



# METİN SABANCI OKULLARI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÇALIŞMALARI

- Beden eğitimi bireyin beden sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırmaya ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir.
- Beden eğitimi; Oyun, jimnastik ve spor gibi eğitici bütün bedensel etkinlikleri içeren genel bir kavram olup; bedensel etkinlikler içinde ve bedensel etkinlikler aracılığı ile eğitimidir. Beden eğitimi vücudun yapı ve fonksiyonunun geliştirilebilmesi, eklem ve kasların kontrollü ve dengeli bir biçimde gelişmelerini sağlayan, boş zamanları değerlendirmeyi, fizik gücü en ekonomik tarzda kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü, metodlu bir şekilde hareket etmeyi öğreten bir faaliyet sistemidir. İnsanların beden, ruhen ve fikren gelişmesini organizmanın bütünlüğünü zedelemeyen dengeli bir şekilde gelişmesini sağlayan birey kendisine ve bulunduğu topluma yararlı bir insan olarak yetiştiren bilimsel beden faaliyetlerinin tümü beden eğitimi içerisinde yer alır.

- Spor, resmi kurallara bağlı ve birbiriyle rekabet halinde olan bireyler tarafından yapılan (oyunan) fiziksel aktiviteler bütünüdür. Spor beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir. Görünürdeki en çarpıcı amacı (beden eğitimi ile taşıdığı eş amaçlar dışında) yarışmak ve kazanmaktır.

- Öğrencilerin fiziksel etkinlikler, yani hareketler yolu ile gelişim ve eğilimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en üst düzeye ulaşmasına yardımcı olmaktır. Eğitimde amaçların gerçekleştirilmesinde öğrencilerin zihinsel ve duygusal eğitimleri içinde şartların düzenlenmesine bağlıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor genel eğitimin ayrılamaz bir parçasıdır. Günümüzde beden eğitimi ve spor yetişmekte olan yeni nesillerin temel kaynağı olan insana, fikren ve bedenen sağlık kazandıran bir etkinlik planı olarak kabul edilmektedir.

# BEDEN EĞİTİMİNİN YARARLARI NELERDİR?

- ✓ Sağlığa Destek : Beden Eğitimi, etkinliklere katılımı ile çocuğun bedensel formunu ve iskelet sistemini geliştirir.
- ✓ Aktif Yaşam Tarzı : Çocuk Beden Eğitimi etkinliklerine katılarak mutlu bir çocuk olabilir. Aynı zamanda bireysel sorumluluğu gelişir.
- ✓ Pozitif Etkileşim : Beden Eğitimi, ortak ve kurallara uygun oyun becerilerini destekleyen doğal bir öğrenme ortamı sağlar, hareket eğitimi etkinlikleri ile çocukların birbirleriyle iletişim kurma becerisi gelişir.
- ✓ Kendine Güve ve Kendini Gerçekleştirme : Beden Eğitimi etkinlikleri çocuklara kendine değer verme duygusunu aşılar.
- ✓ Akademik Başarı : Beden Eğitimi “aktif beden, aktif beyin” ilkesini benimser.



# ZİHİNSEL ÖĞRENME YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ

- Zihinsel öğrenme yetersizliği olan çocukların bedensel gelişimlerinin yetersizliği olmayan çocuklara göre yavaş olduğu, bedensel olarak daha zayıf ve güçsüz oldukları ve motor becerileri yönünden belirgin bir farklılık gösterdikleri bilinmektedir. Bunun bir nedeni de bu çocukların çevrelerinde gerekli hareket ve egzersiz ortamını yakalayamamış olmalarıdır. Bu nedenle Beden Eğitimi dersi zihinsel öğrenme yetersizliği olan öğrencilerin eğitiminde önemli bir yertutmaktadır.
- Beden Eğitimi dersi zihinsel öğrenme yetersizliği olan çocukların motor becerilerinin gelişimini sağlarken aynı zamanda sosyal yaşama uyum sağlamalarına, kendilerini tanımalarına, kendilerine güven duymalarına ve bağımsız biçimde yaşamalarına da katkıda bulunur. Toplumsal yaşam alanlarında daha aktif ve katılımcı bir biçimde rol almalarını sağlar.

- Çalışmalara genellikle harekete sürükleyici etkinlikler ile başlanır. Yürüme, koşma, sıçrama gibi zindelik verici hoşa giden aktiviteler yapılır. Uygun vücut tutuluşu ve doğru hareket yeteneği kazanılan bu hareketler, mümkün olduğu kadar çeşitli olmalıdır. Aynı zamanda çalışmanın bu aşamasında neşeli bir atmosfer ve canlılık olmalıdır. Bu aşamayı takiben işlevsel egzersizler yaptırılmalıdır.



- İşlevsel egzersizler eklemleri hareketlendirme, kasları güçlendirme için yapılan hareketlerdir. Öğretmen hareketlerin amaca ulaşması için kontrollü olmalı ve hareketlerin canlı bir biçimde yapılmasını sağlamalıdır. Hareketler sırasında eller, kollar, omuzlar, bel, kalça, bacaklar, ayak bilekleri ve ayaklar çalıştırılmalıdır.
- Hareketlerde eklemleri çalıştırmanın yanı sıra esnekliğe de yer verilmesi gerekir. Hareketler taklidi yaptırılabilir. Ayrıca çeşitli küçük aletler de kullanılabilir. Hareket dizileri program boyunca basitten, zora doğru seçilir. Hareket dizileri farklı vücut parçalarına ait olabilir. Çocuklar bir diziyi iyice öğrendikten sonra diğer bir diziyeye geçilebilir.

- Grup etkinlikleri çalışmanın en önemli aşamasıdır. Çocukların yaş düzeyleri, gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak, gelişimi destekleyen ve oldukça fazla beceriyi içeren çalışmalar planlanabilir. Bu bölümde yaş ve gelişimsel düzeye uygun olarak beden eğitiminin herhangi bir dalı ile ilgili uygulamalar yaptırılabilir.
- Yeteneklerine ve gelişimsel özelliklerine göre çocuklar gruplara ayrılır. Yeteneklerde farklılık bile olsa öğretmen alt ve üst düzeylerde hareket yaptırabilir. Çalışmalar sırasında gelişmiş çocuklar diğerlerine yardımcı olabilirler. Böylece çocuklara işbirliği yapmaları için fırsat tanınır.
- Ayrıca, öğretmen hareketler sırasında çocuklara başarılı olduklarını sık sık hissettirmelidir. Genel olarak grup etkinliklerinin avantajları şunlardır. Hareketlerde çeşitlilik vardır. Sınırlı araçlardan en iyi şekilde yararlanır, çocuklara daha çok alıştırmaya olanağı verilir. Çalışmalarda grup ne kadar küçük olursa çalışma da o ölçüde başarılı olur.

- Beden Eğitimi dersindeki etkinliklerin süresi öğrencileri yormayacak, usandırmayacak uzunlukta olmalı ve onların dikkat sürelerine uygun olarak plânlanmalıdır. Çalışmalar sırasında, her bir becerinin net, basit ve kısa yönergelerle öğretilmesi, öğrenilen yönergelerin ve becerilerin sık sık tekrarlanması gerekmektedir. Ayrıca beden eğitimi etkinliklerinde, ritim araçları ve müzikten yararlanılmalı,
- Beden Eğitimi dersi mümkün olduğunca çeşitli araç gereçlerle desteklenerek işlenmelidir. Ayrıca, araçların kullanımı sırasında ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı öğrenciler bilgilendirilmeli ve çeşitli önlemler alınmalıdır. Beden Eğitimi dersinde öğrencilerin rahat hareket etmesini sağlayacak şekilde giyinmeleri (eşofman, tişört, şort vb.) sağlanmalıdır.

Bu programı başarıyla tamamlayan her öğrenci;

- ✓ İyi duruş alışkanlığı kazanır.
- ✓ Sporla ilgili temel bilgi, beceri ve alışkanlıklar kazanır.
- ✓ Ritm ve müzik eşliğinde düzenli hareketler yapma becerisi kazanır.
- ✓ İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı kazanır.
- ✓ Görev ve sorumluluk alma, dostça oynama ile ilgili tavır ve alışkanlıklar kazanır.
- ✓ Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirir.
- ✓ Vücut sistemlerini güçlendirir ve geliştirir.
- ✓ Boş zamanlarını spor etkinlikleri ile değerlendirmeye istekli olur.

- ✓ Vücudun bölümlerini tanır.
- ✓ Vücut bölümlerini hareket ettirme çalışmaları yapar.
- ✓ Temel duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.
- ✓ Yerinde dönüşler yapar.
- ✓ Çeşitli şekillerde dizilmeler yapar.
- ✓ Vücut bölümlerinin esnekliğini geliştirir.
- ✓ Yürüme çalışmaları yapar.
- ✓ Koşu çalışmaları yapar.
- ✓ Sıçrama çalışmaları yapar.
- ✓ Atlama çalışmaları yapar.
- ✓ Tırmanma çalışmaları yapar.

- ✓ Top yuvarlama çalışmaları yapar.
- ✓ Top atma çalışmaları yapar.
- ✓ Top tutma çalışmaları yapar.
- ✓ Top zıplatma çalışmaları yapar.
- ✓ Top sürme çalışmaları yapar.
- ✓ Topa ayakla vurma çalışmaları yapar.
- ✓ Minder hareketleri yapar.
- ✓ İple hareketler yapar.
- ✓ Çemberle hareketler yapar.
- ✓ Jimnastik sırasında denge geliştirici hareketler yapar.
- ✓ Taklidi hareketler yapar.
- ✓ Eğitsel oyunlar oynama becerisi geliştirir.

- ✓ Halk dansları oynama becerisi geliştirir.
- ✓ Oyunlarda dostça oynamaya özen gösterir.
- ✓ Basketbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.
- ✓ Voleybol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.
- ✓ Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.
- ✓ Sportif oyunlar oynama becerisi geliştirir.
- ✓ Spor araç gereçlerin tanır.
- ✓ Spor araç gereçlerinin kullanımına özen gösterir.
- ✓ Spor yapmanın sağlık açısından önemini bilir.
- ✓ Sağlığını korumaya özen gösterir.



Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı

**CEREBRAL PALSİY**

**TÜRKİYE**