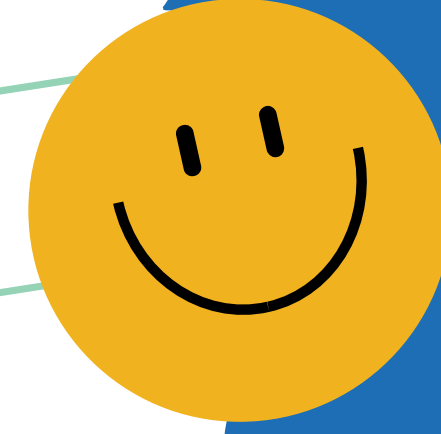


TARZINI BELİRLE

FİZİKSEL AKTİVİTE
İÇİN ÖNERİLER



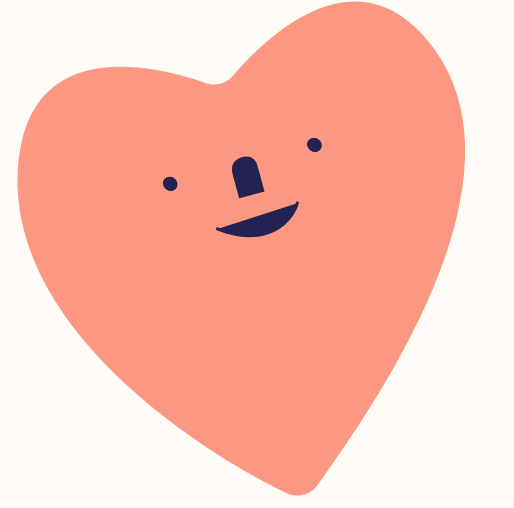
4. HAFTA



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



İLKOKUL ÇAĞINDA



Çocuklar gün boyunca
kısa zaman dilimlerinde

fiziksel aktivite
yapabilir.

Az oturmak ve hareketli
olmak sağlığımızın
gelişmesini sağlar.



Oyun, eğlence, ulaşım, ev ve bahçe işleri,
tenefüste yapılan aktiviteler, okul ve toplum
içinde yapılan hareketler de fiziksel aktivite
içine girmektedir.

10-12
yaşındaki
çocuklar;

Her gün en az 60 dakikalık
orta-şiddetli fiziksel aktivite,
Haftada en az üç gün
şiddetli düzeyde aktivite,
Haftada en az üç gün kas ve
kemik yapısını güçlendiren
aktivite yapmalıdır.

Önemli olan gün
içerisinde genel
olarak yeterli
aktivite yapılmasıdır.



**FİZİKSEL AKTİVİTE ZAMANLARI HAFTA VE GÜN İÇERİSİNE BÖLÜNEREK
YAPILABİLİR.**

Doğru aktivite programı dayanıklılık, kas ve kemik güçlendirme, denge ve esneklik hareketlerini içinde barındırmalıdır.

Dayanıklılık (aerobik aktiviteler)

- Vücuttaki büyük kasların kullanıldığı belirli bir süre içinde yapılan ritmik hareketleri içermektedir.
- Bu egzersizler özellikle kalp sağlığının gelişmesinde çok etkilidir.
- Koşu, tempolu yürüyüş,
- Bisiklet,
- Dans,
- Masa tenisi ve yüzme aerobik aktivitelere örnektir.



Kas ve kemik güçlendirici aktiviteler

- Kasların büyümesini ve hacim olarak artmasını sağlayarak kas gücünü arttırmaktadır.
- Ağırlık taşımak,
- Merdiven çıkmak,
- Vücut geliştirme hareketleri,
- İp atlama,
- Kürek çekme kas ve kemik güçlendirici aktivitelere örnektir.



Denge aktiviteleri

- Yapılan aktivite sırasında uygulanan kuvvete vücudun karşı koyabilmesi ile bedenimizin düşmeden durabilmesi ve düzgün hareket edebilmesini içerir.
- Tek ayak üzerinde durma, geriye doğru yürüme, çember çevirme, elinde bir cisimle düz bir çizgi üzerinde yürüme, yoga denge aktivitelere örnektir.
- Dengemizi geliştirmek için günlük hayatta da basit egzersizler yapılabilir. Çorapları ayakta giymek, merdivenleri ikişer çıkarmak, dişleri tek ayak üzerinde fırçalamak, sek sek oynamak bu egzersizler için örnektir.



Esneklik hareketleri

- Kas ve eklemlerin en geniş açıda hareket edebilme özelliğini sağlayan egzersizlerdir.
- Sakatlığı önlemek ve duruş bozukluklarını düzeltmek için basit esnetme hareketleri çok yararlıdır.
- Pilates ve yoga hareketleri
- Kol ve bacakların esnetilmesi
- Eğilip kalkma hareketleri
- Yön değiştirme hareketleri esneklik aktivitelere örnektir.



FİZİKSEL AKTİVİTEYE KARAR VERMEDEN ÖNCE KENDİMİZE ŞUNLARI SORMALIYIZ

☐ Bu fiziksel aktivite benim yaşım için uygun mu?

☐ Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi fiziksel uygunluk kriterlerim yeterli mi?

☐ Çocuk ve gençlerin gereksinimlerine uygun mu?

☐ Fiziksel çevre bu aktiviteyi yapmama olanak sağlıyor mu?

☐ Seçeceğim fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için istekli miyim, eğlenceli mi, severek yapacak mıyım?

☐ Her zaman kolay ulaşılabilir miyim, uygulayabilir miyim?

Seçtiğiniz fiziksel aktivite düzenli ve sürekli olmalı, uygun bir süre içinde gerçekleşmelidir.

OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ

- ⚽ Genellikle beceri geliştirme, takım sporları ve eğlence odaklı oyunlara katılmaya hazırdır.
- 🏀 Basketbol, voleybol, futbol, tenis, badminton, hentbol, su topu yapılabilecek takım sporlarıdır.
- ⚾ Halat çekme, yakalamaca, yerden yüksek, istop gibi sokakta oynanan eğlenceli oyunlara katılabilir.
- 🏈 Daha hafif ağırlıklarla ve uygun denetimle kuvvet egzersizlerine başlayabilir.
- ⚽ Dövüş savunma sanatları, dizler yerde iken şınav ve mekik gibi kas ve kemik geliştiren hareketleri yapabilir.
- 🏀 İleriki dönemlerde yaşanacak duruş bozukluklarını önlemek için jimnastik, yoga, dans ve bale gibi fiziksel aktiviteler tercih edilebilir.
- ⚾ Yön bulma, digital bir harita kullanarak yürüyüş planlama ya da kamp kurmak gibi doğa sporları yapılabilir.
- 🏈 Ev ve bahçe işlerine katılarak ebeveynlerine yardım edebilir. □
- ⚽ Video dans oyunları veya spor simulatörleri kullanılabilir.