

Çocuk ve Spor

Ferdağ Özaras¹

Özet

Bu çalışma çocuk ve spor üzerine yazılmış olup, çocukların gelişiminde sporun önemi ve bir takım evreleri anlatılmaya çalışılmıştır. Çalışma da sporun sadece çocuklar üzerinde ki fiziksel etkisi değil, sosyal, bilişsel, ruhsal ve kişisel gelişime etkileri de aktarılmıştır.

Çocuğun fiziksel, zihinsel ve entelektüel gelişimi bakımından fiziksel aktivite ile ilgili olarak; Birçok faydası olduğu bilinmektedir. Zimmer (1998) Hareketin işlevini şu şekilde açıklamıştır. (Akt: Eckloff, 2012):

Kişisel Fonksiyonları: Kişinin kendi vücudunu tanıması, dolayısıyla kendini tanıması, fiziksel yeteneklerini tanıması ve kendini tanımlayan bir imaj geliştirmesi.

Sosyal Fonksiyonları: Başkalarıyla, birlikte, yüz yüze bir şeyler yapmak, oynamak, başkalarıyla iletişim kurmak ve Görüş ve tutumlarında katı olmak, kendinizi korumak.

Üretkenlik Fonksiyonları: Kendi kendine yetme, üretme, kendi bedeniyle bir şeyler yapma (örn. amuda kalkma ve dans etme gibi motor beceriler).

İfade Fonksiyonları: Duyguları ve hisleri hareket halinde ifade etmek, onları fiziksel olarak anlatmak ve gerektiğinde ilerletmek.

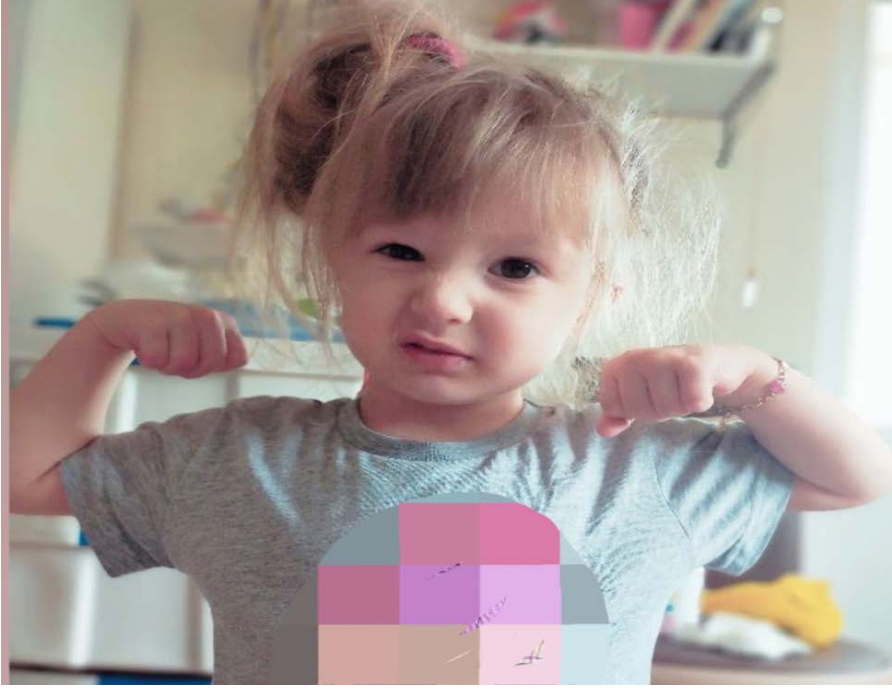
Etkileme Fonksiyonları: Zevk, neşe, yorgunluk, enerji gibi duyguların hissedilmesi ve bu süreçte tecrübe kazanılması.

Araştırma (keşif) Fonksiyonları: Gerçek ve mekansal ortamları tanım ve anlar. Nesnelere ve cihazları kullanın ve özelliklerini anlayın. Çevre koşullarına uygunluk sağlayın veya özelleştirin.

Karşılaştırma Fonksiyonları: Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayı, kendinizi ölçmeyi, rekabet etmeyi, zaferlerle başa çıkmayı ve yenilgilere katlanmayı öğrenin.

1 Yalova Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi/İhtisas, ferdag.ozaras@yalova.edu.tr, Orcid: 0000-0003-3540-2037

Uyarlanabilir Fonksiyonları: Yorgunluk yükü, fiziksel sınırlamaların algılanması ve performans çoğaltmak. Giderek artan bir şekilde, kendi kendilerine empoze edip dış taleplere uyum sağlarlar.



Bebeklikten Spora Evrilme

Vücut, özellikle bebeklik döneminde hareket yoluyla gelişir. Bebekler anneleriyle ilk iletişimlerini oyun aracılığıyla kurarlar ve kendilerini ifade edebilmelerinin tek yolu budur. Hareket, çocukluk sürecinde mutluluk kaynağının temelidir. Bu nedenle, özellikle erken çocukluk döneminde çok aktiftirler (Orhan, 2019).

