

EĞİTİM İZLENESİ

ÇOCUK VE GENÇLERİN GELİŞİMİNDE SPOR VE EGZERSİZ SÜRECİNİN NASIL YAPILANDIRILACAĞINI BİLEN EBEVEYN OLMAK

EĞİTİMİN ADI	Çocuk ve gençlerin gelişiminde spor ve egzersiz sürecinin nasıl yapılandırılacağını bilen ebeveyn olmak.
EĞİTİMİN SÜRESİ	2+2+2 SAAT
EĞİTİMİN HEDEF KİTLESİ	ANNE VE BABALAR (EBEVEYNLER)
EĞİTİMİN AMACI	Çocuk ve gençlerin tüm hayatları boyunca yaşam kalitelerini belirlemede çok önemli rol oynayan düzenli fiziksel aktivite ve spor uygulamalarının farklı yaş ve gelişim basamaklarında ne amaçla ne sıklıkta ne sürede ve ne ile yapılması gerektiğinin öğrenilmesini sağlamak. Bu sayede ebeveynlerin çocuklarına özel egzersiz programlarını doğru ve etkili şekilde planlanlayabilme ve uygulayabilme becerisi kazandırmaktır.
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	Anlatım, Dijital görsel ve işitsel materyal kullanımı.
ÖĞRENME ÇIKTILARI	<ul style="list-style-type: none">• Genel spor terminolojisini bilir• Fiziksel aktivite kavramını bilir• Egzersiz kavramını bilir• Kondisyon kavramını bilir• Antrenman kavramını bilir• Fitness ve wellness kavramını bilir• Çocuk gelişiminde motor gelişim kavramını bilir• Hareket ve beceri gelişim evrelerini bilir• Sağlık ve fiziksel aktivite ilişkisini bilir• Egzersizin çocuk gelişimine etkilerini bilir• Fitness bileşenlerinin çocuğun psiko-motor gelişimi açısından önemini bilir• Kişiyeye özgü egzersiz reçetesi yazım kurallarını bilir.• Düzenli fiziksel gelişim ölçme ve değerlendirmenin önemini bilir• Sıklık, şiddet, süre, tür ve gelişim takibi bakımından egzersiz süreçlerinin genel yapısal kavram ve kuramlarını bilir
EĞİTİMİN İÇERİĞİ	<ul style="list-style-type: none">• Sağlık ve fiziksel aktivite ilişkisi• Egzersizin çocuk ve gençlerin gelişimindeki yeri ve önemi• Motor gelişim evreleri ve fiziksel aktivite• Fitnessin sağlık ve günlük yaşam kalitesi ile ilişkili parametreleri• Kalp solunum dayanıklılığı• Kas gücü ve dayanıklılık• Vücut kompozisyonu• Esneklik ve hareketlilik

	<ul style="list-style-type: none">• Denge• Reaksiyon süresi• Beceri ve koordinasyon• Egzersiz programı oluşturma ilkeleri Egzersiz programı ölçme ve değerlendirme Program güncelleme stratejileri Uyarılar ve öneriler
ÖNERİLEN KİTAPLAR	Çocuk ve Spor / Prof. Dr. Sedat Muratlı ISBN: 9786051337333
	Motor Gelişimi Anlamak Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jackie D. Goodway
	Dönemleme- Antrenman Kuramı ve Yöntemi / Tudor Bompa,