

CİMNASTİK DERSİ ERİM AYI PROGRAMI

1.hafta

- Cimnastikte Isınma Çalışmaları

-Fiziksel Beceri Parkuru

-Temel Cimnastik Hareketleri(Öne Takla)

Kazanımlar: Vücut kompozisyonu kazanımı, vücudu tanıma,hareket edebilme yeteceği.

2.hafta

-Cimnastikte Isınma Çalışmaları

-Fiziksel Beceri Parkuru

-Eğitici Oyun

Kazanımlar: Üst vücudun güçlenmesi,esnekliğin geliştirilmesi.

3.hafta

Temel Cimnastik Hareketleri(Ters Takla)

-Cimnastikte Isınma Çalışmaları

Kazanımlar:Vücut dengesinin sağlanması,koordinasyon becerisi.

4.hafta

-Temel Cimnastik Hareketleri(Amut)

-Cimnastikte Soğuma Egzersizleri

-Eğitici Oyun

Kazanımlar:Core bölgesinin güçlenmesi, vücut bilinci