

- Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.
- Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir.
- Normal pozisyona geçin.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

Bu ifadelerdeki altı çizili kelimelerin anlamı aşağıda verilmiştir. Bu kelimelerin hangilerini günlük hayatta kullandığınızı söyleyiniz.

fonksiyon: Bir nesne veya bir kimsenin gördüğü iş, iş görme yetisi, işlev.

egzersiz: Ağıştırma, bir beceriyi, bilgiyi kazanmak için yapılan tekrar.

pozisyon: Bir kimsenin veya bir şeyin bir yerdeki durumu veya duruş biçimi.

kenetlemek: Birbirine geçirerek bağlamak.

kas: Tellerden oluşan ve kasılarak vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın teli dokusu.

"Kas" ve "kenetlemek" kelimeleri Türkçe kökenli olduğu için günlük hayatta da kullanıyoruz. Diğer sözcüklerin daha çok Türkçe karşılıklarını kullanıyoruz.

2. Etkinlik

- ★ **Okuduğunuz metne göre aşağıdaki sorular ile cevapları ok işareti kullanarak eşleştiriniz.**

SORULAR

Hangi egzersiz omuz kaslarını kuvvetlendirmektedir?

İki el ile yukarı doğru uzanıp geriye esneme hareketi hangi kasları güçlendirir?

Gün içinde neden öğrencilerin bel ve sırtına çok yük binmektedir?

Egzersiz hareketleri genellikle kaç defa yapılmalıdır?

CEVAPLAR

Sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları.

Üç kez tekrarlanmalıdır.

Kolları öne doğru uzatıp omuz hizasında tutmak.

Sırada çok oturdukları ve oturarak yazdıkları için.