

FARKLI FİZİKSEL AKTİVİTE TÜRLERİ



SEVDİĞİN
AKTİVİTEYİ
SEÇ



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

10. HAFTA

İlköğretim çağındaki çocukların

Ritmik
becerileri
gelişir

Dayanıklılığı
artar

Koordinasyon
becerisi
kazanır

Temel
hareketleri
olgunlaşır

Karmaşık
hareketleri
yapabilir

Dengesini
ustaca
kurabilir

Rahatlıkla
ip
atlayabilir

Egzersiz
beceleri
güçlenir



Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir.
Tercihler dikkate alınarak aktivitelere katılmak çok önemlidir.



Fiziksel Aktiviteler

- Halk oyunları
- Vurma, yakalama oyunları
- Masa ya da kort tenisi
- Eskrim
- Boks, karete, tekvando
- Basketbol
- Voleybol
- Yoga
- Jimnastik



Önerilen Fiziksel Aktiviteler

- Yoga
- Dans
- Yön bulma
- Yürüyüş
- İzcilik
- Kampçılık
- Ev ve bahçe işleri
- Alışveriş
- Aile ile birlikte yapılabilecek aktiviteler
- Doğa sporları

Dayanıklılık Aktiviteleri

- Bisiklete binme
- Tempolu yürüyüş
- Paten kayma
- Basketbol
- Halat çekme
- Şınav, mekik
- Zıplama, sıçrama

