

## Beden Eğitimi ve Spor'un Tanımı

BEDEN EĞİTİMİ; Milli Eğitimin temel ilkelerine uygun olarak kişinin beden, ruh ve fikir gelişimini sağlamaktır. İnsanın, toplum kurallarına uygun olarak yaşaması, birbiriyle olan ilişkilerinin iyi örneğini verebilmesi, yardımsever, insan haklarına saygılı, dürüst davranması, zeki, ruhsal ve bedensel yapı itibarıyla sağlıklı olmasıyla bağlantılıdır. Beden eğitimi, insanın sosyalleşebilmesi ve kişiliğini bulup doğru bir çizgi üzerinde yol almasında büyük rol oynar. Kısaca beden eğitimi bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, cimmastiğe, spora dönük alıştırmaya ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliklerdir.

- 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 birlikte taşıdığı eş amaçlar dışında) yarışmak ve kazanmaktır.cY

Beden eğitimi bireyin büyüme, gelişme ve davranışlarını sağlayan güçlü bir eğitim alanıdır.

Spor, başarıyı genişletme ve yarışmada üstün gelme amacını içerir. Bunun için bedensel açıdan daha yetenekli olanların seçilmesi ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmeleri gerekir. Spor, gerçek anlamda başarı gücünün artırılması ve kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun bir çabadır.

Spor, tesis, öğretim, eğitim, malzeme ve spor organizasyonlarından ibaret

Beden eğitimi ve spor arasındaki fark; beden eğitimi, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi için yapılan baskınlara dayanır.  
Spor ise, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi yanında, belli kurallara

olan temel faktörlerin birarada bulunduğu ortamda vardır ve gelişir.

### Kişisel yönden sporun önemi

~1. Günlük işlerini ve yaşayışlarını en verimli şekilde yürütebilecek kuvvet, çeviklik, elastikiyet, çabukluk ve dayanıklılık sağlar.

'1-2. İyi bir moral ölçüleri içerisinde gelişmiş kemik, kas yapısı ve iyi duruş alışkanlıkları kazandırır

~p. Hastalıklara karşı dayanıklılık sağlar.

4. Oyun, folklor, halk dansları, mahalli ve milli oyunlar, ritmik faaliyetlerle ilgili beceri ve yetenekler kazandırır.

5. Bedensel etkinlikler aracılığıyla geçerli sağlıklı, yaşam davranış nitelikleri kazandırır.

6. Kültürel beceri, dayanıklılık sağlar.

İ- 7. Serbest zamanları değerlendirme davranış ve becerileri kazandırır.

### Toplumsal Yönden Sporun Önemi:

fl. Liderlik, hoşgörü, arkadaşlık, iyiyi, doğruyu ve güzeli takdir etme gibi nitelikler kazandırır.

-{2. Kendini kontrol etmeyi, başkalarına ve kurallara saygıyı öğretir.

8. Olumlu ve sağlıklı yaşama alışkanlıkları kazandırır.

9. Ölçülü ve planlı bir şekilde çalışmayı ve dinlenmeyi öğretir.

10 Yeni bir gün ve faaliyete istekli ve kuvvetli başlamayı sağlar.

16. Toplumsal sorumluluğu geliştirir.

J- 7. Birlikte olma, birlikte iş yapma ve bireyin toplumda kendisini belirlemesi için olanak verir.

### Ekonomik yönd~JJ,Şporun Önemi:

1 J.(. Ferdin günlük işlerini ve yaşayışını en verimli şekilde yürütebille~:ni , sağlar.,... "" ~ ~

-r- görev ve meslek sorumluluğu kazandırır.

4. Ekonomik düzenin getirdiği düşünce davranış, bilgi ve becerilerin bireylere aktarılmasını sağlar.

5. Bilgi alanında ihtisaslaşmayı ve yaratıcılık gücünü geliştirir.

tP. İş gücünü artırır.

### Çocuk ve Gençler İçin Spor Eğitiminin Önemi:

1. Spor etkili ve çekici bir eğitim unsurudur.

2. Bireyi topluma hazırlar.

3. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde önemli bir rolü vardır.

4. Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır.

5. Kişiyi toplumun en önemli ve onurlu bir üyesi yapar.

6. İyi alışkanlıklar edinmede önemli bir rolü vardır.

7. Bedensel ve ruhsal bir eğitim aracıdır.

8. İnsanın niteliklerini geliştirip üretim ve uygarlık yarışında daha başarılı hale gelmeyi sağlar.

9. Kişilere hem statü kazandırır, hem de gelir düzeylerini artırır.

10. Yetenek esaslarına göre fırsat eşitliği sağlar.

11. Spor eğitimi bireyleri iyi ve nitelikli hale getirip onları gerekli bilgi ve yeteneklerle donatmakla kalmayıp sosyal çevrenin değişmesine hız kazandırır.

12. Başarıyı artıran en önemli husustur.

13. Toplumların eğitim ve kültür düzeylerini artırır.

14. Bir rekabet, mücadele, işbirliği ve uyum sağlar.

15. Sosyal hayatın ve sosyal çevrenin en önemli ögesidir.

17. Sağlıklı olmanın en önemli koşulu spora erken yaşlarda başlamaktır.
18. Spor yapanların hareket sistemleri daha sağlam ve esnek olmaktadır.
19. Spor yapanların kendine güvenleri daha fazladır.
20. Spor kötü alışkanlıklardan daha kolay kurtulmaya yardımcı olur.
21. Spor bir tedavi yöntemidir.

**ii.** Çağımızda spor, uluslararası müşterek birdil niteliğindedir. Ülkeler arasında yapılan spor karşılaşmaları, yakınlaşmayı sağlamakta, karşılıklı sevgi ve saygı ortamı yaratılmakta ve spor sayesinde dünyada güçlü ve bılıcı dostluklar oluşmakta ve dolayısıyla barış sağlanmaktadır.

2. Spor, diplomasi alanında kendisini kabul ettirmiştir.

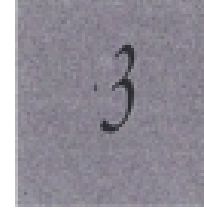
3. Dış politika açısından spor, her ülkenin dünya ölçüsünde olumlu yönde propaganda yapması, bazen aktüel bir nitelik taşıyan sportif başarılar ile gerçekleşmektedir. Bu durum milli bir prestij unsuru olmaktan hem iç ve hem dış dayamışmayı güçlendirmek bakımından tüm ülkelerin baş vurduğu bir durumdur.

+4. Spor, iç ve dış turizmin gelişmesine katkıda bul~nur.

5. Spor, suçlu ve özürü gibi sorunlu insanların sosyal hayata uyum sağlamlarında önemli bir vasıta olmaktadır.

**16.** Spor, kültürün ayrılmaz bir parçasıdır.

**f-** Çağımızda spor bir bilim olarak ele alımmıştır.



## ***Beden Eğitimin Genel Amaçları***

Atatürk ilkeleri ve İnkıpları, Anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin temel amaçları doğrultusunda; öğrencilerin gelişim özellikleri de gözönünde tutularak, onların kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı, yaratıcı ve üretken, milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler olarak yetiştirilmeleri GENEL AMAÇTIR.

1. ATATÜRK'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme .
2. Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme.
3. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme.
4. İyi duruş alışkanlığı edinebilme.
5. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
6. Ritm ve müzik eşliğinde hareketler yapabileme.
- 7.Halk oyunlarınızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olabileme.
8. Milli bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlamını ve önemini kavrayabilme, törenlere katılmaya istekli olabileme.
9. Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak serbest zamanlarını spor faaliyetleriyle değerlendirmeye istekli olabileme.
10. Temel sağlık kuralları ve ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.

