

CİMNASTİK DERSİ MART AYI PROGRAMI

1.hafta

- Cimnastikte
Isınma Çalışmaları

-Eğitsel Oyun
(Heykel Oyunu)

-Temel Cimnastik
Hareketleri(Fil
Takla)

Kazanımlar:
Denge
Kontrolünün
Sağlanması

2.hafta

-Cimnastikte Isınma
Çalışmaları

-Fiziksel Beceri
Parkuru

-Temel Cimnastik
Hareketleri
(Pilates Topu ile
Geriye takla)

Kazanımlar: Vücutu
Tanıma, Core
Bölgesinin Güçlenmesi

3.hafta

Temel Cimnastik
Hareketleri(Öne
Takla)

-Cimnastikte Isınma
Çalışmaları

Kazanımlar:Hareketi
Kavrayıp
Uygulayabilme,
Koordinasyon
Becerisi.

4.hafta

-Temel Cimnastik
Hareketleri(Mum
Duruşu)

-Cimnastikte
Isınma
Egzersizleri

-Eğitici Oyun
(Sayı Oyunu)

Kazanımlar:Temel
Cimnastik
Hareketlerinin
Öğrenimi