

FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

Fiziksel Aktivite: Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket bir fiziksel aktivitedir.

Bu kapsamda;

- Oyun oynamak
- Ev işleri yapmak
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Bahçe işleri yapmak
- Yemek yemek
- Banyo yapmak



gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin tamamı fiziksel aktivite olarak değerlendirilir.

Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite):

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

Spor:

Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan; lisanslı, amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür.

Semt sahalarında oynanan basketbol, futbol, voleybol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak tanımlayabileceğimiz fiziksel aktivitelerdir.

FİZİKSEL AKTİVİTEYE UYGUN OKUL ORTAMLARI NELERDİR?



Masa Tenisi:

- Bu ortam ilkokul (mini), ortaokul ve lise seviyesi için uygundur.
- Okulun koridorunda 1 adet masa tenisi yer almalıdır.
- Standart boyutlarda veya daha mini de olabilir.



Kazanım

- Tüm vücut kaslarını çalıştırır.
- Hızlı düşünme yeteneğini artırır.
- El, kol ve göz koordinasyonunu geliştirir.
- Kol ve gövde kaslarını, solunum ve dolaşım fonksiyonlarını geliştirir.

Dikkat edilecek hususlar

- Hava akışının mümkün olduğu alanlar tercih edilecektir.
- Oyun masasının üzerine çıkılmamasına, oturulmamasına dikkat edilecektir.
- Denge fonksiyonlarının gelişmesine katkıda bulunur.
- Vücut kompozisyonunun olumlu yönde gelişimini sağlar.

RUH SAĞLIĞI VE SOSYAL GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ

- Bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesini,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmayı,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut d zg nl g  ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık özgüvenli bireylere dönüştürmeyi,
- İletişim becerilerini geliştirmeyi,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesini,
- Benlik saygısı ve özgüvenin artmasını,
- Zihinsel yetilerin düzelmesini,
- Sosyal iliřkilerin geliřmesini,
- Yorgunluk hissini azalmasını sağlar.



KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

EGZERSİZ -1



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 saniye tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerek derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz omuz ve kaslarınızı daha kolay taşımanızı sağlar.

EGZERSİZ -2



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

EGZERSİZ -3



- Oturur durumdayken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner. Bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.

EGZERSİZ -4



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

EGZERSİZ -5



- Ayaktayken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınızı düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.

EGZERSİZ -6



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizi dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

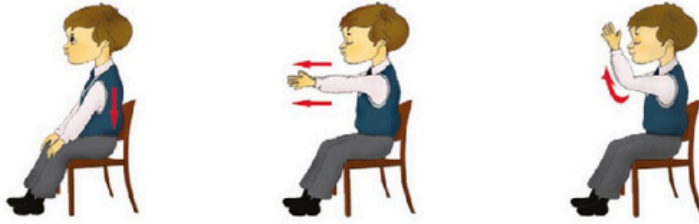
EGZERSİZ -7



- Dik olarak oturun. Ellerinizi belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

EGZERSİZ -8



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Ellerinizi birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarımızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.