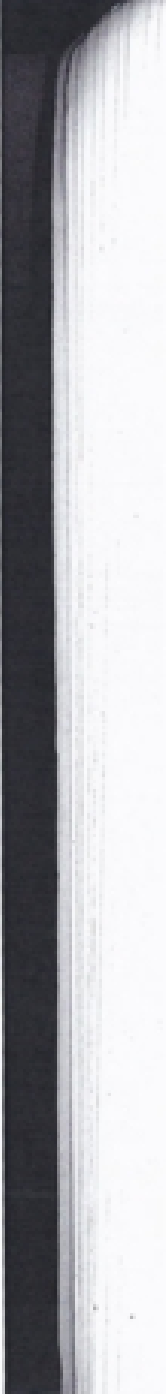
13. Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma ve liderlik yapabilme.
14. Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.
15. Dostça oynama ve yarışma, kazananı takdir etme, kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.
16. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıklar kazanma
17. Kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme.
18. Spor araç ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları gereği gibi kullanabilme.

## Beden Eğitiminin Temel Faydaları

Adams tarafından belirlenen beden eğitiminin temelini oluşturan bilimsel ilkeler şöyledir (*Bucher, 1979*):

1. Eğitim, tüm organizmayı içerir. Zihin-beden bütünlüğü eğitimin temel felsefesini oluşturur.
2. Beden eğitimi genel eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Beden eğitiminin amaçları genel eğitimin amaçlarına uygundur ve bu amaçların gerçekleştirilmesine katkıda bulunur.
3. Beden eğitimi etkinlikleri büyüme ve gelişme için temeldir. İnsan organizmasının optimum gelişmesi büyük kas gruplarının katıldığı bedensel etkinliklere bağlıdır.
4. Beden eğitimi serbest zamanların kullanımına katkıda bulunur.
6. Beden eğitimi, kendini ifade etme ve yaratıcılık olanakları sağlar. Bedenin bireyin duygularını ifade etmede kullanılması, yeni hareketlerin yaratılmasında zengin olanaklara sahiptir.
7. Beden eğitimi kültürel gelişmeye katkıda bulunur. Estetik beğeniye ve artistik üretime olanak sağlar.
8. Beden eğitimi, duyguların kontrol edilmesine katkıda bulunur. Oyun ve

9. Beden eğitimi, karakter ve kişilik gelişimine katkıda bulunur. Güçlü bağlar, bağlılık, takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve spor alanlarında görülen özelliklerdir. Bu özelliklerin kişilik gelişimine katkıları vardır. Takım arkadaşlarına, rütbeye uyum, toplumsal uyumun sağlanmasına etkili olur.
10. Beden eğitimi, organik gelişime (*fiziksel uygunluk*) katkıda bulunur.
11. Psikomotor becerileri geliştirir.
12. Sağlık ve korunma alışkanlıklarının gelişimini sağlar.
13. Zihinsel gelişim için olanaklar sağlar.
14. Demokratik süreçlere katkıda bulunur. Sınıf etkinliklerinin planlaması ve yürütülmesinde tüm bireylerin katılımı gereklidir.
15. Beden eğitiminin temelinde biyoloji, psikoloji ve sosyoloji belirtileri yer alır. Programların planlanmasında bu alanlardan yararlanılır.
16. Beden eğitimi, bireyin gereksinimlerine dayanır. Hareket, en temel gereksinim olarak kabul edilir. Fiziksel etkinlik yaşamak için gereklidir. Durağan modern yaşam, bu bağlamda beden eğitimi daha da önemli kılar.
17. Oyun, eğitsel potansiyel e sahip içgüdüsel bir dürtüdür. Oyunun dinamik niteliği bireylerin daha uygun davranış biçimleri elde etmelerinde kullanılabilir.



## 4

# Bedens Eğitiminde Öğretim Metodları

**1. ÖĞRENME METODU:** Bu metotta esas olan çalışsan değil, çalışma konularıdır. Amaç, kısa zamanda sonuca ulaşarak mükemmelliği yakalamaktır. En önemli özelliği büyük bir grupla çalışılabilmesidir. Plana göre, topluluk ortak bir konu üzerinde çalıştırılır.

Metodik Yardımcıları:

- Hareketin anlatımı,
- Hareketin gösterilmesi,
- Hareketin düzeltirni.

**Kullandış Yerleri:** Çalışma pları tam olarak sınırlandırılmış toplumlarda, bütün yönleri ile belirlenmiş programların öğretilmesinde hedefi, kişisel yeteneklerin gelişmesinden çok toplumun eğitimine yönelmiş topluluklar aynı zamanda sıkı bir birlik isteyen çalışmalarda da bu metod kullanılır. Bugünkü okullarınızdaki çalışma şekli ve askeri eğitim bu metodla yapılmaktadır.

