



Allianz Motto Hareket Çocuklar İçin Uygulama Kılavuzu

Değerli çocuklar, **Allianz Motto Hareket eğitim videolarını** eğlenceli fiziksel aktivite, oyun ve spor ihtiyacınızı karşılamak için kullanabilirsiniz.

● **Allianz Motto Hareket eğitim videolarını neden hazırladık?** ●

Siz büyürken, vücudunuzun sağlıklı gelişimi için günde en az 12 bin adım atmanız gerekiyor. Buna ek olarak haftada en az üç gün nefes alış verişinizi ve kalp atımınızı belirgin olarak artıran egzersizlere katılmalısınız.

Örneğin; ip atlama, koşu, basketbol, futbol, yüzme

Siz fiziksel etkinliklere katıldıkça temel hareket becerileriniz de gelişir. Temel hareket becerilerinizin gelişmesi gelecekte katılacağınız birçok spor etkinliğine sizleri hazırlar. Bunlar içinde koşu, sıçrama gibi yer değiştirilerek yapılan hareketler; eğilme, bükülme gibi vücut dengemizi geliştiren hareketler; ve elle, ayakla, raketle top kontrolü, fırlatma, tutma gibi nesne kontrolü gerektiren hareketler vardır.

Bunları yaparken aynı zamanda vücudunuzun kalp solunum sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliği de gelişir. Kalp solunum sistemi dayanıklılığınız geliştiğinde uzun süreli fiziksel aktivite yaparken daha az yorgunluk hissedersiniz. Kas kuvvetinizin ve dayanıklılığınız geliştiğinde bir ağırlığa veya dirence karşı hareket ederken daha rahat olursunuz. **Örneğin; basketbol topunu potaya daha uzaktan rahatça atabilir, daha yükseğe sıçrayabilir, futbol topuna daha güçlü vurabilir, kollarınızla daha fazla ağırlığı yorulmadan kaldırabilir veya itebilirsiniz.** Esnekliğimiz geliştiğinde ise hareketleri daha kolayca yaparsınız.

Bu hedeflere ulaşmak için günde en az 60 dakika fiziksel aktivite ve spor yapmanız gerekir. Sizin için hazırladığımız eğlenceli fiziksel aktivite ve oyun videolarından yararlanarak fiziksel aktivite, hareket becerisi ve sağlıklı ilgili fiziksel uygunluk ihtiyaçlarınızı karşılayabilirsiniz.

🔑 **Kendi çalışma planımı nasıl yapmalıyım?** 🔑

Aşağıda sizin için hazırladığımız örnek bir program var. İsterseniz bu programı uygulayabilirsiniz. İsterseniz de kendiniz örnekteki benzer bir planlama yapabilirsiniz.

Seanslar arasında birer gün ara vermenizi öneririz. Örneğin, birinci seansı Pazartesi günü yaptıysanız ikinci seansı Çarşamba günü yapınız.

Seans	Ne yapmalıyım?			
1	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaEğlenceli oyunlar video grubundaki etkinlikleri yapınız. Her bir oyunu en az iki kez deneyiniz. Oyunlar arasında 1-2 dk dinleniniz. 40 dk<ul style="list-style-type: none">Kırmızı Işık - Yeşil IşıkKuş YuvasıDeve - Cüceİpteki MandallarIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			
2	<ul style="list-style-type: none">Hedef koyma ve ölçme video grubundaki etkinlikleri yapınız. 20 dk Testler arasında 2-3 er dk. dinleniniz.<ul style="list-style-type: none">Basamak Testi (3 dk)Mekik TestiŞınav TestiOtur-Uzan TestiKardiyo ve ritim grubu videosundaki "Tempo" ve "Freestyle Combat" etkinliklerini üçer kez yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz. 30 dk<ul style="list-style-type: none">TempoFreestyle CombatIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			
3	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaKas kuvveti ve dayanıklılığı grubundan seçtiğiniz etkinlikleri yapınız. Etkinlikler arasında 1-2 dk dinleniniz 40 dk<ul style="list-style-type: none">KayakMerdiven ÇalışmasıTırtıl YürüyüşüÇök - Kalk - SıçraÜstünden MakaslaUçan AyaklarKahve DeğirmeniÜst Üste DizŞınavda Kol DeğiştirIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			
4	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaEsneklik grubundaki etkinlikleri yapınız. Her bir hareketi üçer defa deneyiniz. 20 dk<ul style="list-style-type: none">EsneklikKardiyo ve ritim grubu videosundaki "Tempo" ve "Freestyle Combat" etkinliklerini ikişer kez yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz. 20 dk<ul style="list-style-type: none">TempoFreestyle CombatIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			
5	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaÇeviklik grubundaki etkinlikleri ikişer kez yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz. 20 dk<ul style="list-style-type: none">Çılgın RakamlarZig - ZagMangalKas kuvveti ve dayanıklılığı grubundan seçtiğiniz etkinlikleri yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz. 20 dk<ul style="list-style-type: none">KayakMerdiven ÇalışmasıTırtıl YürüyüşüÇök - Kalk - SıçraÜstünden MakaslaUçan AyaklarKahve DeğirmeniÜst Üste DizŞınavda Kol DeğiştirIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız. 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			
6	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaDenge grubundan seçtiğiniz etkinlikleri yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz. 40 dk<table><tbody><tr><td>Yerde Denge ve Kuvvet Etkinlikleri<ul style="list-style-type: none">"N" Duruşu"V" DuruşuMasa DuruşuKaydırak Duruşu</td><td>Ayakta Denge ve Kuvvet Etkinlikleri<ul style="list-style-type: none">"Y" DuruşuPlanör DuruşuÖnde Diz TutuşHeykel Duruşu</td><td>Aktif Denge Etkinlikleri<ul style="list-style-type: none">Ayı yürüyüşüÇift El Tek AyakTavşan SıçramasıEşek TepiğiMaymun YürüyüşüYengeç Yürüyüşü</td></tr></tbody></table>Isınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız. 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği	Yerde Denge ve Kuvvet Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">"N" Duruşu"V" DuruşuMasa DuruşuKaydırak Duruşu	Ayakta Denge ve Kuvvet Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">"Y" DuruşuPlanör DuruşuÖnde Diz TutuşHeykel Duruşu	Aktif Denge Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">Ayı yürüyüşüÇift El Tek AyakTavşan SıçramasıEşek TepiğiMaymun YürüyüşüYengeç Yürüyüşü
Yerde Denge ve Kuvvet Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">"N" Duruşu"V" DuruşuMasa DuruşuKaydırak Duruşu	Ayakta Denge ve Kuvvet Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">"Y" DuruşuPlanör DuruşuÖnde Diz TutuşHeykel Duruşu	Aktif Denge Etkinlikleri <ul style="list-style-type: none">Ayı yürüyüşüÇift El Tek AyakTavşan SıçramasıEşek TepiğiMaymun YürüyüşüYengeç Yürüyüşü		
7	<ul style="list-style-type: none">Isınma video grubundaki ısınma etkinliklerini yapınız. 15 dk<ul style="list-style-type: none">Aktif IsınmaKatı - Sıvı - GazUsta Pasta TatsaNesne kontrolü grubundaki etkinlikleri ikişer kez yapınız. Etkinlikler arasında 2-3 dk dinleniniz 40 dk<ul style="list-style-type: none">Yap! Hareket Ettir!Alkışla YakalaMini Ayak GolfüJongörlükIsınma video grubundaki soğuma etkinliğini yapınız. 5 dk<ul style="list-style-type: none">Soğuma etkinliği			

🌊 **Çalışmalarımı yaparken nelere dikkat etmeliyim?** 🌊

Günlük programınızdaki videoları daha önceden izlemenizi ve etkinlikler sırasında ihtiyaç duyacağınız alan ve malzemeleri hazırlamanızı öneriyoruz.

Etkinlik çevresi güvenliğini alınız. Çevrenizde çarpacağınız, takılacağınız herhangi bir eşya veya malzeme olmayacak şekilde düzenleme yapınız.

Videolardaki etkinliklerden sizin için uygun olmayanları planlamanızdan çıkarabilirsiniz.

Etkinlikler sırasında kendinizi çok zorlamayınız. Nefes nefese kaldığınız bir durum olursa arada dinlenmek için kendinize yeterince zaman veriniz.

Her 20 dakikada bir biraz su içiniz.

Terinizi silmek için yanınızda bir havlu bulundurunuz.

Etkinlikleri arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte deneyebilirsiniz. Bazı etkinlikler (örneğin, test etkinlikleri) ailenizden veya arkadaşlarınızdan yardım almanızı gerektirebilir.