DOĞA SPORLARI

**Doğa Sporu nedir?**

Doğada ve doğal ortamda, bir malzeme yardımıyla veya malzemesiz olarak yapılan sporların tümüne doğa sporları denir. Dağcılık, Kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampçılık, mağara dalışı, kanyon geçişi, yamaç paraşütü, paramotor, kanat, yelken kanat, motorlu delta kanat, nehir kanosu, rafting, su altı dalıcılığı, serbest dalış, doğa fotoğrafçılığı, tur kayağı, buzul tırmanışı, donmuş şelale tırmanışı, dağ bisikleti, orientering, base jumping, yelken, rüzgar sörfü, uçurtma sörfü, ve benzeri aktiviteler doğa sporlarına örnek olarak gösterilebilir.

Yaşamı tanımlamaya kalktığımızda “hareket”i en başa koymamız gerekir. Çünkü yaşamın özü hareketdir.  
  
Günümüz teknolojileri öylesine hızlı gelişmekte ki,otomasyon ve mekanizasyon artık insan yaşantısı içinde daha fazla yer tutmaktadır.Teknoloji kullanımlarında ise artık herşey insanın rahatlığı için düşünülmektedir. Çamaşır ve bulaşık yıkamakdan ayakkabı fırçalamaya kadar her şey artık aletler makinalar aracılığıyla yapılmaktadır. Bu da günlük yaşam içinde insanı daha pasif ya da daha az aktif konuma sokmaktadır.

Günümüzdeki bu az hareket, yeni bir hastalık grubunun doğmasına da neden oldu. Bu hastalık grubuna Hypokinetic-Disease (hareket azlığı hastalıkları) adı veriliyor. Artık bu hastalıklar günümüzde en çok can alan, bir hastalıklar grubudur. Kalp-Damar hastalıkları ise bu grubun başını çekiyor.

İnsan bu hareket azlığı ile başa çıkmak, yaşam kalitesini yükseltmek, fiziksel anlamda günlük yaşamdaki etkinlikleri daha kolay yapar hale getirebilmek amacıyla “ spor” olgusunu yarattı. Bu olgu çeşitli dönemlerde, çeşitli ülkelerde değişik isimlerle anıldı. Kimi zaman “herkes için spor”, kimi zaman “sağlık için spor”, kimi zaman “kitle sporu” v.b. gibi.

Sporun insan sağlığına,kişinin bedensel ve zihinsel gelişimine yaptığı katkılar saymakla bitmez. Son dönemlerde Spor faaliyetleri içinde grafiği hızla artan yeni bir dal oluşmaya başladı ki,her yaş ve meslek grubundan insanın ilgi odağı haline geldi… Doğa sporları…

Doğa yürüyüşleri çok fazla teknik beceri ve yeterlilik gerektirmeyen biraz bilgilendirme ve biraz da kondisyon ile herkesin rahatlıkla yapabileceği bir faaliyettir. Doğa yürüyüşlerinin bir sonraki aşaması ise Dağ Yürüyüşleridir. Doğa yürüyüşlerinden farkı ise, zorluk derecelerinin biraz daha yüksek olması ve dağcılık kategorisi içinde de yer almasıdır. DAĞCILIK; içinde eğitim, ilkyardım, teknik beceri, kondisyon, beslenme,yön bulma ve arama kurtarmaya varana kadar bir çok alanda bilgi birikimi, tecrübe ve yeterlilik gerektiren bir spor dalıdır.

Doğa sporlarının, adrenalin seviyesinin yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Ama insan sağlığı ve gelişimine katkısı da bir o kadar fazla ve tartışma gerektirmeyen diğer bir gerçektir.Doğa sporları;insanda disiplin,kararlılık,uyum,dayanıklılık,karar verme ve uygulama gibi becerilerin gelişimine katkı sağlar.

1. Doğayı tanır ve nasıl hareket edeceğine karar verir
   1. İç mekan ve doğa sporları hakkında bilgi edinmek
   2. Beden eğitimi için gerekli ortamı kurmak ve enstrümanları temin etmek
   3. Fiziksel etkinlik ve çeşitli sporları sergilemek için gereken ekipmanı tanımlamak ve kullanmak
   4. Çeşitli sporlara özgü teknik, ekipman ve hareketleri tanımak ve uygulamak
   5. Beden eğitimini her yaşta günlük hayata dahil etmek
   6. Yaşa, cinsiyete ve ihtiyaca uygun fiziksel egzersizi seçmek
   7. Doğa ortamlarında güvenli hareket bilgi ve becerilerini kullanmak
   8. Fiziksel etkinlik ve çeşitli sporları sergilemek için gereken ekipmanı tanımlamak ve kullanmak
   9. Çeşitli sporlara özgü teknik, ekipman ve hareketleri tanımak ve uygulamak
   10. Doğa ortamlarında güvenli hareket bilgi ve becerilerini kullanmak
2. Kamp kurallarını uygular
   1. Fiziksel etkinlik ve çeşitli sporları sergilemek için gereken ekipmanı tanımlamak ve kullanmak
   2. Çeşitli sporlara özgü teknik, ekipman ve hareketleri tanımak ve uygulamak
   3. Doğa ortamlarında güvenli hareket bilgi ve becerilerini kullanmak
3. Çevre bilincini kavrar
   1. Teniste farklı vuruş çeşitleri hakkında teorik bilgi edinmek ve vuruşları uygulamak
   2. Sürekli ve yaşam boyu eğitimin önemini vurgulamak
   3. Sağlıklı ve güvenli bir çevrenin yaşam kalitesini artıracağı bilincini oluşturma
   4. Profesyonel ve etik davranış sorumluluğu sergilemek
   5. Beden eğitimi için gerekli ortamı kurmak ve enstrümanları temin etmek
   6. Fiziksel etkinlik ve çeşitli sporları sergilemek için gereken ekipmanı tanımlamak ve kullanmak
   7. Çeşitli sporlara özgü teknik, ekipman ve hareketleri tanımak ve uygulamak
4. Malzemeleri tanır
5. Beden eğitimi için gerekli ortamı kurmak ve enstrümanları temin etmek
6. Fiziksel etkinlik ve çeşitli sporları sergilemek için gereken ekipmanı tanımlamak ve kullanmak
7. Çeşitli sporlara özgü teknik, ekipman ve hareketleri tanımak ve uygulamak