

CİMNASTİK DERSİ OCAK 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

Kazanımlar: Oyun ile
Birlikte Sosyal Gelişim
ve Esnekliğin
Artırılması.

3.hafta

Temel Cimnastik
Hareketleri(Ters
Takla)

-Cimnastikte Isınma
Çalışmaları

Kazanımlar:Vücut
Dengesinin
Sağlanması,Koordinas
yon Becerisi.

4.hafta

-Temel Cimnastik
Hareketleri(Mum
Duruşu veya El-
Baş Amudu)

-Cimnastikte
Isınma
Egzersizleri

-Eğitici Oyun

Kazanımlar:Temel
Cimnastik
Hareketlerinin
Öğrenimi