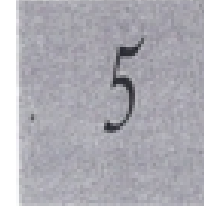
**2. ÇALIŞMA METODU:** Hırsla bir sonuca erişmek için değil, kendi kendine seçilen konular üzerinde serbestçe çalışmadır. Beraber ve belirli formlara uyma zorunluluğu yoktur. Şahsın çalışma eğitimini kendi işi olarak görür ve ele alır.

**Metodik Yardımcıları:** Ödev verme tek metodik yardımcıdır. Hareket anlatımı, açıklama ve gösterirne olayı yoktur. Öğrenciye verilen ödev konuları çok kısa, çocuğun yapısına uygun, anlaşılır ve amaca uygun olmalıdır.

**3. ANTRENMAN METODU:** Her iki metodun özelliğini taşır. Genellikle kulüp ve okullarda ders dışı çalışmalar için ortaya çıkarılmıştır. Amaç, en yüksek

sal gelişim sağlanarak en üstün başanya ulaşılır. Kaslar, iç organlar ve sinir sistemi eğitilerek, yorgunluk anı geciktirilip dinlenme süresi düşürülür ve dayanıklılık artırılır. İrade eğitimine yer verilir. İyi dereceye doğru ilerleme isteği, cesaret, kuvvet, dayanıklılık ve yerine göre "sporcu hırslı kazandırma" bu metodun amaçlarıdır.

Metodik Yardımcıları: Diğer metodlardan farkı; çok küçük gruplarla çalışılmasıdır. Çalıştırıcı, gençlerin bütün yeteneklerini saptayıp bünyelerine uygun bir çalışma programı hazırlar.



## Yaş Gruplarına Göre Gelişim Özellikleri

### 1.6-8 YAŞ (I-II sınıf) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Organlar arasında orantı yoktur.
2. Büyüme, kol ve bacakların boyuna uzaması biçimindedir.
3. Büyük kaslar ile büyük eklemler arasında koordinasyon sağlanmaya başlamıştır.
4. Büyük ve küçük kaslar arasında koordinasyon zayıftır.
5. Küçük kasların gelişim içerisinde (parmak, bilek hareketleri ....).
6. Boyda hızlı gelişim gösteren çocuklarda iskelet bozukluğu görülebilir.
7. Sevgiyi paylaşmaktan hoşlanmaz.
8. Duygusal durumları birbiri ardına çok çabuk değişir.
9. Dikkati kısa süreli, ancak gelişme halindedir.
10. Atılgan ve çok hareketlidir.
11. Teorik bilgiden çok, hareketin içinde olmayı ister.
12. Yanılmış olmaktan ve kusurlu görülmekten huzursuz olur.

### İlgi ve İhtiyaçları:

1. Grup ya da takım halinde oynamaya isteklidir.
2. Çok kurallı oyunlardan hoşlanmaz.
3. Uzun süreli dikkat gerektiren etkinliklerden çabuk bıkar

11-12 yaş grubu için geliştirilen beden eğitimi programları, öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklemek için tasarlanmıştır. Bu programlar, öğrencilerin hareket becerilerini geliştirirken, aynı zamanda disiplin, takım çalışması ve liderlik gibi değerleri de öğretmektedir. Programın başarılı olması için öğretmenlerin öğrencilerin ilgi alanlarına uygun etkinlikler seçmesi ve öğrencilerin aktif olarak katılmalarını sağlaması önemlidir.

5. İyi beslenmeye, yeterince dinlemeye (10-12 saat uyku). ihtiyacı vardır.
6. Etkinlikler arasında sık sık dinlemeye gerek duyar.
7. Anne, baba, öğretmen ve diğer büyüklerinden şevkat, övgü ve ilgi bekler.
8. Dönem sonunda, kız ve erkek çocukların oyunları ve ilgileri ayrılmaya başlar.

#### Beden Eğitimi Uygulamaları:

1. Büyük kas gruplarına yönelik; kısa süreli yürüyüş, koşu, tırmanma, sıçırma, denge v.b. taklit, dramatize ve oyun biçiminde faaliyetler.

1. Kısa süreli şarkılı oyunlar.

3. Sonucu değerlendirilebilen ve ödüllendirilebilen g~up halindeki kısa süreli eğlenceli yarışmalar.

4. Tüm süresi 30 dakikayı geçmeyen ve aralarda yeterince dinlenme verilen etkinlikler.

5. Vücut bozukluklarını düzeltici hareketlerin dışında ayrıca statik duruş ve hareketlere başlıbaşına yer verilmemelidir.

6. Yalnızca küçük kasların kullanımını gerektiren hareketlerden kaçınılmalıdır.

7. Duruş bozukluklarını düzeltici değerdeki çalışmaya yer verilmelidir.

8. Açık havada geziler yapılmalı ve dersler daha çok açık havada düzenlenmelidir.

9. Derslerin ya da faaliyetlerin sonunda, öğrencilerin dinlenme ve dış ortama uyum sağlamasına özen gösterilmelidir.

#### 1. 8-10 YAŞ (III-IV sınıf) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Küçük kasların gelişimi hızlanmıştır.
1. Sinir, kas ve eklem koordinasyonu sağlanmaya başlamıştır.
3. Boyuna büyüme yavaş, enine büyüme daha hızlıdır.
4. Kas ve omfan 1>iic.ii pplisimi "r<>"nrl., "" \*\*\* ~ m<>h \_\_ \_ .....\* ~...

5. Erkekler kızlara oranla biraz daha dayanıklı ve kuvvetlidir.

6. Dikkatin gelişimi sürer. Yoğun dikkat gerektiren konularda 20-25 dk., ilgi alanında ise daha uzun süre çalışabilir.

7. Gerçekçi düşünmeye başlamıştır. Başkaları ile olan ilişkilerini gerçek yönleri ile görür, kendini eleştirebilir.

8. İlişkilerinde dürüst olmaya duyarlıdır.

9. Görev ve sorumluluğa ilişkin davranışları gelişim içerisindedir.

10. Beden ve ruh sağlığı arasındaki denge sağlanmıştır.

11. Yorulduğunun farkına varamaz.

#### İlgi ve İhtiyaçları:

1. Vücut gelişimi ve güzelliği konusunda duyarlı ve özenlidir.

2. Oyun ve spor etkinlikleri ilgi alanının merkezidir. Başarılı olmak için çaba gösterir. Başarılı sporcuları önemli bir kişi olarak görür ve adlarıyla tanır.

3. Erkek çocuklar, kuvvet ve cesaret isteyen yarışmalı etkinliklerden hoşlanırlar. Kız çocuklarda eğlenceli takım oyunlarına ilgi fazladır. Kız ve erkekler ayrı oynamak ister.

4. Kız ve erkek çocukların ayrı ayrı takım oyunlarına ilgileri fazladır.

5. Çok enerji harcadıkları için, yetişkinlere yakın kaloriye ihtiyaçları vardır.

6. Yeterli dinlenme ve beslenmeleri gerekir (10-11 saat uyku).

7. Sürekli bir öğrenme açlığı duyarlar.

8. Zamanının büyük bir kısmını arkadaşları ile dışarda ve oynayarak geçirmek ister.

9. Büyüklerden anlayış ve ilgi bekler.

10. Ritmik etkinliklerde yaratıcıdır. Yeteneklerini sergilemekten büyük mutluluk duyar.

#### Beden Eğitimi Uygulamaları:

1. Tüm kas ve eklemler için: hareketlilik, beceriklilik, cahnklnk vr, nno'p,



2. Ritmik ve müzikli hareketler.
3. Eğlenceli grup yarışmaları.
4. Basketbol, voleybol, yüzme v.b. spor dallarının tekniğe yönelik başlangıç çalışmaları.
5. Duruş bozukluklarını düzeltici değerdeki çalışmalar.
6. Açık havada geziler düzenlenmeli ve dersler açık havada yapılmalı.
7. Derslerin veya faaliyetlerin sonunda, öğrencilerin dinlenmelerine ve dış ortama uyum sağlamalarına özen gösterilmelidir.

### 3.10-11 YAŞ KIZ, 10-12 YAŞ ERKEK (V-V1 SINIF)

#### GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Organlar ve sistemler arasında uyum sağlanmıştır.
  2. Hareketleri doğru ve çabuk kavrar. Spotif etkinliklerde verimlilik döneminde, riindedir,
  3. Dikkati büyüklerinkine yakın sürelidir.
  4. Kendine güvenlidir.
  5. Öğrenme isteği çok yüksektir.
  6. Eleştiriye açıktır. Başkalarını gerçekçi yönde eleştirebilir.
  7. Dönemin sonunda büyüme hızı artar ve vücuttaki değişiklikler başlar.
- İlgi ve İhtiyaçları:
8. Bir önceki yaş grubuna oranla ilgileri daha gerçekçi bir boyut kazanır.
  9. Enerji tüketimi üst düzeydedir. Bu nedenle iyi beslenme ve dinlemeye ihtiyaç duyar.
  3. Grup içindeki faaliyetlerden ve liderlikten hoşlanır.
  4. Kız ve erkek çocuklar ayrı ayrı oynarlar.

#### Beden Eğitimi Uygulamaları:

..1''''''\_1\_1\_1\_1\_1

2. Bileşik ve bağlantılı hareket serileri.
3. Becerilerini sergileyebileceği, eğlenceli takım oyun ve yarışmalar.
4. Ritm ve tempo çalışmaları.
5. Halk oyunları ve dansları.
6. Açık hava gezileri ve yürüyüşleri.
7. Çalışmalardan sonra çocuğun dinlenmesine ve dış ortama uyum sağlamasına özen gösterilmelidir.

### 4.12-14 YAŞ (VII - VIII SINIF) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Hızlı bir büyüme ve gelişme dönemidir. Kollar ve bacaklar hızlı ve vücutun diğer bölümlerine göre oransız büyüme içerisinde. Eller ve ayaklar 14. yaşın sonunda alabileceği büyüklüğe ulaşmak üzeredir. Oransız olarak gelişen bu organlarını kullanmakta güçlük çeker.
  2. Cinsel olgunlaşma başlamıştır. Tüy ve kıllar çoğalır, ses değişir, cinsel organlar gelişir.
  3. İç salgı bezlerinin faaliyeti artmıştır. Aşırı terleme olur, yüzde ergenlikler çıkar.
  4. Eleştirilmekten hoşlanmaz, öfkeli ve saldırgan. Duygusal dengesizliğini sevgide de belli eder.
  5. Kalp ve dolaşım sistemindeki gelişim normal seyrini sürdürür.
  6. Kız çocuklarındaki büyüme, erkek çocuklara oranla bir yıl öndedir.
  7. Bazen çok hareketli, bazen çok tembeldir. Kolay yorulur, bu durumunu istemeyerek kabullenir, ancak buna uymaz.
- İlgi ve ihtiyaçları:
1. Vücut gelişimi ile ilgili endişeleri vardır. Bu korkuyu yenmek için beden eğitimi, spor, halk oyunları ve dans faaliyetlerine katılmaya aşırı isteklidir.
  2. Takım oyunlarına ve spor dallarına aşırı ilgi duyar. Okul ve kulüp takım-

10\_''''''\_1\_1\_1\_1\_1

4. Büyüklerinden ilgi ve anlayış bekler.
5. Kendisine büyükler gibi davranılmasını ve özgür olmayı ister. Erkekler kuvvetli ve cesur, kızlar güzel olmaya özenir.
6. Karşı cinse ilgi duyar. Cinsel konularda bilgi edinmek ister.
7. Kendince yarattığı kahramana tapar, onu örnek alır,
8. Vücut gelişimi ve davranışlarındaki değişikliklerin nedeninin açıklanması gereklidir.
9. Başarılarını övüp özendirilmelidir.
10. Bir grup içerisinde yer almak ve candan arkadaşlık kurmak ister. Ancak uyum sağlamakta güçlük çeker.

