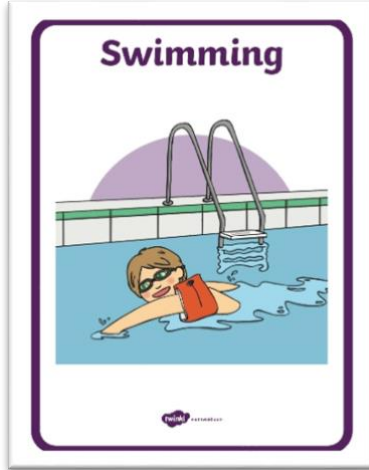
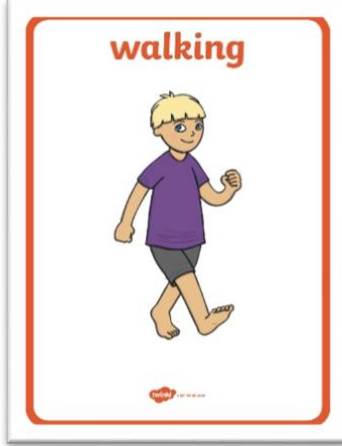


TED İSTANBUL KOLEJİ ORTAOKULU 5.SINIFLAR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

YAZ TATİLİ EGZERSİZ ÖNERİLERİ

HER GÜNE YENİ BİR HAREKETLE BAŞLAMAK İSTER MİSİN?



- Uyandığında bir hareket seç ve güne o hareketle başla 😊

ÖNEMLİ:

- Seçtiğin aktivite en az 30 dk aktif olarak yapılmalı,
- Hafta da en az 3 aktivite tamamlanmalı,
- Aktiviteler esnasında sıvı tüketimi unutulmamalı,
- Beslenme alışkanlıklarında ki tercihin; sağlıklı gıdalar ve sağlıklı atıştırmalıklar olmalı 😊

KİDS WORKOUT

Aşağıdaki linklerden istediğimize tıklayarak evde egzersiz yapabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=SPedWRJNuYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=eIO2VnXSn08>

<https://www.youtube.com/watch?v=1KZjssboEGo>

<https://www.youtube.com/watch?v=GcFhhOkwoJ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=A0dkwlrC6ok&t=3s>

COSMİC KİDS YOGA

Aşağıya senin için YOGA linkleri bıraktık.

HALLOWEEN

<https://www.youtube.com/watch?v=ArOzn2dtDdA>

FUN FAİR

<https://www.youtube.com/watch?v=Rzw-Oir8UPw>

FROZEN

<https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMtk>

THE WİZARD OF OZ

https://www.youtube.com/watch?v=j_3weVPH0-U&t=128s

ALİCE İN WONDERLAND

<https://www.youtube.com/watch?v=u8sEfRXRuAw>

ZUMBA

Aşağıdaki linklerden istediğimize tıklayarak ZUMBA yapabilirsiniz.

<https://www.youtube.com/watch?v=APY4giuyZac>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=mXLt5UZguvU>

<https://www.youtube.com/watch?v=NYFsMsD0n7k>

<https://www.youtube.com/watch?v=EfYk2y0O-LU>

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEbABA3F7E>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q7aLjkb9JQ>

JUST DANCE

Dans etmeyi seviyorsan senin için en sevilen JUST DANCE linklerini aşağıda paylaştık. Dilediğin zaman istediğin linke tıklayarak dans edebilirsin.

<https://www.youtube.com/watch?v=4enJ6u8dgHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=3xH6pZoIIVs>

<https://www.youtube.com/watch?v=0WwrcEm9TAI>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=jiLUvXUJa48>

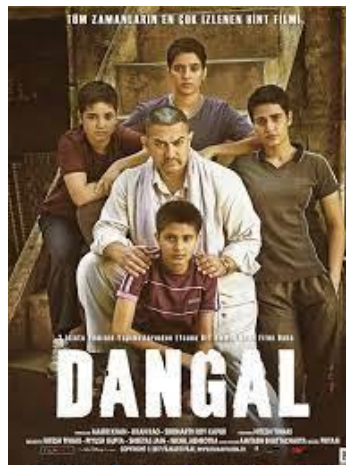
<https://www.youtube.com/watch?v=OhvQtH7kpyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y>

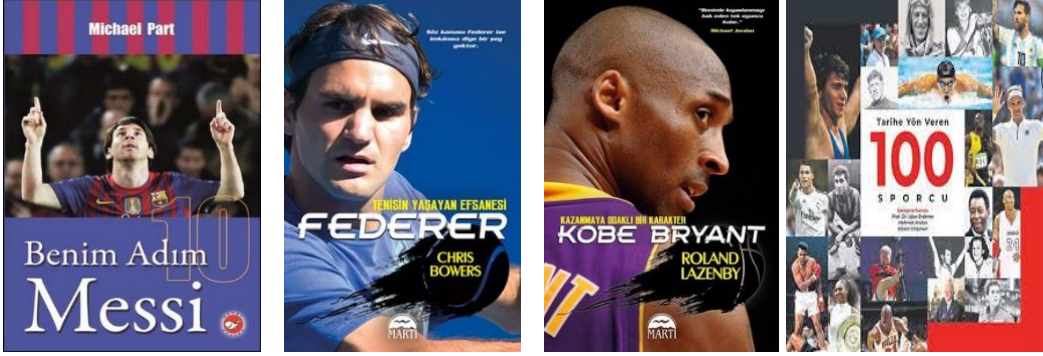
<https://www.youtube.com/watch?v=ayWUcybFbeI>

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

TAVSİYE FİLMLER



TAVSİYE KİTAPLAR



NOT: Ünlü sporcuların biyografileri ve başarılı olma sırlarını anlattıkları kitaplar. İlginizi çeken okumanızı tavsiye ederiz. Keyifli okumalar.

A.GÖKÇE MORTO ŞENERLER

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni