

Ağaçlarla Egzersiz!

Ağaçlar birliktedir açık havada egzersiz yapmaktan daha güzel ne olabilir ki?

9 - 12

Beden Eğitimi & Sağlık



Beden eğitimi dersleri için hazırlanan bu yaratıcı egzersiz, derslere olduğu kadar fiziksel aktivite ve oyun aktivitelerine katılım konusunda olumlu bir tutum geliştirmeye yardımcı olur. Ayrıca soğuk günlerde açık havada yapılabilecek ve sizi ısıtacak harika bir aktivite!

Ayrıca çocukların kalıcı bir ağaçlarla egzersiz parkuru oluşturmak için motivasyonları da artırabilir.

Çocuklar bu egzersizleri yaparken kendilerinin fotoğraflarını çekebilirler. Daha sonra bu fotoğrafları kullanarak egzersiz hareketlerini gösteren "aktivite kartları" tasarlayabilirler.

Tasarladıkları bu kartları lamine ederek etraftaki ağaçlara asabilirler. Eğer yeterli sayıda ağaç yoksa banklar, çitler, duvarlar gibi materyalleri de her zaman kullanabilirler!

Gerekli Malzemeler

- Ağaçlar! Yaslanabileceğiniz ve destek alabileceğiniz sağlam gövdeli ağaçlar.
- İsterseniz egzersiz hareketlerinin olduğu bir "aktivite destesi" oluşturabilir ve bu kartları kullanabilirsiniz.

Hazırlık

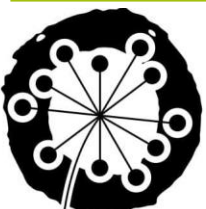
Ağaçlarınızı bulun ve egzersizinizi planlayın. Farklı egzersizler için farklı ağaçlar kullanabilirsiniz.

Egzersiz sırasında bazı rekabet unsurları sunabilirsiniz; mesela koşma egzersizlerinde hız, zıplama görevlerinde yükseklik gibi hedefler koyabilirsiniz.

Aktivite

Başlangıç için yapabileceğiniz bazı aktiviteleri aşağıda sıraladık. Ancak zamanla çocuklar kendi egzersizlerini de oluşturabilirler.

1. Önce biraz ısınma hareketleri ile başlayın. Kollarınızı öne arkaya çevirin ve etrafta biraz yürüyün.
2. İki ağaç bulun ve aralarında koşun, her bir ağaca 10 defa dokunana kadar tekrarlayın.
3. Büyükçe bir ağaç bulun ve ellerinizi omuz hizasında olacak şekilde ağaca koyun. Bacaklarınızı bükmeden 10 defa ağaca doğru sınav çekin.
4. Yüzünüzü ağaca dönün ve ellerinizle yaslanın. Bir bacağınızı yerde sabitken diğer bacağınızı arkaya doğru bükün. Her bacak için 10 tekrar yapın.
5. Şimdi de aynı hareketi bacağınızı dizlerinizden öne bükerek tekrarlayın. Her bacak için 10 tekrar yapın.
6. Zıplayabildiğiniz kadar yükseğe sıçrayın ve bir elinizle ağaç gövdesine dokununuz. Ne kadar yükseğe sıçrayabilirsiniz? 10 defa tekrarlayın.



Learning
through
Landscapes

For more resources visit www.ltl.org.uk/free-resources

© This activity sheet was created by Learning through Landscapes
Registered charity no. in England and Wales 803270 and in Scotland SCO38890