

Etkinlik Listesi

Aşağıdaki liste fiziksel uygunluk öğelerini içeren etkinlik örneklerinin listesidir. Birçok etkinlik fiziksel uygunluğun birden çok ögesini etkiler. Bu yüzden etkinlikten etkilenen başlıca fiziksel uygunluk ögesine göre etkinlikler düzenlenmiştir.

Dayanıklılık Etkinlikleri (D) Haftada 4-7 defa	Kuvvet etkinlikleri (K) Haftada 2-4 defa	Esneklik (E) Haftada 4-7 defa
Su etkinlikleri Yürüyüş Sırt çantalı gezi Kamp kurma Oryantiring Kayak Buz pateni Bisiklet binme Kızakla kayma Şarkılı oyunlar Aerobik dans Modern dans Halk oyunları Eşli danslar İşbirliği oyunları Meydan okuma oyunları Atlama oyunları Top oyunları Scooter Kovalama-yakalama oyunları Kar oyunları Frizbi Futbol Basketbol Hokey Hentbol Masa tenisi Netbol koşma	Suda hayatta kalma teknikleri Kano Kürek At binme Dengeleme hareketleri Konma hareketleri Curling Yer cimnastiği: yer değiştirmeler, havada hareketler, dengeler v.b Halat çekme Softbol Voleybol badminton	Tai chi Jonglörük Çim bowlingi Golf Kriket Ritmik cimnastik: çember, top, ip, lobut v.b. Yer cimnastiği: dönüşler, şekiller v.b. Teterbol At binme Isınma ve soğumadaki stretching etkinlikleri.