****

**ETKİNLİK ADI : Evde Bowling**

**SEVİYE : (5,6. Sınıf)**

**AMAÇ : Dikkat Ve Konsantrasyon Becerilerini Arttırma**

**MEKAN : Ev**

**MALZEME: : 10 adet içi bir parmak suyla dolu 500 ml’lik pet şişe**

 **Plastik top**

 **Skor tutmak için kağıt ve kalem**

**AÇIKLAMA: : Bowling, esasında serbest ağırlık kaldırma ve yürüme egzersizlerinin birleşimi olan anaerobik egzersiz türüdür. Bu oyunu bahçede, evde yapabilir turnuvalar şeklinde düzenleyebilirsiniz. Bowling oyunu bireysel ya da çoklu grup halinde oynanabilir, oyunun amacı en çok lobutu devirip en yüksek puanları almaktır.**

**EK BİLGİ : Stres atmaya yardımcı olur.**

**Bowling oynayan kişi umduğundan daha çok kalori yakar.**

**Bowling bilme düzeyi başlangıç seviyesinde bile olsa rahatlıkla oynanabilir.**

**Enerjinin artmasına yardımcı olur.**

**Kaybetme ve kazanma ile alakalı olan hisleri kuvvetlendirir.**

**Esnekliği arttırır.**

**Kas egzersizlerine teşvik eder.**

**Kaslarda germe sağlar.**

**Birçok kasın bir arada çalışmasına olanak sağlar.**

**Bowlingde yapılan her hareket vücutta biriken yağların yakılmasına yardımcı olur.**