#### Beden Eğitimi Uygulamaları

1. İyi duruş alışkanlığı kazandırıcı ve omurga anızlarını giderici hareketler yapılmalıdır.
2. Karma olarak takım oyunları ve yarışmalar düzenlenmelidir.
3. Bir önceki dönemdeki motorik becerilere ek olarak hafif kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları yapılmalıdır.
4. Halk oyunları, dans, gezi ve izcilik etkinliklerine yer verilmelidir.
5. Bilinen hareketler, teknik yönden daha da iyileştirilmelidir.
6. Üst düzeyde koordinasyon gerektiren hareketlerden kaçınılmalıdır,
7. Yüklendelerde bireysel gelişim göz önünde bulunmalıdır.
8. Bu dönemin özellikleri ve bireyler üzerindeki etkileri uygun biçimde açıklanmalıdır.
9. Sorumluluk yükleyici görevler verilmeli, başarılarını sergileme imkanı tanınmalıdır.

#### 5. 14-16 YAŞ (İX - X SINIF) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Özellikle erkek çocuklar için hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemin başında kızlar erkeklere oranla daha

4. Halk oyunları, danslar, gezi ve izeilik etkinliklerine yer verilmelidir.
5. Spor dallarında tekniğe son biçim verilerek hareketlerde akıcılık sağlanmalıdır.
6. İyi duruş alışkanlığı kazandırılmalıdır.
7. Ara dinlenmeli olarak çalışmaların süresi 50-60 dk. 'yı geçmemelidir.
8. Özel ilgileri doğrultusunda çok yönlü gelişimleri sağlanmalıdır.
9. Sık sık sağlık denetimleri yapılmalıdır.

#### 6.16-18 YAŞ (X - XI SINIF) GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

1. Kızlar gelişimlerini tamamlamışlardır. Erkeklerde vücut bölümleri arasındaki denge kurulmuştur.
  2. Kalbin gelişimi, damarlara göre daha yavaş seyredir. Uzun süreli ve aşırı yüklemelerde yorulma olur.
  3. Sinir, kas ve eklem koordinasyonu sağlanmıştır.
  4. Dikkat süreleri uzamıştır.
  5. Aşırı büyümeden dolayı çekinme ve üzülme söz konusu olabilir.
  6. Yetişkinliğe özgü cinsel gelişim sürer. Kızlar erkeklerden 1-2 yıl öndedir.
  7. Olayları yorumlama ve yargılama yeteneği gelişmektedir. Objektif davranmaya değer verir.
  8. Grup içerisinde uyumlu olmaya özen gösterir.
  9. Görev ve sorumluluk yüklenir.
  10. Kendisini ve ailesini ilgilendiren konularda karar verebilir.
  11. Özel yetenekleri belirginleşmiştir. Bu durumu benimser.
- İlgi ve İhtiyaçları:
1. Erkekler güçlü, kızlar çekici ve güzel görünme eğilimindedir.
  2. Spor yarışmalarında derece almaya özenir.

~ 1-1"lo~olr •...• +1:~:~ L~ ~ ~ .

4. Kız - erkek karma etkinliklerden hoşlanır.
5. Karşı cinse ilgi üst düzeydedir.
6. İlgi alanlarını geniş tutmaya ve bu alanda etkili olmayı ister.
7. Büyükler gibi davranmayı ve özgür olmayı ister.
8. Beden eğitimi ve spor alanında teknik ve taktik ayrıntılara girer. İyi sporcuları örnek alır, onlara ulaşmaya çalışır.

#### Beden Eğitimi Uygulamaları:

1. Beceriklilik, hareketlilik, çabukluk ve hız alıştırmaları üst düzeyde yapılabilir. Kuvvet ve dayanıklılık alıştırmaları erkeklerde tam yüklenme ile yapılmalıdır.
2. Takım oyunlarında teknik ve taktik ayrıntılar verilir.
3. Yaratıcılığı desteklenmelidir.
4. Verimliliğindeki süreklilik için gerekli açıklamalar yapılmalıdır.
5. Karma ritmik etkinlikler, halk oyunları, dans ve izciliğe yer verilmelidir.

