



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Hareket



Dr. Taşkın Taştepe

Gelişim Özellikleri

- ❖ Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler.
- ❖ Boy, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin hızlı arttığı dönemdir.
- ❖ Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder.
- ❖ Zirve kemik kütlesine ulaşılan dönemdir.
- ❖ Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır.

Dr. Taşkın Taştepe

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar

Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

Dr. Taşkın Taştepe

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar

Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

Dr. Taşkın Taştepe

- ❖ Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
- ❖ İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
- ❖ Her gün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.
- ❖ Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile yüksek şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- ❖ Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.

Dr. Taşkın Taştepe

Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ❖ Egzersizlere yavaş başlanmalı
- ❖ Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapılmalı
- ❖ Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli
- ❖ Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edilmeli
- ❖ Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapmak olmalı
- ❖ Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılmalı
- ❖ Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli

Dr. Taşkın Taştepe

Orta Şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri

- ❖ Paten kayma
- ❖ Bisiklete binme
- ❖ Ev ve bahçe işleri
- ❖ Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)

Dr. Taşkın Taştepe

Yüksek Şiddetli Aktiviteler

- ❖ Tempolu koşma
- ❖ Tempolu bisiklete binme
- ❖ İp atlama
- ❖ Basketbol, yüzme, tenis, futbol
- ❖ Dans

Kasları Kuvvetlendiren Aktiviteler

- ❖ Halat çekme
- ❖ Şınav
- ❖ Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık alet- lerini kullanarak yapılan egzersizler
- ❖ Yapay duvara tırmanma
- ❖ Mekik
- ❖ Jimnastik

Dr. Taşkın Taştepe

Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler

- ❖ Sıçrama, zıplama
- ❖ İp atlama
- ❖ Koşma
- ❖ Basketbol, tenis, voleybol

Dr. Taşkın Taştepe

Kaynaklar

- ❖ *Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102602_TYrkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf?CHK=6eb3955c8af49e4244037b5511921aee*

Dr. Taşkın Taştepe



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Ergenlik Döneminde Fiziksel Aktivite ve Hareket



Dr. Taşkın Taştepe