

LÖSEV

incileri...

FİZİKSEL AKTİVİTE NE DEMEK?

Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan bir terimdir.



FİZİKSEL AKTİVİTE NEDEN ÖNEMLİ?

Düzenli fiziksel aktivite; sağlıklı kilo, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artmasına yardımcı olur



NELER FİZİKSEL AKTİVİTEDİR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



BU HANGİ SPOR DALIDIR?



SPOR YAPTIĞIMIZDA

- Daha güçlü oluruz.
- Daha sağlıklı oluruz.
- Daha hızlı düşünürüz.
- Daha başarılı oluruz.
- Arkadaşlarımızla iletişimimiz artar.
- Yeni kişiler ve yerler görürüz.





KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