Emekleme ve yürümeye başlama, bir çocuğun bağımsız hareket etmesi için ilk adımlardır. Bu şekilde çocuklar ayağa kalkar ve eylemlerinin sorumluluğunu alırlar. Çocukların ilk fiziksel aktiviteleri kaba motor egzersizlerdir. Hareket için gerekli temel fiziksel hareketleri içerir. Fiziksel olarak aktivite sırasında aşırı zorlamayı önlemek için uygun şekilde ayarlanmış uyumlu, ölçülü egzersizler uygulanmasına ihtiyaç vardır (Gohla, 2010).

Motor gelişim döneminde yapılması gereken hareketlere ait spontan hareketler, Yüzeydeki sabit bir noktaya göre deplasmanlı hareket (sürünme, emekleme, yürüme, koşma...); manipülatif hareketler bireysel-nesne ilişki-

leri (fırlatma, yakalama, vurma...); dengeleyici hareketler, belirli bir denge derecesi gerektirir (çömelme, dönme, yuvarlanma...) ve çocuklar için kolay değildir (Çoknaz,2016).

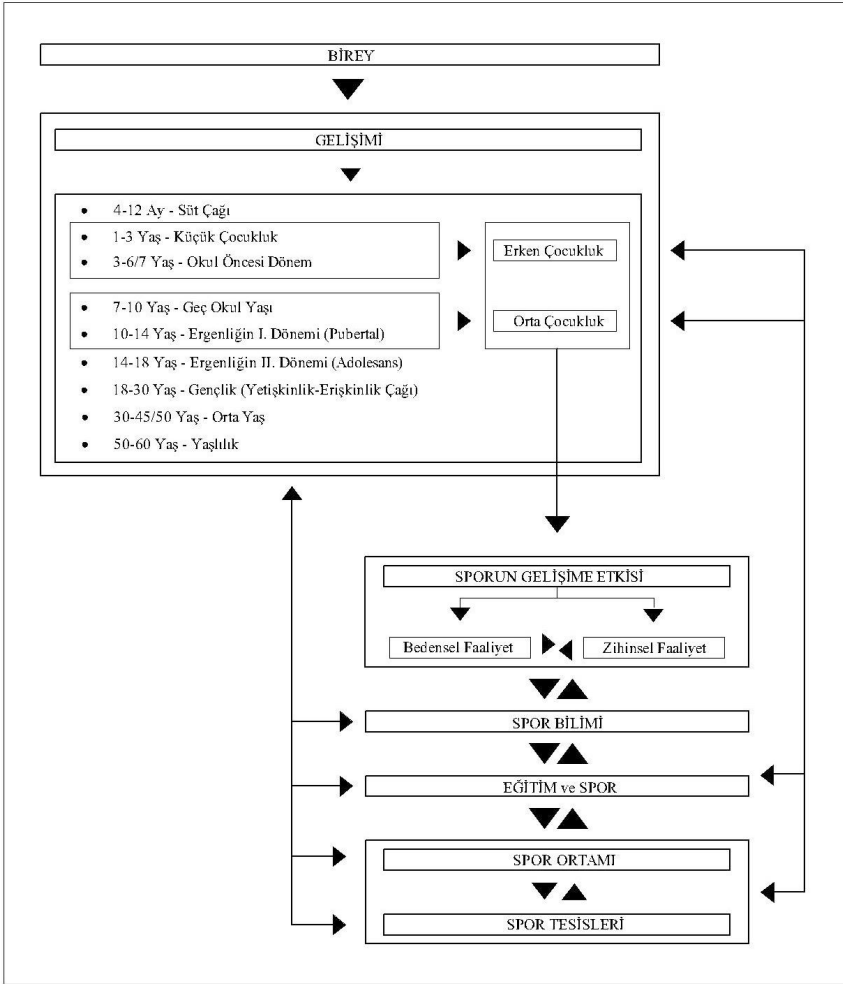


Yani özellikle çocuklar denge, vücut farkında lığı ve kas gelişimi, stres gibi alanlarda eğitilmeleri gerekir. Hepsi küçük ölçekte ince motor becerileri hareketi içeren kaba motor tabanlı fiziksel aktivitelerdir. Bunlar çok fazla kas gücü gerektirmeyen ince hareketlerdir. Bu tür beceriler için sakin bir zihin, sabır ve uygun güç kullanın. Ayakkabı bağcığı bağlamak, yazmak, dikiş dikmek, makası kullanmak ve düğmeleri düzgün iliklemek gibi fiziksel eylemler, ince motor becerilerin bazı örnekleridir. Sporda ve bu nedenle kaba motor beceriler genellikle atletizmde de uygulanır. Bunun ile birlikte yüksek atlama veya cirit atma gibi birçok konu için çok doğru teknik gerekir (Gohla, 2010).

Çocukların hareketleri ebeveynler tarafından kısıtlanmamalıdır. Aksine, gelişimlerinin, önemli bir parçası olarak kabul edilip hareket alanı ve çeşitliliği artırılmaya çalışılmalıdır. Çocukluk dönemi, bebeklikten sonraki gelişimsel süreçlerin yaşandığı en erken dönemdir. Bu süreçten elde edilen faydalar,

bireylerin gelecekteki tutum ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Diğer şeylerin yanı sıra zihinsel, bilişsel ve ruhsal gelişim bu dönemde yoğunlaşır. Egzersiz bu süreci, sağlıklı büyümeyi ve fiziksel gelişimi destekler. Egzersiz bu süreci, sağlıklı büyümeyi ve fiziksel gelişimi destekler (Orhan, 2019).

Şekil 1: Spor kavramının süreç içindeki yeri (Akt: Ertaş, 2012).



Tablo 1. Aile Destekli Aktivite Grupları Yaş dağılımı.

<p>6 hafta-6 aylık;</p> <p>Aileler eşliğinde çocuklar 45 dakikalık müzik ve hareket programında görsel, işitsel ve uzamsal boyutlarını keşfederek eğlenirler.</p>
<p>7-13 aylık;</p> <p>Amacı, bebeğin el, kol ve gövde kontrolünü ve hareketini geliştirmek için yeni uyarıcı aktiviteler sunmaktır. Bu geliştirme ailelerle istişare edilerek yapılır. Anne-babalar ve bebekleri, çeşitli ilk hareketler, bebek müzikleri ve danslardan oluşan 45 dakikalık bir programla tanıştırılır. Bebekler sadece fiziksel ve bilişsel becerileri değil aynı zamanda denge ve motor becerilerini de geliştirirler.</p>
<p>14-22 aylık;</p> <p>1 saatlik bir program eşliğinde denge, yuvarlanma zıplama ve yaşlarına uygun fiziksel beceriler ile geliştirmelerine yardımcı olunmaktadır. Bu yaşlarda çocuk bağımsız hareket güdüsüyle saldırgan koşma eğilimi gösterir. Bu nedenle yüksek motor becerisini doğru kullanması için, top tekmeleme, kule kurma, üçtekerlikli bisiklet sürme, merdiven tırmanma gibi aktiviteler hazırlanır. Sosyal becerilerini ise özel koreografik danslar, karşılıklı şarkı söyleme, yaşa özel kukla gösterileri ve özel gezintilerle destekler.</p>
<p>23 aylık-2,5 yaş;</p> <p>Yaşamın ikinci yılının erken evreleri, iyi gelişmiş uzamsal farkındalığı ve yürüme ve zıplama gibi fiziksel aktivitelerin yanı sıra motor becerileri karakterize eder. Bir saatlik programda dans, yüzme, kukla gösterisi gibi sürpriz anların olduğu çeşitli programlarla jimnastik öğrenir.</p>
<p>2,5-3,5 yaş;</p> <p>Çocuklar, ince ve kaba motor becerileri öğrenerek el becerilerini geliştirir: B. Bulmacalar, fantastik maceralar ve jimnastik için hazırlanır. Bu süre zarfında, eğitmeninizle daha doğrudan bir etkileşiminiz olacaktır. Ebeveyn katılımı, sevgi, anlayış ve etkinliklere davet yoluyla gelir.</p>

Kaynakça: <http://www.my-gym.com/>. 15 Kasım 2009 (Akt.: Ertaş, 2012).

Gelişimde Ebeveyn

İnsan vücudunun yapısı en çok büyümenin en hızlı olduğu çocukluk döneminde değişir. Çünkü bir an önce spora başlatmak ve çocukların gerekli

işleri yapmasına yardımcı olmakta yarar vardır. Çocukların yaş evrelerinde anatomik, fizyolojik, psikolojik ve motor özelliklerini bilmek çok faydalıdır ve hatta gereklidir (Gündüz, 1995). Bir bakımdan da çocuklar ve gençler için motor uyarılarının kendisi kadar, bu hareketlerin miktarı uygulama bölümünde çocuklar ve gençlere faydalı olması açısından kıymetlidir (Akgün, 1982).

Günümüzde çocuklar çok sınırlı hareket açıklığına sahiptir. Apartmanlarda oturan, okula otobüsle gidip gelen, televizyon ve bilgisayar başında vakit geçiren çocuklar, çarpık kentleşme nedeniyle burada yapılan oyun parkları, parklar ve spor aktivitelerini özlüyor. Bu durumda evde, okulda ve kapalı alanlarda çocukların fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan ve enerji açığa çıkaran spor aktivitelerinin olması önemlidir (Yücel, 2004; Yıldız, 2009; Taşçı, 2010).

Çocukların televizyon ve bilgisayar oyunları ile ilgilenmeleri, kendilerini toplumdan çevreden daha da uzaklaştırmaktadır (Vessey vd.1998; Wake vd. 2003). Bu dönemlerde ebeveyn, öğretmen, eğitici, koç ve antrenörlerin hedefi, çocukların değişik etkinliklerle motor kontrol ve hareket kabiliyetini geliştirmeye destek olmaktır (Özer ve Özer, 2005).



19.Yüzyılın başında eğitimciler ve ahlakçılar çocuk gelişiminin önemini vurgulamış ve 20. yüzyıl çocukların yüzyılı olmuştur. Spor kavramı 20. yüzyılda ortaya çıkmıştır (Muratlı, 2003).

Spor bilinçli yapıldığında gelişime etkisinin herhangi bir olumsuz yanı yoktur. Ayrıca çocuğun fiziksel ve motor gelişimine katkı sağlar. Bununla birlikte bilinçli yapılan spor onları sosyal bir kimlikle ödüllendirir (Micheli, 1984). Ebeveynler,çocuklarının başarılarına destek olmak ve iyi aileye örneği olabilmek için çocuklarını spora alıştırmak adına çok fazlaca vakit ve yüksek miktarda para harcıyorlar (Coakley, 2006 ; Hellstedt,1995).

Aile üyelerinin ve diğer yetişkinlerin fiziksel aktivite için rol model olarak etkinliği belirsiz olsa da (Dempsey, Kimicik, ve Horn, 1993) egzersizin faydalarına inanan aileler, çocuklarının fiziksel aktivitelerini desteklemekte ve çocukları üzerinde olumlu bir etki oluşturmaktadır (Thompson, Davis, Git-telsohn, Going, Becenti, Metcalfe, Stone, Harnack, Ring, 2001; Freedson, Evenson, 1991; Moore, Lombardi, White, Campbell, Oliveria ve Ellison, 1991.).

Ebeveynlerin beklentilere göre çocuklara atadığı fiziksel aktiviteler, çocukluk ve ergen gelişiminin doğal bir bileşenidir. Ufak yaşlardan itibaren fiziksel olarak aktif olmak; çocuğun fiziksel, sosyal ve mental gelişiminde önemli rol oynar (Wagner, Kirch, 2006). Bununla birlikte çocuğun seçeceği spor branşına etkileri, ilerleyen zamanda ki etkinliklerinde faydaları görülmektedir (Fredericks ve Eccles, 2005).

Ebeveynlerin çocuklarının fiziksel aktiviteleri ve fiziksel aktivite davranışları üzerinde büyük etkisi vardır. Ebeveyn hareket noktasında çocuğa rol model olmalı, onları teşvik etmeli, birlikte egzersiz ve spor yapmalıdır. Çocuklarla parklarda, meydanlarda futbol ve basketbol oynanmalıdır. Mümkünse doğada yürüyüşe çıkın ve dünya ile temasa geçin. Aile gezisinin bir kısmı fiziksel aktiviteye ayrılmalıdır. Çocuklara özel günlerde veya başarılı oldukları konularda sporla ilgili materyaller, hediyeler sunulmalıdır. Amacımız çocukların eğlenmesi ve spordan keyif alması. Ailede spor yapmayı sevenler, araba yerine bisiklet ya da yürütmeyi tercih etmelidir. Boş zamanlarında fiziksel olarak aktif olan kişilerin bu tutumlarından çocuklar etkilenirler. Bu nedenle çocuklar ile yapılan ortak eylemde çocuğun eğlenmesi ve dinlemekten zevk alması sağlanmalıdır (Saleschke 2017).

Çocukların doğa ile etkileşime girebileceği açık alan, bitki bahçesi düzenlemesi ile sağlıklı kalmalarına yardımcı olur (Kalemcı, 1995). Bu nedenle bahçe iyi organize edilmeli ve donatılmalıdır. Çocukların koşup oynaması için bahçe çimi bisikletlerini sürebilecekleri yerler, sert zeminli yollar, bir kum

havuzu mevcut olmalıdır. Çocukların tırmanabilecekleri ama aynı zamanda gölge sağlayan bir ağaçlar bahçeyi daha çekici kılmaktadır (Baran vd.,2007).



Erikson'da (1902-1994) Önce anne baba ve aile ortamının, ardından arkadaşların ve farklı kuşaklardan insanların çocukların gelişim sürecini etkilediğini, erken çocukluk döneminde kazanılan güvenin daha ileriki yaşlarda üzerinde olumlu etkisi olduğunu tespit etti (Orhan ve Ayan, 2018).

Gelişim ile Bütünleşen Spor

Hareket, bir kişinin hayatta kalabilmesini sağlar. İnsan vücudu, birçok işlevi, görevi yalnızca hareket yoluyla yerine getirir.Kalp atmaya bırakırsa insan ölür. Hareket, insan doğası gereği insan yaşamının temel bir olgusudur, temeli buna bağlıdır (Zimmer, 2014). Hareket, her insanın yalnızca hayatta kalma desteği değil, ileriki yaşamında da yeni beceriler geliştirmek için bir temeldir (Ehrlich ve Heimann 1995; Akt: Karren, 2017).

İnsan gelişimindeki en çabuk büyüme çocukluk ve ergenlik zamanında gerçekleşir. Özellikle 0-6 yaş arası spor, ileri yaş grubundaki değişimden ziyade fiziksel sağlık ve kişilik yapısının aynı yönde gelişmesine olanak sağlar. Pek çok araştırmacı, çocuklukta kazanılan davranışların çoğunun, yetişkinlikte

bireyin kişilik yapısını, davranışlarını, utanma ve değer yargılarını şekillendireceğini doğrulamıştır (Sivri, 1993). Spor, çocukların gelişimi için hem fiziksel gelişim ve iyi karakter oluşumu hem de ruh sağlığı açısından çok faydalı ve önemlidir. Günümüzde spor, insan hayatının her düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların aileleri ve eğitim kurumları onların algısında önemli rol oynamaktadır. Eğitim her zaman önemli bir öğrenme aracı olmuştur. Bu bilinçle gelişen çocuk, gelecekte sporu yapacak ve yaşam tarzı haline getirecektir. Sonuç olarak spor, okul sporları, sağlık sporları, çocuk sporları, performans sporları gibi toplumun farklı alanlarında ve yönlerinde uygulanmaktadır (Candan, 2005).

Beden eğitimi, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmeye yönelik bir dizi hareket iken; Spor, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirmesinin yanı sıra belirli kurallara göre yarışma kriterlerini de içermektedir. Hakimiyet, rekabet ve tahakküm hedefini içerir. Sporda vücutta aşınma ve yıpranma vardır. Çünkü motor gelişim evreleri insanların, özellikle çocukların yaşları ve spor yapmaya hazır olma durumu ile ilgilidir. Bu durum da dikkate alınmalıdır. Bu zamanlarda üzerinde durulması gereken en mühim nokta çocukların spor aktiviteleridir. Özel hareket aşamasına seçilen branşa özgü hareketler zorlanmadan yapılmalıdır. Bu işlere “Müzik” ve “resim” öğretimi de dahil edilmelidir. Tüm spor dallarına hitap eden bir diğer hareket egzersizleri serisi çocuğun spora özgü hareket aşamasında seçmesi gereken sporda benimsenen disiplinlerdir (Çoknaz, 2016).

Spor ve egzersiz sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturur. Bu nedenle çocuklar mümkün olduğu kadar erken dönemde sporla tanıştırılmalıdır. Ve egzersiz bir alışkanlık haline gelmelidir. Nedeni temel olarak ev ortamında oluşabilir. Ancak birçok ebeveyn, özellikle iş yoğunluğu ve zaman yetersizliği nedeniyle fiziksel aktivite ve spordan kaçınmaktadır. Aksi takdirde çocuğun spor faaliyetlerine olan ilgisini kaybedersiniz ve gerekirse bu tür işlerde kendisini boğarsınız. Ama bilmiyorlar önce çocuklar spor yapmalı mı ve yoğun hayatlarına başlamak için hangi sporlar iyi gelir? (Rohkohl, 2017).

Çocuklarda, Sporun Fiziksel Sağlığa Katkıları

Özünde çocuklar akranları arasında güçlü yanlarını sınamak (Taşmektepiligil, 2006), koşmak, zıplamak, tırmanmak, özgürce oynamak ve canları ne isterse onu yapmak isterler. Çocukların temel gelişimindeki bu dizginlenemeyen oyun ihtiyacı nedeniyle, çocuğun hayatının erken dönemlerinde yer alan spor oyunları ve etkinlikleri, onun sadece akranlarıyla birlikte olmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kurallara ve kararlara uyma, kazançları ve kayıpları sindirme gibi deneyimleri de aktarır, vb. aynı zamanda çocuklar

bu sayede kendi bedenlerini tanıma, kendi fiziksel özelliklerini tanıma, öğrenme, rekabet etme ve başkalarına zarar vermeden başarılı olma fırsatına sahip olurlar (Fichter, 1994; Çelik ve Şahin, 2013; Kaplan ve Çetinkaya, 2014). Fiziksel aktivite, kas-iskelet sistemi (kemikler, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kaslar) optimal gelişimi teşvik etmek, kardiyovasküler zindeliği ve solunum sistemini geliştirmek, gücü ve genel performansı iyileştirmek ve sağlıklı bir kiloyu korumak gibi etkenleri bulunmaktadır. Ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirir ve iyi bir duruşun korunmasına yardımcı olur. Osteoporoz gibi yaşa bağlı hastalıklar ergenlikte önlenebilir. Ergenlik döneminde kemik yoğunluğunun %10 artması, yaşlı erişkinlerde femur boynu kırığı riskini %50'ye kadar azaltır (Zahner ve ark. 2013).

Bedensel aktivite ayrıca motor gelişim üzerinde aşağıdaki işlevlere sahiptir:

- Beden ve hareket deneyimini aktarır.
- Hareketlerin seçici algısını ve koordinasyonunu destekler.
- Hareket güvenliğini artırır ve kazaları önleyin.
- Bu, temel motor becerilerin (dayanıklılık, kuvvet, kondisyon, hız, esneklik) gelişimi için bir ön koşuldur (Philipp, 2017).

Yaşamın ilk yıllarında zıplamak, zıplamak, tırmanmak ve koşmak çocuğun kemik dokusunu daha dayanıklı ve yoğun hale getirir. Ek olarak, çok fazla hareket etmek çocuğunuzun omurgasının düzgün bir şekilde gelişmesine yardımcı olur ve kötü duruşu önler. Spor sayesinde çocuklar başlarını kaldırıp sırtlarını esneterek gerekli kasları geliştirirler. Günlük rutinlerinde daha hareketli olan çocuklar, diğer çocuklara göre daha fazla enerjiye sahiptir ve hastalanma olasılıkları daha düşüktür (Saleschke, 2017).

Berberinde yetişkinlikte ortaya çıkan birçok ciddi hastalık da genç yaşta sorumludur. Örneğin fazla kilo ve obezite genç yaşta ortaya çıkan ve etkileri yetişkinliğe de yansıyan, kalp-damar hastalıkları ve tip 2 diyabet gibi birçok hastalığın kökenini oluşturmaktadır. (Thompson vd., 2001; Thompson vd., 2005). Çocuk spor yapıları dünyanın birçok yerinde faaliyetlerde bulunmaktadır. Bunlardan biri My Gym adında 1983 yılında California'da kurulmuştur. 6 hafta ile 13 yaş grubu için fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimi sağlamak amacıyla program geliştirerek, bunlara uygun bir yapı tasarlanmıştır. Şu an 25 farklı ülkede 200'den fazla merkez ile faaliyet göstermektedir. Bu spor yapılarında, her yaşa uygun haftalık, müzik, dans, oyun, jimnastik ve birçok spor branşına hizmet veren bir ders programı bulunmaktadır. Bu merkezlerden biri de Türkiye'de 2007 yılında İstanbul'da kurulmuştur. Daha

sonra Ankara'da da 2008 yılında şubesi açılmıştır. Ders programları içinde Aile Destekli Aktivite Şubeleri, Serbest Aktivite Şubeleri, Karate/Dövüş Sanatları Eğitimi, My Gym Sanat (Öğrenme- Yaratıcılık-Keşfetme), Ebeveyn Nightout, Kamp, Fit&Fun Günleri bulunmaktadır (<http://www.my-gym.com/>. 15 Kasım 2009: Akt: Ertaş, 2012).



Bununla beraber duygusal gelişim sırasında çocuklar kendi duygularını hissetmeyi öğrenirler ve daha sonra bunları sosyal çevrelerine uygulayabilirler. Bu süreçte çocuklar kendi duygularıyla başa çıkmak için uygun yollar bulabilirler. Bunun için cesur olmak gibi davranışsal yöntemler vardır. Spor Çocuklarla birlikte, korkuyu cesaretle nasıl yenebilecekleri, risk almanın ne anlama geldiği ve sonunda başarıya ulaşmanın harika duygusu öğretilir. Fiziksel aktivite ve spor ortamları çocukların duygularını hissetmelerine, yaşamalarına, düşünce ve fikirlerini ifade etmelerine olanak sağlar. Çalışma alanı olarak kullanılabilir. Bu hareket, çocukların dünyaya açılan kapısı olarak görülüyor. Fiziksel aktivite ve spor ile ilgili başarı deneyimleri sayesinde, çocuklar daha olumlu duygular yaşayabilir ve olumlu bir benlik imajı

oluşturabilir. Kendi yeteneklerine güvenip gelecekte daha fazlasını yapmaya cesaret ederler. Yani hareket aynı zamanda çocukların duygusal gelişimini de desteklemektedir (Schwarz, 2014). İnsan vücudunun yapısı en çok büyümenin en hızlı olduğu çocukluk döneminde değişir. Çünkü bir an önce spora başlatmak ve çocukların gerekli işleri yapmasına yardımcı olmakta yarar vardır. Çocukların yaş evrelerinde anatomik, fizyolojik, psikolojik ve motor özelliklerini bilmek çok faydalıdır ve hatta gereklidir (Gündüz, 1995). Spor bilinçli yapıldığında gelişime etkisinin herhangi bir olumsuz yanı yoktur. Ayrıca çocuğun fiziksel ve motor gelişimine katkı sağlar. Bununla birlikte bilinçli yapılan spor onları sosyal bir kimlikle ödüllendirir (Micheli, 1984).

