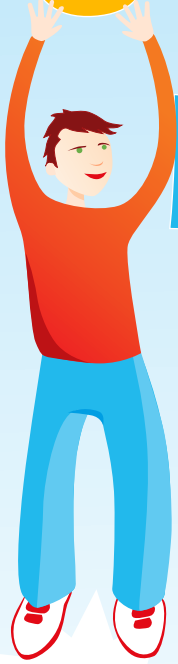


Gençler için Fiziksel Aktivite



Rehberi



Hazırlayanlar: Meltem Gökmen, Yrd. Doç. Dr. Canan Koca, A. Pınar Altun

Danışman: Prof. Dr. Ali Haydar Demirel

İllüstrasyonlar ve Grafik Tasarım: Kayahan Kaya

Gençler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi Coca-Cola Türkiye'nin desteğiyle Yaşama Dair Vakıf (YADA) tarafından Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu retim yelerinden Prof Dr. Ali Haydar Demirel danışmanlığında ve Yrd. Doç. Dr. Canan Koca'nın katkılarıyla hazırlandı.

Rehber "Fiziksel Aktivite Nedir" bölümüyle başlıyor. Bu bölümde size aslında her gün yaptığınız aktivitelerin birer fiziksel aktivite olduğunu, bu aktivitelere yenilerini ekleyerek ve kendinize fiziksel aktivite programları oluşturarak aktif bir yaşam tarzına sahip olabileceğinizi göstermek istedik. Rehberin diğer bölümlerinde de düzenli fiziksel aktiviteyi gündelik yaşamınızın bir parçası haline getirmek için boş zamana, spor malzemelerine ya da sportif bir vücuda sahip olmanızın gerekli olmadığını fark etmenizi sağlayacak önerilere, aktivitelere ve oyunlara ağırlık verdik. Amacımız gündelik hayatınızı aktifleştirecek nerileri, fiziksel aktiviteleri, oyunları size sunmak ve bu yolla aktif bir yaşam tarzının size katkılarını ve aslında fiziksel aktivitenin aynı zamanda bir eğlence ve sosyalleşme aracı olduğunu keşfetmenizi sağlamak. Elinizdeki rehberi kendi fiziksel aktivite programlarınızla, yaratıcı aktivite ve oyun türleriyle zenginleştirmek de sizin elinizde. Size rehberde sunduğumuz örneklerin aktif yaşam yolunda ilk adımlarınızı atmanızda ya da daha hızlı adımlarla ilerlemenizde katkı sağlamasını umuyoruz.

Fiziksel aktivite nedir?	3
Fiziksel Aktivite Piramidi	11
Yürüyüş ve koşu programı	15
Esnekliği arttıran hareketler	21
Aktiviteleri kaydetme	27
Oyunlar	35

FİZİKSEL AKTİVİTE

Gündelik hayatımızda yaptığımız her şey bir aktivitedir. Yataktan kalktığımız andan itibaren aktivitelerde bulunmaya başlarız: ayağa kalmak, yürümek, yüzümüzü yıkamak, giyinmek, kahvaltı yapmak, ders çalışmak, okula gitmek, televizyon izlemek ve alışveriş yapmak gibi.

Fakat yaptığımız her aktivite fiziksel aktivite değildir!
Fiziksel aktiviteler; vücudun hareketli olduğu ve ısındığı aktivitelerdir.

Neden Fiziksel Aktivite Yapmalıyım?

Fiziksel olarak bizi pasifleştiren aktiviteler ile zamanla enerjimiz azalmakta, kısa süreli yürüyüşler bile zor gelmekte, basket potasındaki isabetli şut sayımız azalmakta, kemik ve kaslarımız güçsüzleşmekte. Tüm bunlar, ileride sağlık ve kilo problemleri, stres ve dayanıksız bir vücuda sahip olmamızı sağlayabilir.

Oysa Fiziksel aktivite;

- Enerji verir ve kendini daha iyi hissetmeni sağlar,
 - Stresini azaltır ve rahatlama yardımcı olur,
 - Kaslarına şekil verir,
 - Vücudunun yaktığı kalori miktarını artırır,
 - Kemiklerini ve kaslarını güçlendirir,
 - Dayanıklılık ve zindeliğini artırır,
 - Arkadaşlarınla ve ailenle daha fazla vakit geçirmeni sağlar.
- **Fiziksel aktivite eğlencelidir!**

Fiziksel aktivite yapmak benim için uygun mu?

- Doktorunuz kalp hastalığı, diyabet ya da astım rahatsızlığınız olduğunu söyledi mi?
- Fiziksel olarak aktif olduğunuzda göğsünüzde, boynunuzda, omzunuzda ya da kollarınızda acı hissediyor musunuz?
- Sıklıkla bayılacakmış gibi hissediyor musunuz ya da başınız dönüyor mu?
- Fiziksel olarak aktif olduktan sonra aşırı derecede nefessiz hissediyor musunuz?
- Ailenizde kalp krizi veya kalp hastalığı nedeniyle aniden ölen oldu mu?
- Doktorunuz yüksek tansiyonunuz olduğunu söyledi mi?
- Doktorunuz kemik ve eklem rahatsızlığınız olduğunu söyledi mi?
- Burada bahsedilmeyen herhangi bir sağlık probleminiz ya da fiziksel engeliniz var mı?

Eğer bu sorulardan birini evet olarak cevapladıysanız, düzenli fiziksel aktivite yapmaya başlamadan önce doktorunuza danışın.

Fiziksel Aktivite Rehberini Nasıl Kullanacağım?

Gençler İçin Fiziksel Aktivite Rehberi, gençlerde fiziksel aktiviteye dayalı gündelik yaşam kültürünün oluşmasına katkıda bulunmak üzere yol gösterici bir rehber olarak tasarlandı. Rehber, gündelik yaşantınızın büyük bir kısmını geçirdiğiniz okulda, evde, açık alanlarda kısacası boş bulduğunuz her zamanda uygulayabileceğiniz aktiviteleri içeriyor ve size düzenli fiziksel aktiviteleri yaşamınıza dahil etmek için bir fırsat sunuyor!

Bu bölümde rehberi nasıl kullanabileceğinizi gösteren kısa ipuçları bulacaksınız:

Rehber; “Fiziksel Aktivite Nedir” bölümü ile başlıyor.

“Fiziksel Aktivite Piramidi” bölümü, düzenli fiziksel aktiviteyi hayatınızın bir parçası haline getirebilmeniz için yol gösteriyor, aktiviteleri türüne ve haftalık olarak ne kadar yapılabileceğine göre sınıflandırarak öneriler veriyor. Bu bölümde yer alan boş piramit ise kendi fiziksel aktivite piramidinizi oluşturmanızı ve yapmak istediğiniz aktiviteleri ne kadar süre ile yapabileceğinizi belirlemenizi sağlayacak. Bu boş piramidi haftalık olarak yenileyebilir ve kendinize yeni aktivite piramitleri oluşturabilirsiniz.

Aktif bir yaşama sahip değilseniz düzenli yürüyüş iyi bir başlangıç! Yürüyüşü gündelik hayatınızın her anına dahil edebilirsiniz. Hayatınız aktifleştike de düzenli koşulara başlayabilirsiniz. Size sunduğumuz örnek yürüme ve koşu programı gündelik hayatınıza düzenli fiziksel aktiviteyi dahil edebilmeniz için iyi bir başlangıç olacak!

“Esnekliği Arttıran Hareketler” gündelik hayatınızın bir parçası haline gelebilecek basit esneme-germe hareketlerini içeriyor. Bu hareketleri ders çalışırken, tenefslerde, öğle aralarında, yani günlük yaşantınızda bulduğunuz her boşlukta yapabilirsiniz. Her aktivite seansınız sonrası bu hareketleri mutlaka yapın! Unutmayın, aktif bir yaşama sahip olmak için sporcu olmanız ya da esnek bir vücud a sahip olmanız gerekmiyor.

Aktivitelerinizi kaydetmeniz ve düzenli fiziksel aktivite programı oluşturmanız için size bir yöntem sunuyoruz. Her hafta hafta içi ve hafta sonunda 1 gün aktivitelerinizi kaydedin. İsterseniz fiziksel aktivite tablolarını haftanın her günü yaptığınız aktiviteleri kaydetmek için kullanabilirsiniz. Vücudunuzdaki fiziksel aktivite deponuzu düzenli olarak doldurun!

