

YAŞ GELİŞİMİ VE BASAMAKLARI

Doç.Dr. Sürhat Münirođlu
4. hafta

**FİZİKSEL AKTİVİTE
VE
HAREKETİN ÇOCUKLARIN FİZİKSEL
GELİŞİMİNE ETKİSİ**

Fiziksel aktivite

Enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlerdir. (ev işleri, alışveriş gibi günlük rutin aktiviteler)

Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimi Üzerindeki Etkileri

- Fiziksel aktivite ve sporun çocukların;
- bedensel,
- zihinsel,
- duyuşsal,
- duygusal,
- sosyal,
- ruhsal,
- iletişim becerileri ve dil gelişimleri,
- üzerinde etkileri bulunmaktadır

Buna baęlı olarak;

- Hareket eden kendini daha iyi hisseder
- Hareket yolu ile iyi bir ruh hali
- Düzenli egzersiz kas oluřturur
- Açlık duygusu azalır
- Besinler ve yağ birikintileri daha hızlı yakılır
- Spor yapanlar daha az hastalanır
- Dayanıklılık egzersizi ile berrak bir zihin
- Kaliteli uyku
- Fiziksel aktivite hazmı kolaylaştırır

- Çocuklar salıncakta sallanma, dönme, tırmanma veya atlama ile gerçekleştirdikleri çeşitli fiziksel aktiviteleriyle vücutlarını tanımakta ve yeteneklerinin farkına varmaktalar. Aynı zamanda denge duyguları gelişmektedir (Saleschke, 2017).

Motor Gelişim ve Motor Gelişim İle İlgili Kavramlar

Hareket

Vücutun herhangi bir parçasındaki ya da tüm vücudun pozisyonundaki değişmedir. (Özer, D. S., Özer, K., 2004:s.30) Motor kelimesi anlam olarak 'hareket'i ifade eder.

Temel Beceriler

2-7 yaşlarında ortaya çıkan, spor ve gelişmiş aktivitelere temel oluşturan koşma, yakalama, zıplama, atlama, sekme, topa ayakla vurma gibi hareketler temel beceriler olarak isimlendirilir. (Özer, D. S., Özer, K., 2004:s.30)

Motor Beceri

Beceri deyimi, bir konu hakkında deneyimli olduđunu ve dűzgűn bir hareketin yapıldıđını ifade eder. (űzer, D. S., űzer, K., 2004:s.30)

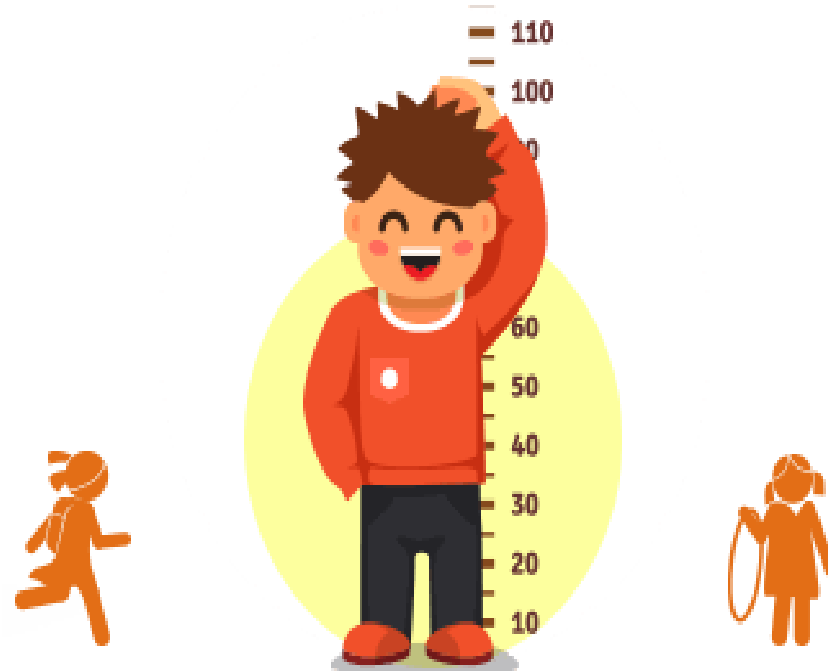
Motor űğrenme

Motor űğrenme deyimiyle, deneyim ile hareketin űğrenilmesine bađlı olarak performansta ortaya çıkan űğrenmeyi anlatır. (űzer, D. S., űzer, K., 2004:s.30)

