

Yaşam Boyu Spor

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

- Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir.

Çocuklar niçin beden eğitime ihtiyaç duyar?

Gelişmiş Fiziksel Uygunluk

- Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovasküler enduransı gelişir.

Beceri Gelişimi

- Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.

Düzenli, sağlıklı fiziksel aktivite

- Tüm çocuklar için gelişimsel olarak uygun geniş oranda aktivite sağlar.

Diğer konulara destek verir

- Programa karşı öğrenilmiş bilgiyi sağlar. Fen, matematik ve sosyal bilimlerin içeriğinde laboratuvar olarak hizmet verir.

Prof.Dr. Gül Baltacı

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuklar niçin beden eğitime ihtiyaç duyar?

Kendine güven ve özgüven gelişimi

- Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkan verir.

Hedefleri kurma tecrübesi

- Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.

Öz Disiplin

- Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.

Muhakeme gelişir

- Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile kooperasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuklar niçin beden eğitime ihtiyaç duyar?

Stresin azalması

- Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır

Kuvvetli ikili ilişkiler

- Beden eğitimi çocukların sosyalizasyonuna yardım etmede ve pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar. Özellikle geç çocukluk ve adölesan sırasında dans, oyun ve spora katılabilmenin önemini vurgular.



Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuklara verilen egzersizlerdeki amaçlar:

- 1- Fizik gelişim
- 2- Motor beceri gelişimi
- 3- Kognitif gelişim
- 4- Sosyal-emosyonel-etkin gelişim içindir.

Çocuklar için beden eğitimi programları;

- Fiziksel egzersiz (fitness)
- Takım sporları
- Çift ve bireysel sporlar
- Serbest zaman sporlarını içerir.

Çocuklarda Fiziksel Uygunluk

- Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk
- Performans ile ilgili fiziksel uygunluk

Çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeyleri esneklik, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve vücut kompozisyonu ile ilişkili olurken performans özellikleri veya spor için seçilecek yetenek özellikleri ise çeviklik, güç, hız, koordinasyon ve denge ile ilişkilidir.



Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Çocuklarda Egzersiz Reçetesi

- Egzersizin Şiddeti

Adolesan döneme kadar kuvvet eğitim programlarında maksimal ağırlık miktarlarının tekrarlayıcı kullanımından kaçınılmalıdır. 8 ya da daha fazla tekrara izin veren ağırlık yüklemelerinde yüksek ağırlıklar kullanılmamalıdır. Çünkü iskelet ve eklem yaralanmalarına neden olabilir. Dirençli egzersiz ciddi kassal yorgunluğa neden olduğu için önerilmemelidir. Tekrarların sayısını ve kesin direnci artırarak aşırı bir yüklenmeye neden olunabilir.

- Egzersizin Süresi

8-10 farklı egzersiz 1 veya 2 sette yapılmalı, her sette 8-12 tekrar olmalıdır. Egzersizler arası en az 1-2 dakika istirahat olmalıdır.

- Egzersizin Frekansı

Haftada 2 kez kuvvet eğitimi kısıtlı olmalı, çocuklar değişik aktivite yapmak için cesaretlendirilmelidir

Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Sağlıklı çocuklarda yaş gruplarına göre aktiviteler

- 2-5 yaş: fırlatma, yakalama, koşma, sıçrama
- 6-9 yaş: belli mesafeye fırlatma, bir topa vurmak, sporun temel hareketlerine geçiş
- 10-12 yaş: basketbol, futbol gibi sporları içeren kompleks motor becerileri

Çocuklar için en iyi egzersiz:

- Çocuklarda yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30 dk/gün, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar.
- Egzersizin en iyisi çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir. Bu eğlendirici ve ödül kazandıran aktiviteleri bulmaya yardım eder. Eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılabilir : yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama olabilir.
- Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek
- Risk artıran durumlar :
 - Yaralanma olduğu zaman
 - Her spor veya aktivite için kıyafet ve koruyucu kullanılmadığı zaman
 - Gün veya gece devam eden kas ağrısı olduğu zaman spora zorlan-mamalıdır.