Ders dışı zamanlarda yapılabilecek eğlenceli aktiviteleri içeren “Oyunlar” bölümü teneffüslerde, ders aralarında, okul sonrası zamanlarda, arkadaşlarınızla ya da kendi başınıza hem eğlenmenizi hem de fiziksel olarak aktif olabilmeyi sağlayacak oyunları içeriyor. Fiziksel aktivitenin eğlence boyutunu unutmayın!

Fiziksel Aktivite Nedir?

Yaptığımız her aktivite fiziksel aktivite değildir. Vücudumuzun hareketli olduğu ve ısındığı aktiviteler fiziksel aktivitelerdir. Bisiklete binmek, merdiven çıkmak, yürümek, dans etmek, sportif aktivitelere katılmak (atletizm, yüzme, tenis, voleybol, futbol vb...) gibi.

Televizyon izlemek, bilgisayar oynamak gibi çok az hareket içeren uyuşuk aktiviteleri sürekli yapmanız ise sizi fiziksel anlamda giderek pasifleştirir.

Uyuşuk aktiviteleri azaltıp ev, okul veya alışveriş merkezleri gibi mekânlarda, bu mekânlara ulaşımınızda ve hatta bulunduğunuz bütün açık alanlarda fiziksel aktivite yaparak **hayatınızı aktifleştirin!** Gün içerisinde sevdiğiniz ve eğlendiğiniz fiziksel aktivite türlerini bularak, fiziksel aktiviteyi günlük yaşantınızın bir parçası haline getirerek ve giderek yaptığınız fiziksel aktivitelerin şiddetini ve süresini arttırarak **zinde kalın!**

Okullar aktif bir yaşam için önemli bir basamak! Beden eğitimi dersleri fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı alışkanlığının kazanılması için gerekli olan bilgi ve becerilerin yer aldığı fiziksel aktivite olanakları sunar. Daha da önemlisi okullar geliş-gidişlerde, teneffüslerde, sınıflarda, öğle aralarında fiziksel aktivite deneyimi için mükemmel bir ortam sunar!

Düzenli fiziksel aktivite yaptıkça daha fazla efor gerektiren aktiviteleri daha az yorularak yapabilirsiniz, dayanıklılığınız artar ve günlük yaşantıdaki aktiviteleri rahatça sürdürmeye başlarsınız. Örneğin ev-okul arasında koşarken daha hızlı adım atabilir, ilk derse daha az yorularak girersiniz. Sırt çantanızı taşıırken daha az yorulursunuz. Kuvvetlendiğinizi hissedersiniz ve esnekliğiniz artar. Daha zor aktiviteleri daha kolay yapabilir hale gelirsiniz.

Dayanıklılık

Bir fiziksel aktivite yaparken yorulmamamız veya yorgunluğumuzun daha geç ortaya çıkması. Dayanıklılığımız geliştikçe daha fazla efor gerektiren aktiviteleri daha kolay yapabilir, alıştığımız şiddetteki aktiviteleri daha uzun süre sürdürebilir, orta ve yüksek şiddetteki aktiviteleri yorulmadan daha uzun süre gerçekleştirebiliriz.

Örneğin dayanıklılığımız geliştikçe daha yüksek şiddetli koşuları daha uzun süre gerçekleştirebiliriz.

Dayanıklılık aktiviteleri 20 dk. ve üzeri koşma, yüzme, bisiklete binme, canlı yürüme gibi temponun sürekli olduğu aktivitelerdir.

Dayanıklılık aktiviteleri yaparken kalp atım sayımız ve nefes alıp verme sıklığımız daha uzun süre normalin üzerinde olur.

Futbol basketbol gibi uzun süreli oyunlar dayanıklılığımızın gelişmesine katkıda bulunur.



Kuvvet

Kuvvetlendikçe bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz. Kuvvet aktiviteleri, vücut ağırlığımızla ya da elimize aldığımız ağırlıkla bir iş yaparken kasın ileri düzeyde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir.



Basketbol topunu daha ileriye fırlatmak daha kuvvetli olmayı gerektirir. Kuvvetlendikçe elimizdeki basketbol topunu daha ileri atabiliriz.

Şınav, barfiks çekme gibi aktiviteler kollarımızı kuvvetlendirirken öne veya yukarıya doğru sıçrama bacak kuvvetimizi geliştirir. Kuvvet gerektiren bir aktiviteyi uzun süre yapmak kasal dayanıklılık gerektirir. Örnek; şınav çekme, sıçrama, ağırlık kaldırma, v.b

Esneklik

Bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir.

Esneklik aktiviteleri bir ritmik jimnastikçi de gözleyebildiğimiz gibi gövdemizin öne veya arkaya daha geniş ve rahat bir şekilde bükülebildiği, kol, bacak ve gövdemizin daha rahat hareket edebildiği aktivitelerdir.

Bağdaş kurarak rahat oturabilme, bacakların yukarıya doğru rahat kaldırılabilmesi veya yana doğru daha rahat açılabilmesi esnek olduğumuzun göstergeleridir.

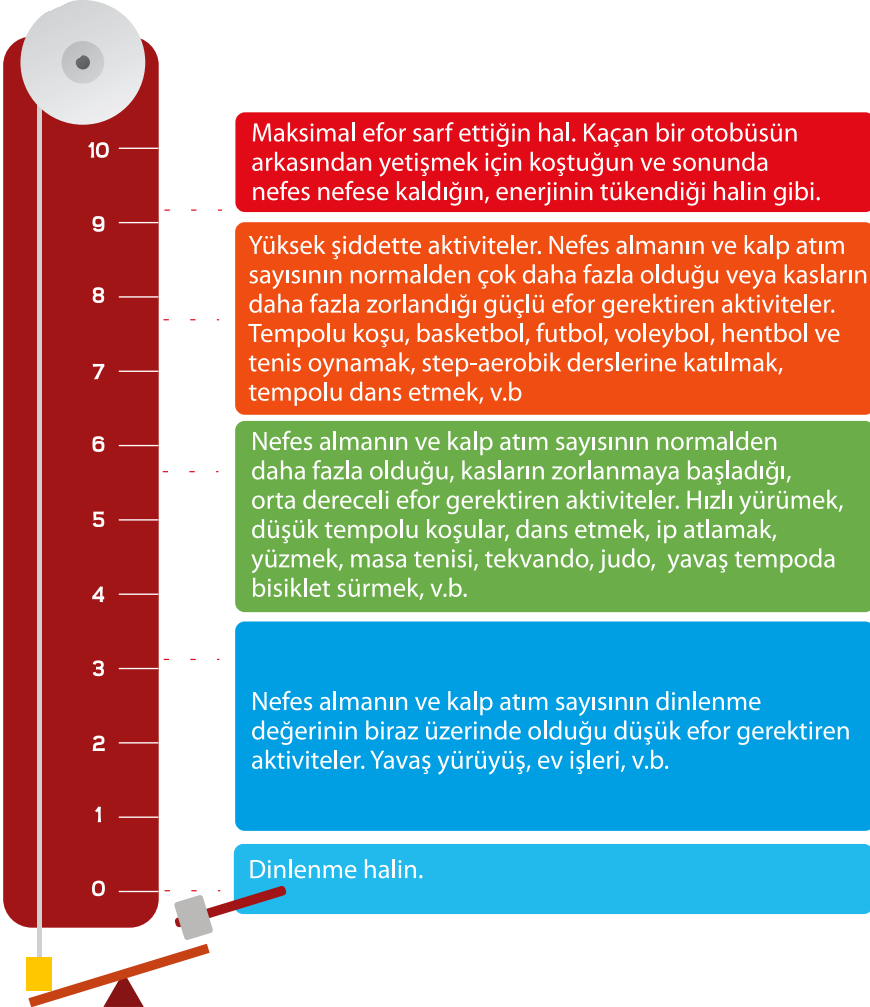
Bağdaş kurma kalça ve bacakların, bacakları bükmeden öne rahat eğilebilmek ise gövdenin esnekliğini gerektirir.



Bir fiziksel aktivite dayanıklılık, kuvvet ve esnekliğin hepsini kapsayabileceği gibi birini daha yoğun içerebilir!

Dinlenme halini 0 ve maksimal efor sarfettiğin hali 10 olarak düşünerek kendi fiziksel aktivite basamağını oluşturabilirsin.

1-4 arasındaki aktiviteleri düşük şiddette aktiviteler, 5-6 arasındakileri orta şiddette aktiviteler ve 7-8 arasındakileri yüksek şiddette aktiviteler olarak düşünebilirsin. Unutma ki, bir arkadaşın için 4. seviyede olan bir aktivite senin için 6. seviyede bir aktivite olabilir!





Kendine hedef koy! Haftanın her günü ya da 4-5 günü için en az 60 dakika orta şiddetli aktiviteye katıl! İster 60 dakikayı tek bir seferde yap, istersen gün içerisinde birkaç aktivite seansına bölüştür. Yüzerek, ip atlayarak, koşarak, okula yürüyerek giderek hem zamanını değerlendir hem de eğlen!

Kendi fiziksel aktivite seviyene uygun, zevk alabileceğin ve uygulayabileceğin aktiviteleri belirleyebilirsin.

Fiziksel Aktivite Piramidi

Fiziksel aktivite piramidi, düzenli fiziksel aktivite yapmanın bir yolunu sunarak aktif bir yaşam için ipuçları verir ve aktiviteleri türüne göre sınıflandırarak öneriler sunar. Aktivite Piramidi'nde 4 aktivite düzeyi vardır. Fiziksel anlamda sizi pasifleştiren aktiviteleri piramidin en üst basamağına yazarak onları azaltmaya çalışabilir, yapmaktan zevk aldığınız ve sizi aktif kılan aktiviteleri de yapma sıklığınıza göre piramidin diğer basamaklarına yerleştirebilirsiniz. Yapmayı istediğiniz fiziksel aktivitenin sıklığını da piramitteki bilgilere göre seçebilirsiniz.

Sıklık: Bir fiziksel aktivitenin haftalık tekrarlanma sayısıdır. Örneğin 60 dk.lık tempolu yürüyüşü haftada 3 kez tekrarlamak bu aktivitenin hangi sıklıkla yapıldığını gösterir.



Piramidin en alt basamağındaki aktiviteler sizi fiziksel olarak aktif kılabilecek ve sürekli yapabileceğiniz aktivitelerdir. Araba kullanmak yerine yürümeyi, asansör yerine merdiven kullanmayı içeren, gündelik hayatın bir parçası olabilecek "Yaşam Tarzı Fiziksel Aktiviteler" olarak tanımlanan bu aktiviteleri her zaman yapmaya çalışın!

Fiziksel aktivite piramidinin 2. basamağında yer alan aktiviteler, dayanıklılık özelliğinizi geliştirecek aktivitelerdir. Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme gibi dayanıklılığınızı geliştirecek aktiviteleri 60 dakika ve üzeri olacak şekilde haftada en az 3-5 kez yapın!

Fiziksel aktivite piramidinin 3. basamağında yer alan aktiviteler esnekliğinizi ve kuvvetinizi artıran aktivitelerdir. Bu grupta yer alan kuvvet aktivitelerini 30 dakika olacak şekilde haftada en az 2-3 kez yapın! Aynı şekilde esneklik aktivitelerini de kuvvet aktivitelerinden ayrı olarak haftada 2-3 kez tekrarlayın! Bu grupta yer alan esneme-germe hareketlerini her fiziksel aktivite seansı öncesinde ve sonrasında yapmaya dikkat edin!

Piramidin en üst basamağındaki aktiviteler sizi fiziksel olarak pasifleştiren aktivitelerdir. Televizyon izlemek, video ve bilgisayar oyunları oynamak, enerjinizi azaltan ve fiziksel aktivite düzeyinizi düşüren aktivitelerdir. Bu örneklere benzer, sizi fiziksel olarak pasifleştiren aktiviteleri azaltmaya çalışın!

Aileniz ile;
Bisiklet sürmeye gidin,
yürüyüşe çıkın
'TV'siz günler'i tasarlayın

Arkadaşlarınız ile;
Oyunlar oynayın,
dans edin,
okulda veya parkta
takım oyunları oynayın

Kendi başınıza;
İp atlayın,
uçurtma uçurun,
basket atın,
yürüyüşe çıkın,
bisiklet sürün

Aktif
değilseniz

asansöre
binmek
yerine
merdiveni
kullanın

30
dakikadan
fazla
oturmayın

ayağa
kalktığınızda
esneyin

Zevk alabileceğiniz
aktiviteleri tercih
edin

Piramidinize
yeni aktiviteler
ekleyin!

Azaltılmalı!
Televizyon
izleme,
video ve
bilgisayar oyunları,
30 dakikadan fazla
hiç kalmadan oturma

Esneklik
aktiviteleri

yoga, pilates
esneme - germe
hareketleri

Haftada 2-3 defa

Kuvvet
aktiviteleri

ağırlık
kaldırma,
şınnav, mekik,
barfiks çekme,
tırmanış

Haftada 2-3 defa

Dayanıklılık Aktiviteleri

Bisiklet sürme,
futbol, koşma,
voleybol, basketbol,
yüzme ,aerobik dans, tenis, masa tenisi,
açık alan oyunları

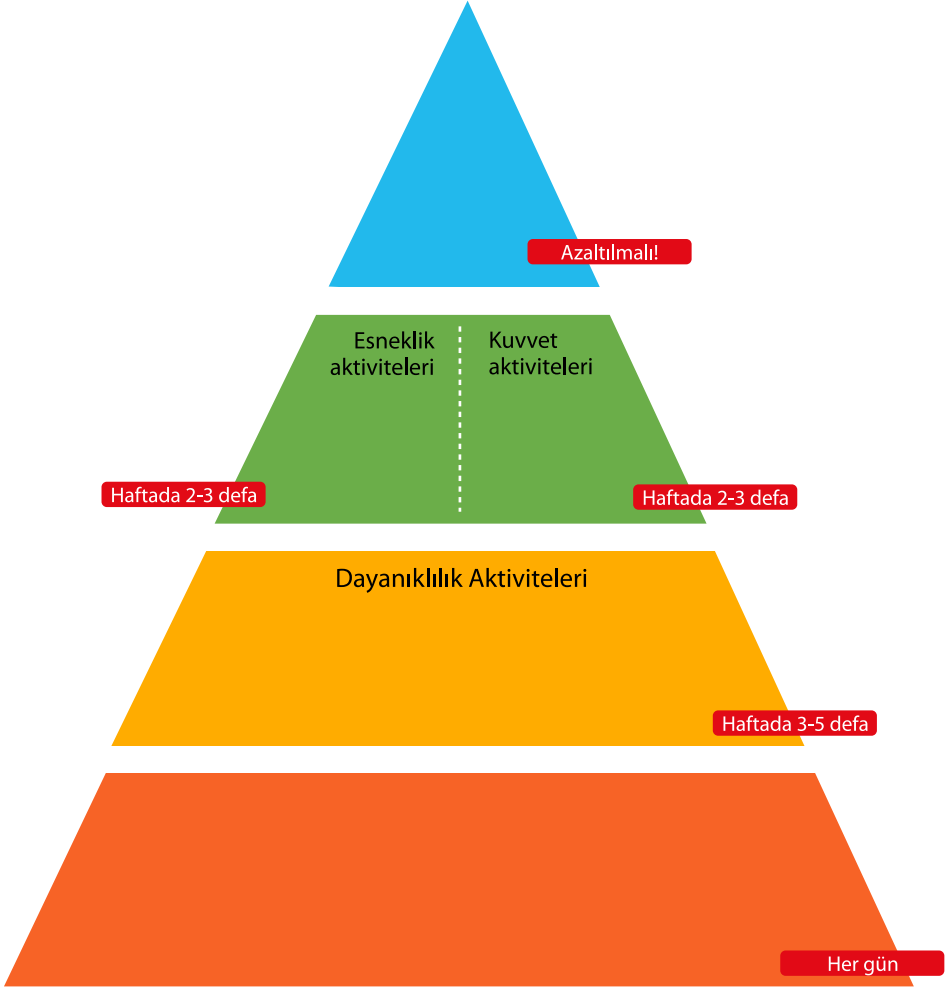
Haftada 3-5 defa

Odanızı toplayın
ev işlerine yardım edin,
yürüyüşe çıkın, okula bisikletle gidin, bahçe işlerine yardım
edin , yakın mesafeler için toplu taşıma araçları kullanmak yerine
yürümeyi tercih edin,
asansör yerine merdivenleri tercih edin.

Her gün



Eğer aktif değilseniz rahat yapabileceğiniz ve alışık olduğunuz aktivitelerden başlayın. Aktivite şiddetinizi yavaş yavaş artırın.



Boş piramidi planlayacağınız haftalık fiziksel aktivite programınızdaki aktivitelere göre doldurabilirsiniz. Aktiviteleri yapış sıklığınıza göre piramitteki basamakları belirleyebilirsiniz.

Yürüyüş... Doğru Yönde Bir Adım...



Yürümek aktif yaşam için iyi bir başlangıç!

Eğer aktif değilseniz, orta şiddette bir fiziksel aktivite sırasında nefes nefese kalıyorsanız, aktivite programınıza yürüyüş ile başlayabilirsiniz. Yürüyüş programını uygulamak ve sonrasında esneme-germe hareketlerini yapmak iyi bir başlangıç olabilir. Fiziksel aktivite piramidinin ilk basamağındaki "Yaşam Tarzı Aktiviteler"den olan yürüyüşü gündelik yaşantınızın her anına taşıyabilirsiniz.

Neden Yürüyüş?

Yürüyüş fiziksel olarak aktif olmanın en kolay yollarından biri. Herhangi bir zamanda herhangi bir yerde yapabilirsiniz.

Yürüyüş aynı zamanda ucuz!

Bütün ihtiyacınız olan taban destekli bir çift ayakkabı!

Yürüyüş özel bir mekan ve kıyafet gerektirmez.

Ders çıkışı teneffüslerde yapacağınız yürüyüşte derste aklınıza takılan bir problemi çözebilirsiniz,

dersin / çalışmanın stresini atabilir ve bir sonraki ders için kendinizi yenilenmiş hissedersiniz ve enerji kazanmış olursunuz. Güvenli bir ortamda yürüyorsanız MP3 çalarınıza yüklediğiniz bir şarkıyı dinleyerek ya da kulaklığınızdan duyduğunuz İngilizce kelimeleri ezberleyerek yürüyüşünüzü eğlenceli hale getirebilirsiniz.

Örnek Yürüyüş Programı

Yürüyüşlerinizi 3 basamaklı planlayın. Yürüyüş öncesi vücudunuzun harekete alışması için 'ısınma', ardından 'hareketli yürüyüş' ve son olarak kaslarınızın gündelik hareketlere uygun hale gelmesi için 'soğuma' basamağı. Isınma ve soğuma basamakları için yürüyüş sürenizin ortalama üçte birlik kısmını ayırın. Örneğin, 30 dakikalık bir yürüyüşün başlangıcında 5 dakikalık bir ısınma yürüyüşü (yavaş tempolu ısınma yürüyüşü, kaslarınızın yürüyüş aktivitesine alışmasını sağlayacaktır) ardından 20 dakika tempolu yürüyüş ve son olarak, 5 dakikalık soğuma yürüyüşü (yavaş tempolu soğuma yürüyüşü kaslarınızı gündelik aktiviteler için uygun hale getirecektir).

Isınma	Tempolu Yürüyüş	Soğuma	Toplam Zaman
1. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 5 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	15 dakika
2. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 8 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	18 dakika
3. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 11 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	21 dakika
4. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 14 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	24 dakika
5. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 17 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	27 dakika
6. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 20 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	30 dakika
7. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 23 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	33 dakika
8. Hafta			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 26 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	36 dakika
9. Hafta ve fazlası			
Yavaş Yürüyüş 5 dakika	Hareketli Yürüyüş 30 dakika	Yavaş Yürüyüş 5 dakika	40 dakika

Bir haftada 3 seferden az yürüyorsanız yürüyüş tempounuzu ve yürüyüş sürenizi arttırmadan önce kendinize bir haftadan fazla süre verin.

Örnek Teneffüs Yürüyüş Programı

Hafta	Teneffüs Sayısı	Yürüyüş Süresi (10 dk.)
1. Hafta	Hergün 1	10 dk. yürüyüş (yürüyüşünüzün ilk 1 dakikasını ısınma için yavaş yavaş, son 2 dakikasını da soğuma için yavaş yürüyüş olarak planlayın)
2. Hafta	Hergün 1	10 dakika yürüyüş
3. Hafta	Hergün 2	10 dakika yürüyüş
4. Hafta	Hergün 2	10 dakika yürüyüş
5. Hafta	Hergün 3	10 dakika yürüyüş
6. Hafta	Hergün 3	10 dakika yürüyüş

Okuldaki teneffüs sayınız, teneffüs süreniz, kendinizi fiziksel olarak hazır hissetme düzeyiniz, beden eğitimi ve seçmeli beden eğitimi/ spor ders gününüz ve okul dışındaki günlük fiziksel aktivite düzeyinize göre programda değişiklik yapabilirsiniz. Örneğin, beden eğitimi/seçmeli spor derslerinizin olduğu günlerde yürüyüş yaptığınız teneffüs sayısını ya da yürüyüş hızınızı azaltabilir, günlük fiziksel aktivite düzeyinizin az olduğu günlerde arttırabilirsiniz.

Hava durumu elverişli değilse; boş sınıfınızda, spor salonunda, çok amaçlı salonlarda aynı yürüyüş planını uygulayabilirsiniz. Evde yapılan hareketlerin aynısı sınıfta ve salonlarda da yapılabilir.

Öğle tatilinde eve gidiyorsanız, yürüyerek gidip gelebilirsiniz. Adım sayarınızı (Pedometrenizi) takın ve okula gidiş gelişlerinizde kaç adım attığınızı kontrol edin.

Yürüyüş adımlarınızı saymak ve yürüyüş miktarınızdaki değişimi takip etmek için adım sayar kullanabilirsiniz!

Adım sayar (pedometre) ile yorucu bir günün ardından, gün içinde kaç adım attığınızı, kaç km yol yürüdüğünüzü, kaç kalorilik enerji harcadığınızı öğrenebilirsiniz!

Her yaş, cinsiyet ve sağlık grubundan genç için sıklıkla önerilen günlük adım sayısı 13.000-15.000. Kendiniz için günlük adım sayısı hedefi belirleyin!

Önce başlangıç düzeyiniz olan ortalama günlük adım sayınızı bulmak için adım sayarı haftanın 7 günü takın. 7 gün sonunda belirleyeceğiniz ortalama başlangıç seviyenizin %10 adım fazlasını ekleyerek bir kişisel günlük adım sayısı hedefi koyabilirsiniz. Örneğin, başlangıç düzeyiniz günlük 6000 adım ise kişisel hedefiniz 6000 adım + 600 adım= 6600 adım olabilir. Gelecek iki haftanın hedefi 6600 adım olacaktır. İki haftada günlerin büyük çoğunluğunda bu hedefe ulaşabildiyse bir %10 (600 adım) daha ekleyin ve böyle ilerleyin. 13.000 ve 15.000 adım son hedef olabilir.

Adım sayar kalça ve ön bölgenizin tam ortasında yer almalı, dizinizle aynı hizada olmalı. Belinize takılmalı. Pantolon giyiyorsanız ya da bir kemer kullanıyorsanız, kemerin üstüne dizinizi hizalayarak takabilirsiniz. Eğer kıyafetinizin bel ve kemer bölgesinde takmaya uygun yer yoksa iç çamaşırsınıza takabilirsiniz. Adım sayarı dikey olarak yerleştirmelisiniz.

Günün sonunda evde istirahate geçtiğinizde adım sayarınızda yazılı adım sayısını günlük adım sayısı çizelgenize yazın.

Adım sayarınızı her sabah takın ve sıfırladığından emin olun!

Haftanın her günü için, adım sayınızı çizelgeye kaydedin, Haftalık adım sayılarınızdaki değişiklikleri gözlemleyin.



Gün	Adım Sayısı
Pazartesi	
Salı	
Çarşamba	
Perşembe	
Cuma	
Cumartesi	
Pazar	
Toplam Adım	

Eğer yürüyüş sizin için düşük şiddette bir aktivite haline gelmişse artık orta şiddetteki koşulara başlayabilirsiniz. Fakat unutmayın, "fiziksel aktivite yapmak benim için uygun mu?" bölümündeki sorulardan birini evet olarak yanıtlıyorsanız veya 3 dakikalık tempolu koşuda nefes nefese kalıyorsanız koşu programına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın!

ÖRNEK KOŞU PROGRAMI

Yürüyüş programında olduğu gibi koşularınızı da 3 basamaklı planlayın. Başlamadan önce esneme ve yürüyüş ile vücudunuzu koşuya alıştırm (ısınma), ardından ritminizi arttırarak koşuya geçin (yorulduğunuzda koşu ritminizi düşürün ve yürüyün, dinlendiğinizde tekrar koşun), son olarak da yürüyüş veya esneme ile vücudunuzu gündelik hareketlere alıştırm (soğuma).



Isınma	Egzersiz	Soğuma	Toplam Zaman
1. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	5 dk. yürü, 3dk. koş 5dk. yürü, 3dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	26 dakika
2. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 5dk. koş 4dk. yürü, 5 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	28 dakika
3. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 5dk. koş 4dk. yürü, 5 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	28 dakika
4. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 6dk. koş 4dk. yürü, 6 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	30 dakika
5. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 7dk. koş 4dk. yürü, 7 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	32 dakika
6. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 8dk. koş 4dk. yürü, 8 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	34 dakika
7. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 9dk. koş 4dk. yürü, 9 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	36 dakika
8. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 13 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	27 dakika
9. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 15 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	29 dakika
10. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	4 dk. yürü, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
11. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	2 dk. yürü, 2dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
12. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	1 dk. yürü, 3 dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	31 dakika
13. Hafta			
5 dakika yürüyüş - esneme	3 dk. yavaş koş, 17 dk. koş	3 dk. yürü 2 dk. esneme	30 dakika
<i>16. Hafta ve sonrası: Koşu sürenizi kademeli olarak 20 dakikadan 30 dakikaya çıkarın. Haftada 3 ya da 4 defa bu programı uygulayın.</i>			

Bir aktivite seansınız sonrasında esneme-germe hareketleri yapmanız kaslarınızın rahatlamasını ve günlük hareketleri daha kolay yapmanızı sağlayacaktır.



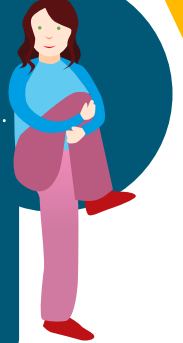
Yana Uzanma

Bir kolunuzu başınızın üzerinden yana doğru uzatın. Kalçanızı sabit tutun ve omuzlarınız yana dik bir pozisyonda uzansın. 10 saniye bu şekilde kalın ve diğer taraf için tekrarlayın.



Duvar İtme

Ayağınızı duvardan 30-40 cm uzakta tutarak ellerinizi duvara dayayın. Bir dizinizi bükün ve duvara dik bir konumda tutun. 10 saniye bu şekilde kalın ve diğer ayağınız için tekrarlayın.



Diz Çekme

Sırtınızı bir duvara yaslayın. Başınızı, kalçalarınızı ve ayaklarınızı düz bir şekilde tutun. Bir dizinizi göğsünüze doğru çekin, 10 saniye tutun ve diğer bacağınız için tekrarlayın.



Ayak Bükme

Sağ ayağınızı sağ elinizle tutarak kalçanıza doğru çekin. Dik bir şekilde ayakta durun ve diziniz yere dik bir pozisyonda olsun. 10 saniye bu şekilde kalın ve sol ayağınız için tekrarlayın.



Diz Gerdirme

Sağlam bir banka ya da sert bir zemine oturun ve sol ayağınızı yukarı bakacak şekilde sol bacağınızı zeminin üzerinde gergin bir şekilde uzatın. Sağ ayağınızı yere indirin. Sırtınızı ve kalçalarınızı gerdiren, 10 saniye bu şekilde kalın ve diğer bacak için tekrarlayın.

Gündelik yaşantınıza esneme-germe hareketlerini dahil edin! Ders çalışırken, tenefüslerde, öğle aralarında, yani günlük yaşantınızda bulduğunuz her boşlukta esnekliğinizi arttırabilir, günün her anında kendinizi fiziksel olarak aktifleştirebilirsiniz!



Dörtlü Gerilme

Ayak tabanlarınız birbirine değecek şekilde bağdaş kurun. Vücudunuzun üst kısmını kasıklarınızda hafif bir gerilme hissedene kadar yukarıya doğru esnetin. Kafanız ve sırtınız dik bir şekilde 10 saniye bekleyin ve çözülm.



Kendimi Seviyorum Gerilmesi

Ayaklarınız hafif açık şekilde durun, kollarınızı çapraz şekilde kendinize dolayın ve kendinizi olabildiğince kuvvetli şekilde kucaklayın. 10 saniye bu şekilde durun ve çözülün. Bu, her zaman yapılabilecek keyifli bir esneme hareketidir.



Flamingo Gerilmesi

Bu hareket tek ayağı üstünde duran bir flamingo kuşuna benzer. Bir sandalyenin arkasına tutunun ve bacağınızı arkaya doğru bükün. Bir elinizle ayak bileğinizi tutun ve sırtınıza doğru gerdirin. 10 saniye durun ve çözülün. Aynı işlemi diğer bacakla da tekrar edin.



Sıra Gerilmesi

Bir ayağınız diğerine 30 cm uzaklıkta olacak şekilde sıraya tutunun. Arka ayak topuğunuz yerde sabit kalacak şekilde kalçalarınızı hafifçe öne doğru esnetin. Baldır kaslarınızda hafif bir gerilme hissetmelisiniz. Sırtınızı gergin tutun, kafanız dik olsun. 10 saniye öylece durun ve çözülün. Aynı işlemi diğer bacağı da uygulayın.

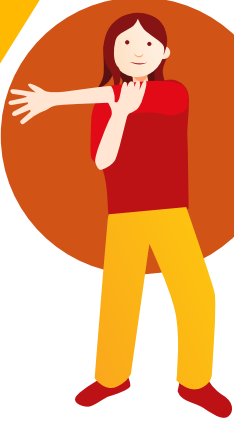
Zorlandığınız yerde 30 saniye kadar durmanız esnekliğinizi geliştirecektir ama yoğun bir acı hissettiğinizde kendinizi fazla zorlamayın.

Hareketler sırasında normal nefes alıp vermeyi unutmayın!



Elle Baskı Hareketi

Göğsünüz dik olacak şekilde sırada oturun ve avuçlarınızı birbirine değdirin. 10 saniyeliliğine kuvvetlice itin. Dinlenin ve birkaç kez daha tekrarlayın.



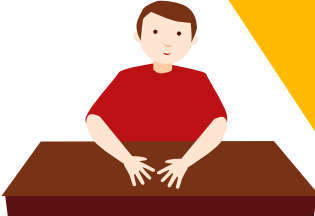
Ağaç Dalı Gerilmesi

Uzun bir ağaçmışınız gibi dimdik durun, bir kolunuzu ağacın dalı gibi öne doğru uzatın. Diğer kolunuzla dalın dirseğini tutun, 10 saniye gerin ve çözülün.

Sırada Eğilmek

Sıraya arkanızı dönün, vücudunuzu hafif öne doğru esneterek ellerinizi sıranın ön kısmına koyun, böylelikle ağırlık sırtınızın ortasında toplanır. Dizleriniz hafifçe bükülecek şekilde aşağı doğru esneyin. Sekiz kez tekrarlayın.





Sıraya Baskı Hareketi

Sıraya oturun ve ellerinizi (avuç içleriniz sıranın üstünde olacak şekilde) sıranın üstüne koyun. 10 saniyeliğine kuvvetlice bastırın. Dinlenin ve birkaç kez daha tekrarlayın.

Sandalye ve sıraların güvenli ve duvara yaslanmış olduğundan emin olun!

Masa ve sandalyelerin güvenli olup olmadığına dikkat edin!

Sıra Desteği

Sıraya karşı durarak ellerinizi sıranın ön kısmına koyun. Ayaklarınızı arkada tutun ve göğsünüz sıraya değene kadar esneyin ve kalkın. Sekiz kez tekrarlayın.



Bacağı Öne Germe

Bir eliniz sırayı tutacak şekilde sıranın yanında dikilin. Ağırlığınız destekleyici ayakta olsun. Üst vücudunuzu öne veya geriye doğru yatırmadan bacağınızı öne doğru uzatın. 6 saniye tutun. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer ayağınızla aynı işlemi tekrarlayın. Bu hareketi sekiz kez yapın.





Dörtlü Esneme

Bir eliniz sırayı tutarak sıranın yanında ayakta durun. kalçanız yere paralel olana kadar yavaşça eğilin. Sekiz kez tekrarlayın.



Bacağı Arkaya Germe

Bir eliniz sırayı tutacak şekilde sıranın yanında dikilin. Ağırlığınız hafif esnek olan destekleyici ayakta olsun. Diğer ayağı vücudun üst kısmı sabit kalacak şekilde geriye doğru düz bir biçimde esnetin. 6 saniye durun. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer ayağınızla aynı işlemi tekrarlayın. Bu hareketi sekiz kez yapın.



Ters Sıra Baskısı

Sırada oturun, avuç içleriniz birbirine ters olacak şekilde ellerinizi sıranın altına koyun. 10 saniyeliğine kuvvetlice itin. Dinlenin ve birkaç kez daha tekrarlayın.

Parmak Ucunda Yükselme

Bir eliniz sırayı tutacak şekilde sıranın yanında dikilin. Parmak ucunuzda yükselin ve inin. Sekiz kez tekrarlayın.



Şimdi haftalık fiziksel aktivite programını oluşturma ve aktivite düzeyini belirleme zamanı!

Aktiviteleri harcanılan efora göre 3 basamağa ayırıyoruz. Çok hızlı nefes aldığın, kalp atım sayının oldukça yüksek olduğu aktivitelerde güçlü bir efor sarf ediyorsun. Bu aktiviteler rehber içinde mor renk ile simgeleniyor. Dinlenme zamanından daha hızlı nefes aldığın aktiviteler ise orta efor gerektiren aktiviteler ve bu aktiviteler rehberde yeşil renkle simgeleniyor. Son olarak, nefes alıp-verme sıklığının normalden farklı olmadığı düşük eforlu aktiviteler yer alıyor. Bu aktiviteler rehberde turuncu renk ile simgeleniyor.

Kırmızı aktiviteler

Güçlü Efor

Normalden çok daha hızlı nefes alıyorsun, kalp atım sayın oldukça yüksek!

Turuncu aktiviteler

Orta Efor

Dinlenme zamanından daha hızlı nefes alıyorsun, kalp atım sayın yüksek, canlı hissediyorsun!

Mavi aktiviteler

Düşük Efor

Nefes alıp-verme sıklığın ve kalp atım sayın dinlenme zamanındakinin biraz üzerinde!

Aktiviteleri Kaydetme!

Hafta içi ve hafta sonu birer gün olmak üzere haftada iki kez aktivitelerinizi kaydedin. Kayıt için hafta içerisinde en aktif olduğunuz günleri seçmeye çalışın. Her gün için yaptığınız fiziksel aktiviteleri yazın, aktivite kutucuklarını yaptığınız aktivitelere göre doldurun. Daha sonra, önceki tablodan kaydettiğiniz fiziksel aktivitelerin renklerini kontrol edin. Aktiviteler için toplamda harcadığınız zamanı not edin ve renk kutucuklarına yazın. Kayıtlarınızı tamamladığınızda, her bir renk için toplamda kaç aktivite yaptığınızı hesaplayın ve çizelgenin sonundaki kutucuklara yazın. Her bir aktivite ve renk için toplamda ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayın ve çizelgenin en sonundaki kutucuklara yazın.



Örnek Aktivite Tablosu

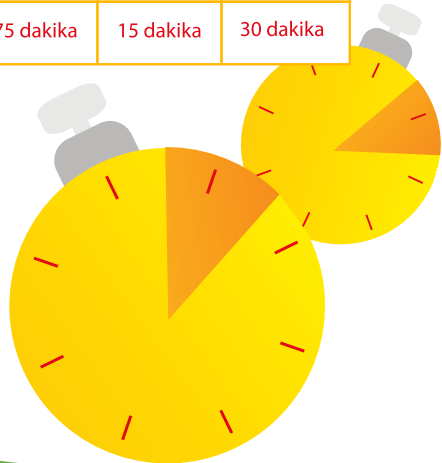
Yukarıda 3 basamağa ayrılan ve her biri harcanılan efora göre bir renk ile simgelenen aktivitelerinizi kaydedebilir, haftada toplam kaç saat fiziksel aktivite yaptığınızı görebilirsiniz. Yaptığınız aktiviteyi, aktivite tanımına yazıp hangi renk aktiviteye dahil ise o rengin altına toplam süresini yazın. Örneğin, o gün okula yürüyerek gittiniz, yavaş bir yürüyüş yaptınız ve nefes alıp-verme sıklığınız normalden fazla değildi. Yani düşük eforlu bir aktivite yaptınız. Bu durumda, örnek tabloda da olduğu gibi, okula yürüyüş sürenizi mavi rengin altına kaydedin.

1. Gün Hafta içi

Zaman	Aktivitelerin tanımı	Mavi	Turuncu	Kırmızı
Okula giriş saatine kadarki ara	Okula yürüyerek gittim	15 dakika		
Öğle yemeği saatine kadarki toplam teneffüsler	Toplam 10dk. x 4 teneffüs var. 2 teneffüste arkadaşım ile okul bahçesinde yürüyüş yaptım.	20 dakika		
Öğle yemeği	Yemekten sonra arkadaşlarımla basketbol oynadım.		10 dakika	
Öğle yemeğinden okul bitimine kadar	Beden eğitimi dersinde voleybol oynadım.		25 dakika	
Okuldan sonra akşam yemeğine kadar	Okulda halk oyunları etkinliğine katıldım. Okuldan eve yürüyerek gittim.	15 dakika		30 dakika
Akşam yemeğinden uyku saatine kadar				
Her renkte toplam aktivite sayısı		3 Mavi	2 Turuncu	1 Kırmızı
Her renkte toplam aktivite zamanı		50 dakika	35 dakika	30 dakika

2. Gün Hafta sonu

Zaman	Aktivitelerin tanımı	Mavi	Turuncu	Kırmızı
Kahvaltıdan öğle yemeğine kadar	Bir saatlik tenis kursuna gittim.	15 dakika ısınma hareketleri yaptım	15 dakika duvar çalışması yaptım	30 dakika maç yaptım
Öğle yemeğinden akşam yemeğine kadar	Ev işlerine yardımcı oldum. Markete alışverişe gittim.	Toplam 60 dakika		
Akşam yemeğinden uyku saatine kadar				
Her renkte toplam aktivite sayısı		2 Mavi	1 Turuncu	1 Kırmızı
Her renkte toplam aktivite zamanı		75 dakika	15 dakika	30 dakika



Siz de deneyebilirsiniz! Hafta içi ve hafta sonu birer günlük fiziksel aktivitelerinizi kaydedin!

1. Gün Hafta içi

Zaman	Aktivitelerin tanımı	Mavi	Turuncu	Kırmızı
Okula giriş saatinde kadarki ara				
Öğle yemeği saatinde kadarki toplam teneffüsler				
Öğle yemeği				
Öğle yemeğinden okul bitimine kadar				
Okuldan sonra akşam yemeğine kadar				
Akşam yemeğinden uyku saatinde kadar				
Her renkte toplam aktivite sayısı				
Her renkte toplam aktivite zamanı				

2. Gün Hafta sonu

Zaman	Aktivitelerin tanımı	Mavi	Turuncu	Kırmızı
Kahvaltıdan öğle yemeğine kadar				
Öğle yemeğinden akşam yemeğine kadar				
Akşam yemeğinden uyku saatine kadar				
Her renkte toplam aktivite sayısı				
Her renkte toplam aktivite zamanı				



İki günlük fiziksel aktivitenizi kaydettiniz, şimdi iki günün toplamını alın ve ikiye bölerek ortalamasını aşağıdaki tabloya kaydedin. Fiziksel aktiviteleri her bir renk için kaç saat ve kaç kez yaptığınızı not edin.

Örnek Hesaplama tablosu

Aktivite renkleri		1. gün	2. gün	1. gün + 2. gün	(Ortalama) ikiye bölümü
Kırmızı	Kaç kez?	3	1	4	2
	Ne kadar süre?	50 dk.	30 dk.	80 dk.	40 dk.
Turuncu	Kaç kez?	2	1	3	1,5
	Ne kadar süre?	35 dk.	15 dk.	50 dk.	25 dk.
Mavi	Kaç kez?	1	2	3	1,5
	Ne kadar süre?	30 dk.	75 dk.	105 dk.	52,5 dk.

Şimdi sıra sizde!

Aktivite renkleri		1. gün	2. gün	1. gün + 2. gün	(Ortalama) ikiye bölümü
Kırmızı	Kaç kez?				
	Ne kadar süre?				
Turuncu	Kaç kez?				
	Ne kadar süre?				
Mavi	Kaç kez?				
	Ne kadar süre?				

Kırmızı aktiviteleri haftada 4-5 kez en az 30 dakika veya turuncu aktiviteleri haftada 4-5 kez en az 60 dakika yapın. Kırmızı ve turuncu aktiviteleri düzenli bir şekilde yaparak hayatınızın bir parçası haline getirirseniz aktif bir yaşama sahip olabilirsiniz.

Unutmayın, aktif yaşam tarzınız sadece şimdi değil yetişkinlik döneminizde de aktif bir yaşama sahip olmanıza yardımcı olacak.

Hayatınızın bir parçası olan mavi aktiviteleri yapmaya devam edin. Kısa mesafelerde yürümeyi tercih edin, asansör yerine merdivenleri kullanın. Fakat bunların yanında daha fazla efor gerektiren turuncu ve kırmızı aktiviteleri de haftada en az 4-5 kez yapmaya çalışın. Bu şekilde yeni eğlenceli aktiviteleri denemiş olmakla kalmaz, aktif olmanın getirilerinden de faydalanmış olursunuz.



Hayatınıza her renkten aktiviteleri katmaya çalışın ama daha aktif bir yaşam için turuncu ve kırmızı aktivitelere ağırlık verin!

Semboller

Rehberin bu bölümünde sizler için seçtiğimiz aktivite örnekleri yer alıyor. Aktivite örneklerinin başında yer alan simgeler, etkinlikleri yaparken ekipman gerektirip gerektirmediğini, açık/kapalı mekan aktivitesi olduğunu, grup/bireysel aktiviteler olduğunu tanımlıyor. Aktivitelerin başındaki simgelere bakarak aktiviteyi yapmak için malzemeye ihtiyacınız olup olmadığını, yalnız mı yoksa arkadaşlarınızla mı oynayabileceğinizi, bahçede mi yoksa kapalı bir mekanda mı oynanması gerektiğini anlayabilirsiniz.



Açık alan aktiviteleri

Açık mekanlara uygun aktiviteler
(okul bahçesi, parklar gibi)



Kapalı Alan Aktiviteleri

Kapalı mekanlara uygun aktiviteler
(Derslikler, spor salonu, ev gibi)



Malzemesiz

Malzeme gerektirmeyen ya da çok az malzemeyle yapılan aktiviteler



Bireysel Aktiviteler

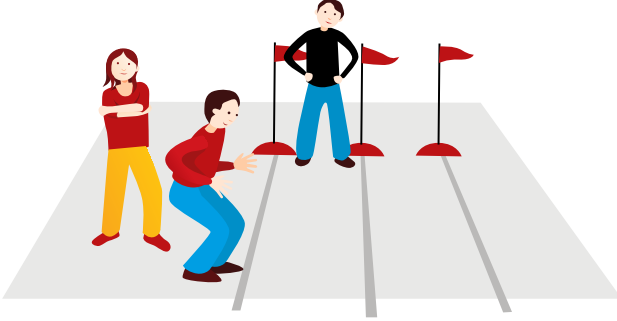
Tek başına yapılan aktiviteler



Grup Aktiviteleri

Grup halinde yapılan aktiviteler

ZIPLA!



Süre: 30-40 dakika

Malzemeler: Kağıt, kalem, işaretçi, bayrak

Kişi Sayısı: 10-15

- Bir bekleme çizgisi ve belli aralıklarla 5 tane atlama çizgisi çizin.
- Çizgilerin yanına bayraklar koyarsanız yarışmacılar çizgilerin nerede olduğunu daha rahat anlayacaktır (Bayrak yerine sınırların kolay görünmesini sağlayacak başka malzemeler de kullanabilirsiniz)
- Bir grup lideri seçin. Liderin görevi 'zıpla' komutunu vermek ve kimin ne kadar uzağa zıpladığını belirlemek.
- Oyuncular zıplama çizginin hemen arkasında, sabit bir noktadan başlar. Ulaşabilecekleri en uzak çizgiye doğru atlarlar. Ayakların ikisinin de denk geldiği hat sınırları, puan olarak kabul edilir. Örneğin, 3. çizgiden sonrasına zıplayabilmiş oyuncu 3 puan kazanır.
- Skorları bir kağıda not edin.

BASKET!



Süre: 30 dakika

Malzemeler: Basketbol topu

Kişi Sayısı: 5-6

- Şut alanındayken, 10 denemede kaç basket attığınızı sayın ve kaydedin.
- Şut atma pozisyonunuzu değiştirmeye çalışın ve tekrar deneyin.
- Şut atma alanı dışındayken, kaç tane basket attığınızı sayın ve kaydedin.
- 30 saniyede arkadaşınızla kaç göğüs pası yaptığınızı sayın.

SEKTİRMECE!



Süre: 30 dakika

Malzemeler: Basketbol topu

Basketbol topu ile eğlenceli aktiviteler yapıp kendinizle yarışın.

- 10 denemede kaç tane basket attınız?
- 1 dakikada topu kaç kez sektirebildiniz?



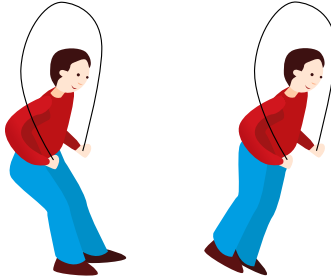
DÜĞÜM



Süre: Değişken
Kişi Sayısı: 5 - 12 +

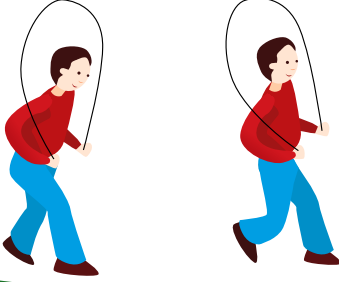
- Belirlediğiniz alanda birbirinizin yüzüne bakarak bir halka içinde durun.
- Eller çapraz ve düz olacak şekilde, herkes ellerini halkanın ortasına uzatarak herhangi birinin elini tutsun.
- Bir süre sonra kördüğüm haline geleceksiniz. Bu noktada amaç eller bırakılmadan tekrar başlangıç aşamasındaki halka durumuna gelmektir.
- Beyin fırtınası yaparak yaratıcı fikirler geliştirebilirsiniz.
- Aktiviteyi zorlaştırmak istiyorsanız, konuşmadan iletişim kurmayı deneyin. Süreyi sınırlandırıp kısa sürede kördüğümü çözmeye çalışın!

İLERİ - GERİ



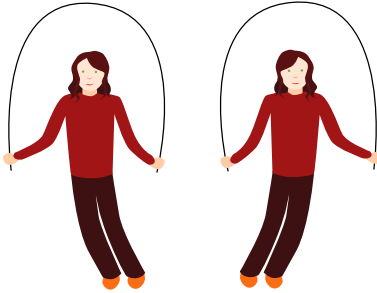
- İp yukardayken 20-30 cm. ileri zıplayın. Ayaklarınız birbirine yapışık olsun.
- Aynı şekilde, bir sonraki seferde ip yukardayken 20-30 cm. geri zıplayın. Ayaklarınızın yan yana olmasına dikkat edin.

MAKAS



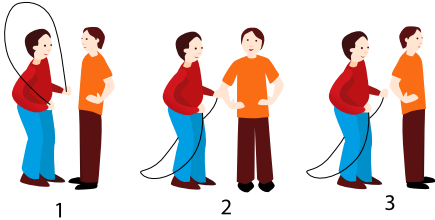
- İpten atlayın ve bu esnada sağ ayağınızı ileri, sol ayağınızı ise hızlıca geriye alın.
- Tekrar atlayın ve bu sefer ayaklarınızı hızlıca başlangıç pozisyonuna getirin.

SAĞA - SOLA!



- İp yukardayken, 20-30 cm. sağa zıplayın. Ayaklarınız birbirine yapışık olsun.
- Aynı şekilde, bir sonraki seferde ip yukardayken 20-30 cm. sola zıplayın. Ayaklarınızın yan yana olmasına dikkat edin.

BİR İPTE YÜZYÜZE



- Arkadaşınızla yüz yüze bakacak şekilde durun ve bir iple birlikte atlayın.
- İpi tutmayan oyuncu, ip yukardayken ip atlama çemberi içinde sağa bir çeyrek dönüş yapar ve 2 nolu resimdeki pozisyonda tekrar atlar. Yine aynı oyuncu, sağa bir çeyrek dönüş daha yapar ve 3 no'lu resimde olduğu gibi, arka arkaya atlar.

GEZGİN



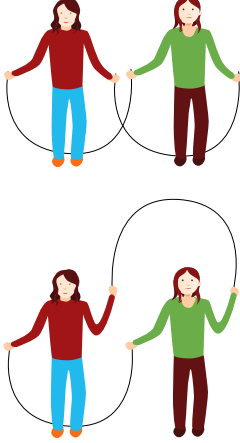
- İstenilen sayıda oyuncu ipsiz, kolları yana doğru açık, bir sıra halinde dizilir.
- İpi tutan oyuncu ile eş zamanlı olarak zıplarlar.
- İpi tutan oyuncu, ip atlayarak, dizilen oyunculardan birinin arkasına gelir ve birlikte bir kere atlarlar.
- Gezgin oyuncu, birlikte atladığı oyuncu ile bir kez atladıktan sonra sıradaki oyuncunun arkasına doğru gider. Bu esnada iki oyuncu arasında bir kez de tek başına atlar.
- Sırayla bütün oyuncularla birlikte atlar.

YAN YANA İKİ İP



- Oyuncular omuz omuza, yüzleri ileriye bakacak şekilde durur ve iplerinin bir ucunu değiş-tokuş ederler. Böylece bir oyuncunun, bir elinde kendi ipinin ucu, diğer elinde arkadaşının ipinin ucu olur.
- Oyunculardan biri 'başla' komutunu verir ve aynı anda atlamaya çalışırlar.

SAĞA - SOLA!



- Oyuncular yan yana, yüzleri ileriye bakacak şekilde durur. Her oyuncu kendi ipini tutar. Sonra oyuncular, iplerinin bir ucunu değiş-tokuş ederler. Yani bir oyuncunun, bir elinde kendi ipinin ucu, diğer elinde arkadaşının ipinin ucu olur.
- Oyunculardan biri 'başla' komutunu verir ve önce 1. ipi, birlikte yukarı doğru kaldırır. Ardından 2. ipi birlikte kaldırarak atlama pozisyonuna hazır hale gelirler.
- Oyunculardan biri 'atla' komutunu verir ve '6' nolu resimde olduğu gibi, önce 1. ipteki oyuncu atlar. Ardından 2. ipteki oyuncu atlar.

BOCCE

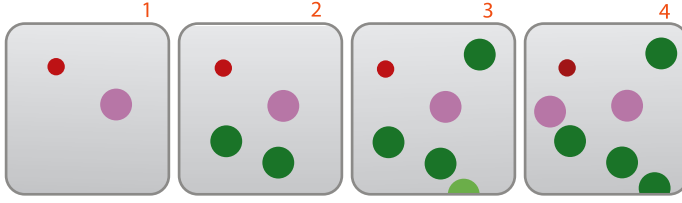


Takım halinde oynayabileceğiniz eğlenceli bir oyun! Oyun düz bir sahada/zeminde oynanır (asfalt veya halı olabilir). Bilardo topuna benzeyen fakat bilardo topundan daha ağır (1 kiloya yakın) büyük toplar ve bu topların yanında, bir de pinpon topu büyüklüğünde bir hedef top (pallino) bulunur. Her oyuncu, kendi toplarının hedef topa yaklaştırmaya çalışır. Top elle atılır ve hedef topa yaklaşan sayı alır. Ancak rakibinizin topa çok yaklaşırsa ve kendi topunuzu daha yakınına yuvarlamak imkansız olursa rakip topu veya hedef topu vurmak için de atış yapılabilir. Takımlar 4'er top kullanır ve takımlarda 3 asil ve bir yedek oyuncu bulunur. 12 sayıya ilk ulaşan taraf oyunu kazanır.

Okul bahçesinde, spor salonunda ya da parkta oynamak isterseniz, 1 kiloluk toplar yerine tenis topu kullanabilir, hedef top yerine de pinpon topu kullanabilirsiniz.

1. Yazı-tura atılıp oyuna başlayacak takım belirlendikten sonra birinci takım ilk bocce'yi pallino'ya en yakın olabilecek şekilde atar.

2. Sonrasında, ikinci takım bocce'sini pallino'ya birinci takımdan daha yakın bir mesafeye yuvarlamaya çalışır. İkinci takım tekrardan bocce'sini birinci takımdan daha yakına yuvarlamaya çalışmaya devam eder.



3. Eğer ikinci takım, 4 bocce'sini de birinci takımın başlangıç bocce'sinden daha yakına atamadıysa, birinci takım kalan bocce'lerini ikinci takımın pallino'ya en yakın bocce'sinden daha yakına atmaya çalışır.

4. Bununla birlikte, eğer ikinci takım bir bocce'sini pallino'ya, birinci takımdan daha yakına atabildiyse, birinci takım tekrar daha yakına atmaya çalışır.

RAKAMLAR



Süre: Değişken

Kişi Sayısı: 10-15

Oyuncular, bir çember halinde dizilir. Bir ekip lideri seçilir. Lider, tek veya iki basamaklı bir rakam söyler ve diğer oyuncular birlikte dizilerek bu rakamı resmetmeye çalışır. Yere yatabilir, kollarınızı, bacaklarınızı kullanabilirsiniz.

Birinci rakamdan sonra, lider grup arkadaşlarından birini yeni lider olarak seçer ve kendisi rakamı yapacak gruba dahil olur. Yeni lider de başka bir rakam söyler ve oyun devam eder.

MANDAL



Süre: Oyuncu sayısına göre değişken

Malzemeler: Çamaşır Mandalı

Kişi Sayısı: 5-15

- Her bir oyuncuya 5 tane çamaşır mandalı verilir. Bunlardan dördünü bluzlarının arkalarına, birini de önlerine takmaları istenir.
- Oyunun amacı, belirlenen süre içerisinde en fazla sayıda mandalı toplamaktır. Oyuncular, arkadaşlarının arkalarına taktığı mandalları alabilirler ve aldıkları mandalları bluzlarının önüne takarlar. Bluzların önündeki mandallar ikiden fazla olduğunda dokunulmaz olurlar. Yani önünde bir ya da iki mandal olan oyuncuların önündeki mandalları da alınabilir. Bluzun önünde 3 mandal olduğunda ise artık o oyuncunun yalnızca arkasındaki mandallar alınabilir.
- Sürenin sonunda, bluzların önündeki ve arkasındaki mandallar sayılır. Öndeki mandallar 10 puan, arkada kalan mandallar da 15 puan olarak hesaplanır.

SIÇRA



Süre: Değişken

Malzemeler: İp, ağırlık (örneğin; kum torbası)

Kişi Sayısı: 6-15

- Oyuncular daire şeklinde dizilir. Dairenin ortasına bir oyuncu seçilir.
- Ortadaki oyuncunun elinde, dairenin yarıçapı uzunluğunda bir ip bulunur ve ipin ucuna hafif bir ağırlık bağlanır.
- Ortadaki oyuncu, ipi yerden 20 - 30 cm yukarıda tutarak kendi etrafında dönerek ipin ucundaki ağırlığı kenardaki oyuncuların ayağına deydirmeye çalışır.
- Oyuncular da zamanında sıçrayarak ipin ayaklarının altından geçmesini sağlarlar.
- İp hangi oyuncunun ayağına değerse, ortadaki oyuncu ile yer değiştirir.

KULE TOPU



Malzemeler: Küçük tenis topu veya içi boş küçük plastik top, oyuncu sayısı kadar küçük top
Kişi Sayısı: 11-17

- Eşit sayıda ve denk kuvvette iki oyuncu grubu ortadan 20 - 30 m uzaklıkta bir çizgi üzerinde geniş kolda sıralanır. Grupların ortasında bir bölgeye, yüksekliğin üzerine bir tenis topu konur.
- Takımlarda da küçük toplar vardır. Başla komutu ile her iki takım da ellerindeki toplarla ortadaki topu diğer tarafın sınırları içine düşürmeye çalışır.

BOWLING



Süre: Değişken

Malzemeler: Pinpon topu, koni (veya pinpon toplarının dengede durabileceği herhangi bir yükselti), plastik top
Kişi Sayısı: 4 - 16

- Oyuncu sayısına göre değişen sayıda koniler, oyuncuların karşısına yerleştirilir. Konilerin üzerine dengede olacak şekilde pinpon topları koyulur.
- Her oyuncunun karşısında 3 adet koni bulunur ve her oyuncuya 1 adet plastik top verilir.
- Her oyuncunun amacı, konilerin üzerindeki topları devirmektir.
- Oyuncular ellerindeki topu, konilerin üzerinde dengede duran toplara doğru fırlatır ve devirmeye çalışır.
- Oyuncuların 3 topu devirmek için 2 dakika süreleri vardır.
- Takımlardaki oyuncu sayılarında değişiklik yapılabilir, büyük gruplar oluşturulup her atıştan sonra koniler daha uzağa taşınarak oyun aşamalandırılabilir.

Gençler için fiziksel aktivite rehberi