Motor Gelişim İlkeleri

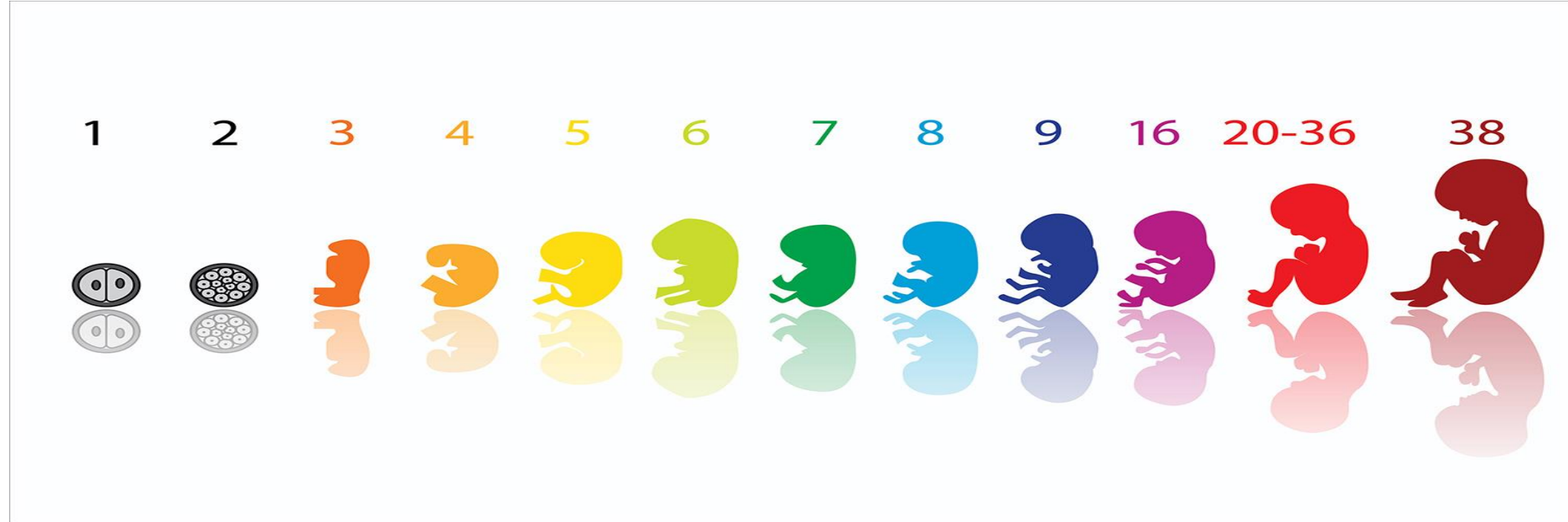
1- Gelişim Yönü: Motor gelişim düzenli bir sırada gerçekleşir. Baştan ayağa merkezden dışa doğru gelişir.

2- Büyüme Hızı: Fiziksel gelişim, bedenin ağırlıkça artması ve boyca uzamasının yanında bedeni oluşturan tüm alt sistemlerinde büyümesini ve olgunlaşmasını içerir.



3- Farklılaşma ve Bütünleşme: Olgunlaşmadan dolayı çocuğun hareketlerinin kabadan inceye doğru kademeli bir şekilde ilerlemesi farklılaşma, kas grupları ile duyu sistemlerinin koordineli bir uyum içerisinde çalışması ise bütünleşmedir.

4- Kritik Dönem Kavramı: Çevresel faktörler gelişimi etkiler. Örneğin; doğum öncesi dönemde beyin gelişimi esnasında dışarıdan bir etki oluşursa beyinde kalıcı hasarlar meydana gelebilir.



5- Bireysel Farklılıklar: Motor gelişim kalıtsal ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Her çocuk, gelişimi esnasında belirlenmiş bir sırayı izleyerek gösterir. Gelişimde bu sıra değişmez.