Bir bakımdan da çocuklar ve gençler için motor uyarılarının kendisi kadar, bu hareketlerin miktarı uygulama bölümünde Çocuklar ve gençlere faydalı olması açısından kıymetlidir (Akgün, 1982). Serbest aktivite şubelerinde ise aşağıda değinilen 3,5 yaştan 13 yaşa kadar olan gruplar çalışmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Serbest Aktivite Şubeleri yaş dağılımı,

<p>3,5-4,5 yaş;</p> <p>Aileler olmadan daha çok serbest kalır ve çeşitli hareketlere katılırlar. Antrenör karşılığında jimnastik becerilerini geliştiriyorlar. Başlangıçta motor yetenekleri, daha karmaşık oyunlar ve el-göz koordinasyonunu öğreten bir saatlik bir aktivite kullanılır.</p>
<p>4,5-6 yaş;</p> <p>Bu programın amacı, fiziksel aktivitede güvenlik duygusunu grup spor aktiviteleri ile aktarmaktır. Bir saat süren program güç, denge, hareketlilik, esneklik, koordinasyon öğretir ve rekabet dışında olumlu ve destekleyici bir atmosfer yaratır.</p>
<p>6-8 yaş;</p> <p>Bir saatlik bir programda çocuklar hevesli ve amaçlı olmayı öğrenirler. Tüm büyük sınıflarda olduğu gibi, mükemmel bir şekilde organize edilmiş materyallerle hızlı bir şekilde yapılandırılmış bir şekilde çalışır. Çoğu çocuk parklara, okullara veya dans ve dövüş sanatlarını içeren beden eğitimi derslerine gider. Beden eğitimi ve grup etkinlikleri de vardır. Sıkı çalışma, azim, dikkatli çalışma dostluk ruhu vurgulanır.</p>

7-13 yaş;

Televizyon, internet ve video oyunları gibi yerleşik dikkat dağıtıcı unsurlarla etrafı çevrili bu yaş grubu için, güç ve esneklik egzersizlerini aerobik egzersizlerle birleştiren bir program geliştirilmiştir. Bu program, dayanıklılık ve kaba motor becerileri ile heyecan verici ve hareketli aktiviteler geliştirir. Daha sağlıklı, daha düzenli bir yaşam sürmenize yardımcı olmak için beslenme ipuçları ve tavsiyeler verilmektedir. Spor becerileri tüm çocukların uygulaması içindir.

Kaynakça: <http://www.my-gym.com/>. 15 Kasım 2009 (Akt.: Ertaş, 2012).

Kaynakçalar

- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(1), 157-176.
- Orhan, R., Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2(8). 523-540.
- Saleschke, C. (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist. www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist.
- Micheli, L., Pediatric and Adolescent Sport Medicine, W.B. Saundaeers, Philadelphia, 1984
- Schwarz, Rolf (2014): Frühe Bewegungserziehung. München: Ernst Reinhardt Verlag
- Muratlı, S., 2003. Çocuk ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Candan, N., 2005. Sporla Eğitim-Okul Spor Sorunları ve Okul Sporunda Yeni Bir apılandırma Önerisi, 259-268 s., 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Bursa.
- Tablo 1 / Tablo 2 <http://www.my-gym.com/>. 15 Kasım 2009: Akt.: ; Ertaş Ş (2012).Çocuk ve spor ilişkisi üzerine fiziksel biçimlenmeyi etkileyen ergonomik faktörlere dayalı bir model. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ehrlich, P., Heimann, K. (1995). Bewegungsspiele für Kinder. Wie ein Kind in seiner Entwicklung gefördert werden kann. 4. überarbeitete und erweiterte Auflage. Dortmund: Verlag modernes Lernen, s.12-15.
- Çoknaz, H. (2016). Motor Gelişim Boyutuyla Çocuk ve Spor. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2) , 83-91 . DOI: 10.22396/sbd.2017.18
- Karren, J. (2017). Die Bedeutung von Bewegung für die kindliche Entwicklung und deren Förderung am praktischen Beispiel einer Mutter-Kind-AG in der Hardtstiftung. <https://www.hardtstiftung.org/images/pdf/Artikel-erev-2.pdf>. Erişim Tarihi: 03.01.2018
- Sivri, H. (1993). Fiziksel ve mekansal çevrenin çocuk davranışına ve gelişimine etkileri Çocuk için oluşturulacak çevrelerde tasarım verilerinin saptaması (Doctoral dissertation, DEÜ Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Zimmer, R. (2014). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für die Ausbildung und Pädagogische Praxis. 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe 2013 (3. Gesamtauflage). Freiburg im Breisgau: Verlag Herde.
- Gohla, S. (2010). Die bedeutung von sport und bewegung in der entwicklung des Kindes. daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc, Erişim Tarihi: 15.02.2018

- Ertaş Ş (2012). Çocuk ve spor ilişkisi üzerine fiziksel biçimlenmeyi etkileyen ergonomik faktörlere dayalı bir model. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Küçük, V. ve Koş, H., 2004. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, SBE Dergisi, 10, 131-143.
- Taşmektepligil, M.Y. Yılmaz, ç. İmamoğlu, O. Ağaoğlu, Y. S. (2006). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi ve Bu Konudaki Yeni Yaklaşımların Değerlendirilmesi, Muğla 9. Spor Bilimleri Kongresi.
- Zahner, L., TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Fichter, J. (1994). Sosyoloji Nedir? (Çev.N.Çelebi). Atilla Kitabevi, Ankara.
- Gündüz, N., Antrenman Bilgisi, Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti. ss.,31, 42, 173, 191. İzmir 1995
- Coakley, J., “The good father: parental expectations and youth sports”, Journal of Leisure Studies, 25(2):155-163, 2006.
- Dempsey, J. M., Kimiecik, J. C., & Horn, T. S., “Paternal influence on children’s moderate to vigorous physical activity participation: an expectancy-value approach”, Pediatrics Exercise and Science, 5:151-167, 1993.
- Thompson, J. L; Davis, S. M., Gittelsohn, J., Going, S., Becenti, A., Metcalfe, L., Stone, E., Harnack, L., Ring, K., “Patterns of physical activity among American Indian children: An assesment of barriers and support”, Journal of Community Health, 26(6):423- 445, 2001.
- Freedson, P. S., & Evenson, S., “Familial aggregation in physical activity”, Research Quarterly for Exercise and Sport, 62: 384-389, 1991.
- Moore, L. L, Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C.,” Influences on parents’ physical activity levels on on activity levels of youngh children”, Journal of Pediatrics, 118:215-219, 1991.
- Fredericks, J. A., & Eccles, J. S., “Family socialization, gender, and sport motivation and involment”, Journal of Sport and Exercise Psychology, 27, 3-31, 2005.
- Kaplan, Y. ve Çetinkaya, G. (2014). Spor Yoluyla Toplumsallaşma-Yeniden Toplumsallaşma Süreci. International Journal of Science Culture and Sport. 2: 120-125.
- Akgün, N., Egzersiz Fizyolojisi, Ege Üniversitesi Matbaası, s.221, İzmir, 1982
- Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. International Journal of Social Science. 6 (1): 467-478.

- Taşçı, B. (2010). Sokağın Günümüz Koşullarında Çocuk Oyun Alanı Olarak Ele Alınması ve Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yücel, M. (2004). Gelişim ve Öğrenmenin Spor Kültürünün Oluşmasına Etkisi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 100-108.
- Yıldız, S., M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (22): 1-10.
- Rohkohl, S. (2017). Ab wann sollten Kinder Sport machen? <https://www.dak.de/dak/gesundheit/ab-wann-sport-fuer-kinder-1655304.html>. Erişim Tarihi: 09.08.2017.
- Kalemci, F. 1995. Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Çevre Düzenlemesi ve Çalışan Eğitimci Personelin Nitelikleri Yönünden İncelenmesi, Uluslararası Engellilerde Spor Eğitimi Sempozyumu, 26-28 Ekim.
- Baran, M., Yılmaz, A., Yıldırım, M., 2007. Okul Öncesi Eğitimin Önemi ve Okul Öncesi Eğitim Yapılarındaki Kullanıcı Gereksinimleri Diyarbakır Huzurevleri Anaokulu Örneği. D.Ü.Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi 8, 27-44 .
- Wagner, N., Kirch, W., “Recommendations for the promotion of physical activity in children”, Journal of Public Health, 14:71-75, 2006.
- Vessey AJ, Yim-Chiplis PK, Mackenzie NR. 1998. Effectes of television viewing on children's development. Pediatric Nursing. 23 (5):483-486.
- Özer D.S., Özer K. (2005). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Thompson, J. L; Davis, S. M., Gittelsohn, J., Going, S., Becenti, A., Metcalfe, L., Stone, E., Harnack, L., Ring, K., “Patterns of physical activity among American Indian children: An assesment of barriers and support”, Journal of Community Health, 26(6):423- 445, 2001.
- Thompson, A. M., Rehman, L. A., & Humbert, M. L., “Factors influencing the physically active leisure of children and youth: A qualitative study”, Journal of Leisure Studies, 27:421-438, 2005.
- Saleschke, C. (2017). Kinder in Bewegung: Warum Sport so wichtig ist. www.netmoms.de/magazin/kinder/sport-fuer-kinder/kinder-in-bewegung-warum-sport-so-wichtig-ist. Erişim Tarihi: 11.04.2018.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-innenstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>. Erişim Tarihi: 29.11.2017.
- Zimmer, R. (1998): Handbuch der Bewegungserziehung. 8. Aufl. Freiburg: Herder.

Şekil 1: <http://www.geldik.com/kulturel-konular/33324-eski-turk-senlikler-i-sportif-gosteriler-sportif-gosteriler-hakkinda.html>

Eckloff, G. (2012). Die Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Kindesalter. https://uol.de/fileadmin/user_upload/diz/download/Veranstaltungen/Ring-Vorlesung/Gerriet_Eckloff_PPP_Vortrag_PM.pdf.
Erişim Tarihi: 05.08.2017.