

**SPORUN ÖNEMİ**

**ÖĞRENCİLER İÇİN**



**ELMALI MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ**

Okul Psikolojik Danışmanı Aybike KAHVECİ

# Elmalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

## Rehberlik Servisi



Küçük yaşlarda sporla tanışan çocukların, sporu yaşamlarının bir parçası haline getirerek uzun yıllar devam edecek egzersiz alışkanlığı kazanma ihtimalleri yaşıtlarına nazaran daha yüksektir. Düzenli olarak spor yapan çocukların vücutları esneklik kazanır ve sakatlıklara karşı daha dirençli hale gelir.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ

# Elmalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

## Rehberlik Servisi



Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından olan obezite, hareketsizlik ve egzersiz yetersizliği sebebi ile gün geçtikçe yayılmaktadır. Erken yaşta kazanılacak spor ve egzersiz alışkanlığı bu önemli sorunun aşılmasında yardımcı olabilir.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ

## Ne Gibi Faydaları Var?

Takım sporları dayanışma ruhunu ve arkadaşlık duygusunu geliştirirken, bireysel sporlar çocuğunuza tek başına sorun çözme ve hızlı karar alma gibi yetenekler kazandırır. Düzenli spor yapan çocuklar yoğun antrenman programlarıyla elde ettikleri performanslarının değerini bilir ve kötü alışkanlıklardan da uzak dururlar.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ

Elmalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi

# SPOR DALLARI



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ



## Basketbol

Okulda spor denince akla gelen ilk branşlardan olan basketbol, çocuklar arasında da oldukça popüler bir spordur. Çoğu okulda basketbol sahası bulunması, bölgesel ve ulusal ölçekte okullar arası müsabakalar yapılması, basketbola olan ilgiyi her zaman canlı tutar. Tüm takım sporlarında olduğu gibi yardımlaşma, paylaşma, ortak amaç doğrultusunda birlikte hareket etmek gibi yetenekler kazandıran basketbol, çocukların fiziksel gelişimlerini de destekler.



Okul Psikolojik Danışmanı

Aybike KAHVECİ



## Futbol

Tüm zamanların en popüler sporlarından olan futbol, okulda spor yapmak isteyenlerin önemli alternatiflerindedir. Bireye takım ruhu, aidiyet, yardımlaşma gibi özellikler kazandıran futbol, yoğun antrenman programları sayesinde çocukların güç ve kondisyon kazanmalarını da sağlar. Günümüzde çok sayıda okulun kapalı spor salonuna sahip olması, futsalın da okullarda yapılabilen spor dalları arasına girmesini sağlamıştır.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ



# Elmalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

## Rehberlik Servisi

### Futsal

Açık veya kapalı alanda oynanan; hentbol, basketbol ve futbolun karışımı olarak adlandırılabilen bir spor olan futsal, salon futbolu olarak da bilinen bir spor. Futbola benzer bir şekilde ayakla oynanan futsal, kaleciler dahil 5'er kişilik iki takımın karşılaşmasıyla oynanır. En fazla 7 yedek oyuncu kenarda oturabilir.

Uruguay'da ortaya çıkan spor, 1989'da FIFA tarafından kabul edilip çeşitli uluslararası organizasyonların sayısı arttı. Türkiye'de 2005 yılında Futsal Milli Takımı kuruldu.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ





## Voleybol

Okul bahçelerinin en gözde sporlarından olan voleybol, fiziksel gelişimi en yoğun biçimde destekleyen spor dallarındandır. Sürekli sıçrama ve aktif olmayı gerektiren bu spor dalı, aynı zamanda takım oyunu olması sebebiyle bir takıma dahil olmanın tüm zihinsel faydalarını da sağlar. Çocukların yardımlaşma, hedefe odaklanma, ortak hareket etme, sorunları birlikte çözme gibi yetenekler kazanmasını sağlarken fiziksel gelişimlerine de destek olur.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ



## Atletizm

Dünyanın en eski spor dallarından olan atletizm olimpik spor branşları arasında yer aldığından popülerliğini her dönem korumaktadır. Koşu, yürüyüş, atlama ve atma gibi alt branşlara ayrılması sporculara fiziksel özellik ve yeteneklerine uygun dalı seçme imkanı sunar. Tüm sporların temeli sayılabilecek atletizme çocuk yaşta başlamak, ileride seçilecek farklı bir spor dalı için gereken fiziksel ve zihinsel olgunluğun erken yaşta oluşmasına zemin hazırlar.



Okul Psikolojik Danışmanı

Aybike KAHVECİ



## Tenis

Okulunuzun tenis kortu varsa tenise mutlaka bir şans vermelisiniz. Oyunun doğasından kaynaklanan çabukluk, ayak çalışması ve ani yön değiştirme hareketlerine erken yaşlarda alışan çocuklar, güçlenen bilek ve bacak yapıları sayesinde bu spora daha geç başlayan rakiplerine nazaran daha başarılı olur. Bir sonraki hamleyi planlamak ve rakibin hamlesini sezip buna uygun pozisyonu almak gibi zihinsel beceriler de sağlayan tenis, bireysel sporlar arasında çok yönlü eğiticiliği yüksek bir branştır.



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ

## Masa Tenisi

Oynarken çıkan sese ithafen pinpon olarak da adlandırılan bu eğlenceli spor, 1988 yılı Yaz Olimpiyat Oyunları itibariyle olimpiyat sporları arasında yerini almıştır. Önceleri, çoğunlukla Avrupa'da yaygın olarak oynanan masa tenisi günümüzde en çok Kore ve Çin gibi Asya ülkelerinde popülerdir. Oyunda amaç, bir raket aracılığıyla topa vurarak rakibin tarafına göndermek, topu karşı tarafta sektirmek ve rakibin topa vuramamasını veya topu kurallara uygun şekilde sizin tarafınıza gönderememesini sağlamaktır.



Okul Psikolojik Danışmanı

Aybike KAHVECİ

## Kaynakça

- [https://www.decathlon.com.tr/c/learn/okullar-acildi-okullarda-yapilabilecek-en-iyi-spor-aktiviteleri\\_fe3c2e0c-1ef1-495b-810e-3b26b1a1b814](https://www.decathlon.com.tr/c/learn/okullar-acildi-okullarda-yapilabilecek-en-iyi-spor-aktiviteleri_fe3c2e0c-1ef1-495b-810e-3b26b1a1b814)
- <https://www.yalispor.com.tr/blog/futsal-nedir-kurallari-oynanisi>
- <https://www.yalispor.com.tr/blog/masa-tenisi-nedir-kurallari-oynanisi>



Okul Psikolojik Danışmanı  
Aybike KAHVECİ