

Fiziksel Aktivite Programı

# VÜCUDUNU KEŞFET



**FIZIKSEL AKTIVITE  
SADECE SPOR DEĞİLDİR**

**2. HAFTA**

Hazırlayanlar  
Arş. Gör. Recep KARA  
Prof. Dr. Zümrüt BAŞBAKKAL







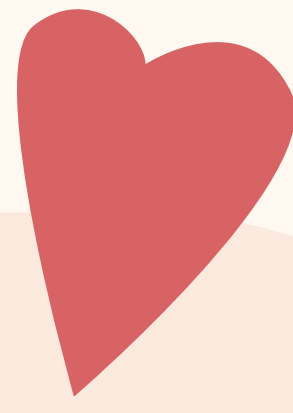
Okula yürümek

Ev işlerine yardım etmek

Oyun oynamak

Merdiven inip çıkmak

Dans etmek



## EGZERSİZ



Vücut hareketlerini düzenli, planlı ve tekrarlı olarak yaptığımız fiziksel aktivitelerdir.



- 1 saat boyunca yürümek
- Her gün bisiklete binmek
- Planlı vücut hareketleri yapmak



## SPOR



Spor ise, belirli bir yerde kurallara bağlı, genellikle yarışma ve eğlence amacıyla sporcuların gerçekleştirdiği aktivitelerdir.



- Voleybol
- Basketbol
- Okçuluk
- Güreş
- Tenis
- Yüzme



**EGZERSİZ= (DÜZENLİ+PLANLI+TEKRARLI) FİZİKSEL AKTİVİTE**



# Her yaşta fiziksel aktivite ihtiyacımız farklıdır.

- Okul öncesi çağında (3-5 yaş arası) olan çocukların gün boyunca aktif olmaları gerekirken, okul çağındaki çocuklar ve ergenler (6-17 yaş arası) için günlük yapılan hareketler dışında hergün en az 1 saat orta şiddetli düzeyde fiziksel aktivite ihtiyacı vardır.
- Bu nedenle fiziksel etkinlikler kas güçlendirme, kemik güçlendirme ve aerobik aktiviteleri içermelidir.

## Yüksek Şiddette Aktiviteler (haftada üç gün)

Tempolu koşu  
Hızlı dans  
Karete  
Yüzme  
Futbol



## Kas ve Kemik Güçlendiren Aktiviteler (haftada üç gün)

İp atlama  
Halat/mekik çekme  
Jimnastik  
Ağaca tırmanma  
Şınav çekme



## Günlük Orta Şiddette Aktiviteler (her gün 60 dakika)

Bisiklet binme  
Paten kayma  
Ev ve bahçe işleri  
Frizbi oynama  
Sokak oyunları  
Okula yürümek



Açık alanda yapılan aktiviteler güneşten daha çok yararlanmamızı sağlar.  
Vücudumuz Dvitamini alır ve kemiklerimiz güçlenir.