Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel Aktivite

- Ortaokul -

Eğitim Hedefleri

- Fiziksel aktivitenin tanımını yapabilme
- Fiziksel aktivitenin yararlarını sayabilme
- Fiziksel aktiviteyi yoğunluklarına göre sınıflayabilme
- Orta ve yüksek şiddetli aktivitelerin özelliklerini söyleyebilme ve örnek verebilme
- Egzersiz türlerini sayabilme
- Dayanıklılık egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Kuvvet egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Esneklik ve denge egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Yaş grubuna ilişkin önerilen egzersiz süresi, şiddeti ve sıklığının ne olması gerektiğini anlatabilme
- Egzersiz aşamalarını anlatabilme

Fiziksel aktivite nedir?

Günlük yaşamda iskelet kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket

fiziksel aktivitedir!

- Oyun oynamak
- Boş zamanlar (teneffüs)
- Beden Eğitimi dersleri
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Ev işleri
- Bahçe işleri
- Yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamı sürdürmek için yapılan etkinlikler

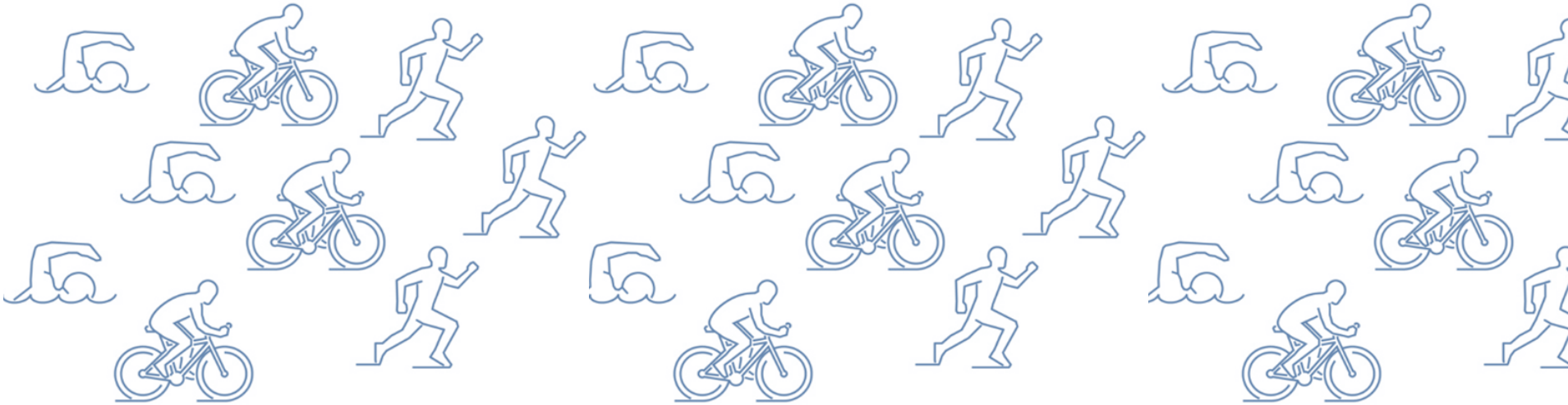
Egzersiz ve **Spor** da → **Fiziksel Aktivitedir!**

Egzersiz nedir?

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan

düzenli, planlanmış, tekrarlı

fiziksel aktivitelerdir!



Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

Spor nedir?

Belirli kurallar içerisinde yapılan,

genellikle yarışma amacı taşıyan,

lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği

fiziksel aktivitedir!

Semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamda spor olarak yerleşmiştir

Fiziksel aktivite;

- Sağlıklı büyüme ve gelişmenizi ,güçlü kemik ve kas yapısına sahip olmanızı
- Düzgün duruş, denge ve esnekliğe sahip olmanızı
- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmanızı
- Kalbinizin güçlü olmasını, zindeliğinizin artmasını
- Pek çok hastalığın önlenmesi ve tedavisini
- İleriki yaşamda yaşam kalitenizin artmasını
- Matematik, mantık ve sözel zekanızın, öğrenme ve dikkat yeteneğinizin artmasını dolayısıyla → okul başarınızın artmasını
- Yeni arkadaşlar edinmenizi ve neşeli vakit geçirmenizi
- Neşeli mutlu ve özgüvenli olmanızı **SAĞLAR**

Fiziksel aktiviteyi arttırmak için;

- ✓ Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirin. *Hareketinizi artırın hareketsizliği azaltın!*
- ✓ Televizyon, sinema, bilgisayar kullanımı, tablet, akıllı telefon gibi ekran etkinliklerinde **«günde 2 saat»** ten fazla zaman geçirmeyin
- ✓ Seçmeli ders olan «Spor ve fiziki etkinlikler» dersini seçin
- ✓ Güvenli ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edin, asansör yerine merdiven kullanın
- ✓ Ev işlerinde ebeveynlerinize yardımcı olun

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Egzersiz türleri

Fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:

1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri
2. Kuvvet egzersizleri
3. Esneklik (germe) egzersizleri
4. Denge egzersizleri

1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizler

Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri

vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının çalıştığı egzersizlerdir

Dayanıklılığımız geliştikçe;

tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre sürdürebilir, yorulmadan gerçekleştirebiliriz!

1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizler

Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere örnek olarak;

- düzenli ve sık adımlarla yürüme
- bisiklete binme
- uzun süreli yüzme
- bahçe veya tarlada çalışma
- tenis

gibi *aşırı yüklenme olmayan* aktiviteler verilebilir

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

2. Kuvvet egzersizleri

Kuvvet aktiviteleri,

kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir.

Kuvvetimiz arttıkça;

bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir,

daha yükseğe sıçrayabilir,

elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz!

2. Kuvvet egzersizleri

Kuvvet arttırıcı aktivitelere örnek olarak;

- bir ağırlık taşımak
- merdiven çıkmak
- sırtında çanta taşımak
- kol kasları için şınav çekmek
- karın kasları için mekik çekmek
- ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak

gibi aktiviteler verilebilir

2. Kuvvet egzersizleri

Kuvvet aktiviteleri;

kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir

vücut yağ oranını azaltır

kas ve kemik kitlelerini arttırır / kaybını da önler!

Kuvvet aktiviteleri;

karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir.

3. Esneklik (germe) egzersizleri

Esneklik;

fiziksel aktivite yaparken

gövde, kol veya bacaklarımızın

rahat hareket edebilme becerisidir

Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlar

3. Esneklik (germe) egzersizleri

- Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği arttırır

- Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir. Örneğin;
  - kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için şarttır
  - omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için şarttır
  - omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır

4. Denge egzersizleri

Denge, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir

Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanaklığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler

İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır

Fiziksel aktivite şiddeti / yoğunluğu

Fiziksel aktiviteler **yoğunluklarına göre** üç ayrı şekilde değerlendirilir.

1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler
2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler
3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

✓ **Aktivitenin yoğunluğu konuşma testi ve kalp atım hızı ile kontrol edilebilir**

1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler

- Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu**
  - çok az çaba gerektiren

günlük aktivitelerdir

- Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

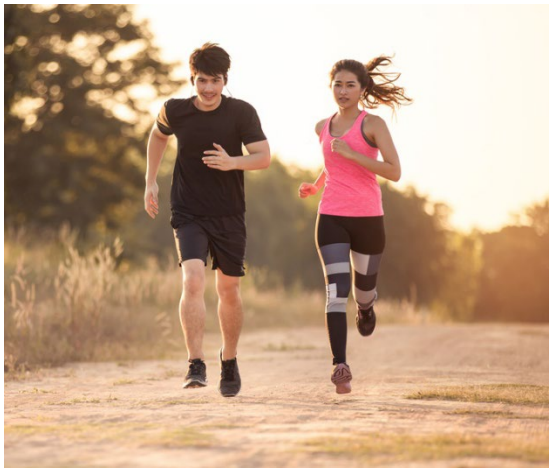
2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler

- Orta şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu**
  - kasların zorlanmaya başladığı
  - orta dereceli çaba gerektiren

aktiviteleri ifade eder.

- Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

✓ **Aktivite sırasında kişi konuşabilir; fakat şarkı söyleyemez!**



Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

- Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu**
  - kasların daha fazla zorlandığı
  - çok fazla çaba gerektiren

aktiviteleri tanımlar.

- Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.

✓ **Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz!**

Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

Egzersiz aşamaları

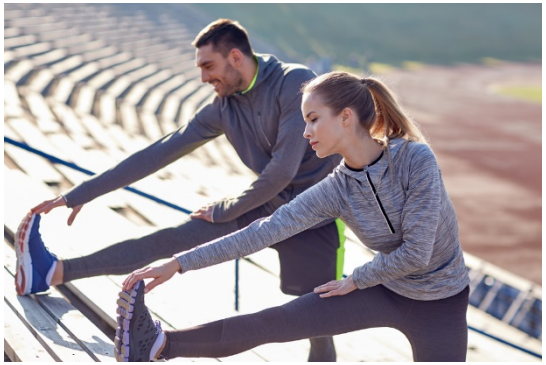
Egzersizin üç aşaması vardır

Isınma
Yüklenme
Soğuma

- Isınma -

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir

Isınma
esnetme ile başlamalı
kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir!



Egzersiz aşamaları

- - Yüklenme - -

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir

Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır

- - - Soğuma - - -

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir!

Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır.

Bu evrede egzersiz,
5-10 dakika düşük şiddette devam ettikten sonra bitirilmelidir!

Önerilen aktivite süresi, sıklığı ve şiddeti

Unutmayın → Egzersizlere yavaş başlamalısınız

Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapın

Bu aşamaya ulaştığınızda; haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerleyin

Bazı günler egzersiz sürenizi 60 dakikaya kadar uzatın
Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edin

Önerilen aktivite süresi, sıklığı ve şiddeti

* **Günde 60 dakika;**
  - **orta şiddetliden** → **yüksek şiddetli aktivitelere** doğru şiddeti değişen aktiviteler olmalı
* * **Aktivite tercihleriniz içinde;**
  - **haftada en az 3 defa yüksek şiddette aktiviteler**
  - **haftada en az 3 defa kuvvet aktiviteleri**

  yer almalı

Hangi aktiviteleri yapabilirsiniz?

Aktivite Tipi	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri (Aerobik)	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek Şiddetli Aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kas Kuvvetlendiren Aktiviteler	Halat çekme Modifiye sınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol

İyi planlanmış aktivite programları dört tip aktiviteyi de içermelidir

Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

Hareket edelim
Aktif olalım
Mutlu yaşayalım

Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. Meral ÇARKCI

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN