

FITNESS NEDİR?

- **Fitness nedir?**

- Fiziksel ve ruhsal güç kazanımı sağlamak ve genel sağlığı korumak amacıyla; dayanıklılık, esneklik ve denge becerisi kazanmak için aletli ve aletsiz fiziksel aktivite unsurlarından yararlanmak üzere bir egzersiz programına düzenli olarak devam etmek.

- **Fiziksel aktivite nedir?**

- Gündelik hayat içerisinde, kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile ortaya çıkan, kalp ve dolaşım sistemini hızlandıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler.

- **Egzersiz nedir?**

- Fiziksel uygunluğu sağlamaya, sürdürmeye veya bir yada daha fazla bileşenini geliştirmeye yada sürdürmeye yönelik planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan bedensel hareketleri kapsayan düzenli bir fiziksel aktivite programı.

- **Fiziksel Uygunluk nedir?**

- Vücudun fizyolojik kapasitesinin ve mevcut kondisyonunun yapılan hareketleri doğru ve eksiksiz bir şekilde tamamlamaya izin vermesi.

- **Spor nedir?**

- Önceden belirlenmiş ve kabul görmüş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan düzenli fiziksel veya zihinsel aktivite.

- **Sportif Oyunlar:**

- Maddi beklentiler bulunabilir.
- Mücadele ve kazanma vardır.
- Fiziksel beceri ve strateji özellikleri vardır.
- Belirlenmiş kuralları vardır.
- Fiziksel aktivite unsurları içerir.

- **Eğitsel Oyunlar:**

- Maddi beklentiler yoktur.
- Fedakarlık ve neşelendirme amacı taşırlar.
- Yaratıcı hareketler barındırır.
- Belirli kuralları yoktur.
- Fiziksel aktivite unsurları içerir.