**Okullarda Fiziksel Aktivite**

**Çocuklar niçin beden eğitimine ihtiyaç duyar?**

* **Gelişmiş Fiziksel Uygunluk:** Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozis­yonu ve kardiovaskuler enduransı gelişir.
* **Beceri Gelişimi:** Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan mo­tor becerileri geliştirir.
* **Kendine güven ve özgüven gelişimi:** Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazan­mada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkân verir.
* **Hedefleri Kurma Tecrübesi:** Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara ola­nak verir.
* **Öz Disiplin:** Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.
* **Muhakeme Gelişir:**Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile kooperasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.
* **Stresin Azalması:**Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır.
* **Kuvvetli İkili İlişkiler:** Beden eğitimi çocuklara pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar.