

CİMNASTİK DERSİ

ŞUBAT AYI

PROGRAMI

1.hafta

- Cimnastikte Isınma Çalışmaları

-Fiziksel Beceri Parkuru

-Temel Cimnastik Hareketleri(Öne Takla)

Kazanımlar: Üst Vücudun Kontrol Edilmesi,Kendi Vücudunun Sınırlarını Tanıma.

2.hafta

-Cimnastikte Isınma Çalışmaları

-Fiziksel Beceri Parkuru

-Eğitici Oyun (Halkalarla Köşe Kapmaca)

Kazanımlar: Oyun ile Birlikte Hızlı Hareket Etme Yeteneğinin Geliştirilmesi.)

3.hafta

Temel Cimnastik Hareketleri(Ters Takla)

-Cimnastikte Isınma Çalışmaları

Kazanımlar:Vücut Dengesinin Sağlanması,Koordinasyon Becerisi.

4.hafta

-Temel Cimnastik Hareketleri(Yunus Takla Hareketi)

-Cimnastikte Isınma Egzersizleri

-Eğitici Oyun

Kazanımlar:Temel Cimnastik Hareketlerinin Öğrenimi