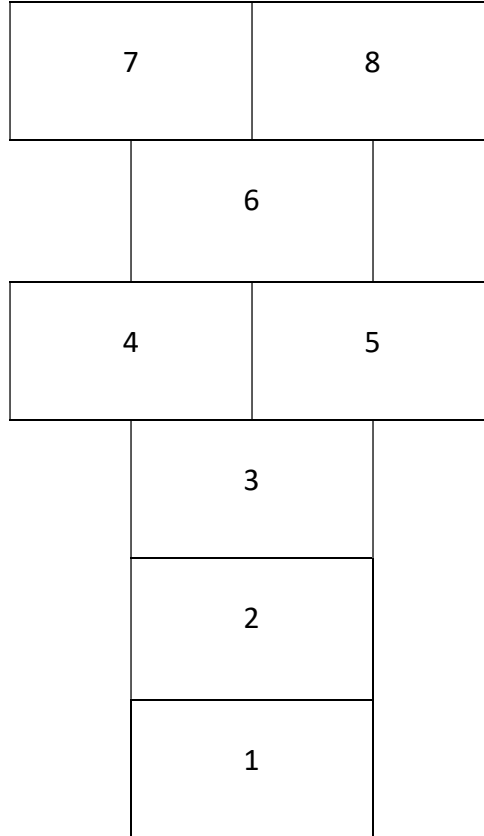




2. Oyun: Seksek Oyunu

1. Giriş: Çocuklar için eğlendirici fiziksel aktiviteler sağlamak amacıyla geliştirilen aktivite
2. Hedef Kitle: Büyümekte ve gelişmekte olan çocuklar
3. Anahtar Kelimeler: Eğlence ile birlikte gerçekleşen enerji tüketimi
4. Oyunun amacı: Çocuklardaki fiziksel gelişimi desteklemeye yönelik fiziksel aktiviteler yapmak
5. İç Mekan Oyunu mu yoksa Dış Mekan Oyunu mu? Açık hava oyunu
6. Bu oyunun geliştirilmesine yönelik özel neden? Kalori kaybını sağlamak, kas aktivitesini artırmak, vücut motor gelişimini güçlendirmek.
7. Materyaller: Tebeşir, düz taş, yarım kiremit parçası
8. Açıklama & Eğitim:

Adım 1 – Düz bir oyun çizgisi aşağıda çizilmiştir



Adım 2 – Düz bir taş ya da kiremit parçası ile bir oyuna başlanır.

Adım 3- Çizilmiş çizginin 1 numaralı noktasına bir taş ya da kiremit parçası atılarak oyun başlar.

Adım 4- Taşın üzerinden atlanır ve zemin üzerinde çizili son numaraya doğru ilerlenir.

Adım 5- Taş atıldığı yerden alınarak oyun tamamlanır.

https://www.youtube.com/results?search_query=sek+sek



9. Oyunun sonuçları:

Oyun egzersizleri ile daha çok enerji harcamak, vücut ve motor gelişimini artırmak, sağlıklı beslenme desteği sağlamak.

Sağlıklı beslenme ile meydana gelen kalıcı ve devamlı zayıflama, psikolojik olarak mutluluğa neden olur.

Arzulanan şey olmamasına rağmen diyet ve egzersize devam edilerek yavaş zayıflama gerçekleştirilir.

10. Sorular & Değerlendirme: Gelişimleri, jimnastik egzersizleri ve sağlıklı beslenme ile desteklendiği takdirde çocuklar daha sağlıklı şekilde büyür.

11. Sonuçlar:

Bu tür oyunlar vasıtasıyla çocuklar hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha sağlıklı duruma gelirler. Sağlıklı yemek yeme, bu özellikleri etkin bir şekilde destekler.

Uzmanlara göre, devamlılığı ifade eden bu tür egzersizlerin, çocukların sağlıklı gelişimlerinde çok önemli bir yeri vardır.