**HAFTANIN JİMNASTİĞİ**

**Etkinlik Türü:** Hareket(Büyük Grup- Bireysel)

**Yaş Grubu :**

**KAZANIMLAR VE GÖSTERGELERİ**

**Motor Gelişim**

**Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar.**

*Göstergeleri: Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar. Yönergeler doğrultusunda yürür. Yönergeler doğrultusunda koşar.)*

**Kazanım 2. Denge hareketleri yapar.**

*Göstergeleri: Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarır. Atlama, konma, başlama, durma ile ilgili denge hareketlerini yapar.*

**ÖĞRENME SÜRECİ**

**Isınma: Hareket Senaryosu**

Çocuk minderin üzerinde tam ortasında yerini alır. Öğretmenin komutu ile olduğu yerde yavaş yavaş yürümeye başlar ve git gide yürüme hızı artar. Artık yürüme koşmaya döndüğünde hız iyice arttırılır. Öğretmenin komutu ile koşmanın yavaş yavaş temposu düşürülür. Yürümeye döner ve yavaş yavaş durur. Bu hareket toplamda 1,1.5 dk sürebilir. Öğretmen bu hareketi çocuklara 2-3 kez tekrar ettirebilir.

**a)Açma-Germe Evresi:**

1) Çocuk minderin üzerinde tam ortada yerini alır. Çocuk 10 kez omuzlarını kaldırabildiği kadar yukarı kaldırır ve bırakır (Banane Hareketi).

2) Çocuk olduğu yerde, ellerini beline koyar. Belini önde 10 kere yarım daire şeklinde çevirir. Sonra aynı hareketi arkada çevirerek yapar.

3) Çocuğun elleri yanda serbest şekildedir. Çocuk hareketi yaparken karşıya bakmalıdır. Ayak parmak ucuna dokunur ve çömelme hareketi yapar sonra ayağa kalkar ve geriye doğru belini esnetir. Bu hareket 10 tekrar yaptırılır.

**b)Esas Evre:**

**Hareket 1**

a)Bacaklar Kapalı Ayakta Duruş: Çocuk minderin tam ortasında yerini alır ve ayakta dik bir şekilde karşıya bakar. Eller yanda bacaklarına birleştirir ve hazır-ol duruşunu gösterir. Bu hareketi gösteren öğrenci öğretmenin komutu ile müzik eşliğinde alanda koşmaya başlar müzik durduğunda hareketi gösterir. Bu hareket bu şekilde 8-10 kere tekrarlanarak öğrenmenin gerçekleşmesi sağlanmalıdır.

b)Bacaklar Açık Ayakta Duruş: Çocuk yukarıdaki oyunu bu sefer aynı hareketin bacakları açık şekilde duruşu öğrenci göstermelidir. Bu harekette 8-10 tekrar yapılabilir.

c)Çömelerek Duruş: Çocuk minderde yerini alır, öğretmenin komutu ile minderde çömelir, bakışlar karşıda, omuzlar dik, eller yanda, duruş gösterilir.

d)Dizüstü Oturuş: Çocuk minderde dizüstü oturur ve her şekilde dik durarak hareketi gösterir ve bu şekilde 10 saniye kalır. Öğretmenin komutu ile hareketi bozar ve tekrar komut ile hareketi gösterir. Hareket bu şekilde 3-4 tekrar yapılabilir.

e)Parmak Ucunda Duruş: Çocuk minderde yerini alır, hazır-ol duruşu yapar ve öğretmenin komutu ile ellerini yukarı kaldırarak parmak ucuna kalkar, kalabildiği kadar orda kalır.

**Soğuma:**

1.Çocuk boynunu 5’er kez sağa-sola, öne-arkaya hareket ettirir.

2. Çocuk boynunu önde yarım daire, arkada yarım daire şeklinde 10 kere çevirir.

3. Çocuk ellerini yukarı kaldırır ve parmak ucuna çıkarak uzanabildiği kadar yukarı uzanır. Öğrenci yukarıda kalabildiği kadar kalır.

4. Çocuk ayaklarını omuz genişliğinde açar. Eller yanda, havada, sağa-sola 10’ar kez belini çevirir.

5. Çocuk ayaklarını birleştirir, dizler bükülmeden 10 kez “ayaklara dokun, kalk, belini geriye esnet” hareketi yapar.

6. Çocuk minderin üzerinde tam ortasına oturur. Sağ ayağını karına çeker, ayağını iki kolu ile kendine gerdirir. Sonra ters eli ile ayak bileğinden 10 saniye tutar.

7. Yukarıdaki 6. hareketin tam tersi yapılır.

8. Çocuk minderde oturur, ayaklarını uzatır, dizlerini bükmeden ayak parmak uçlarından tutarak 10 saniye beklerler.

**MATERYALLER**

Jimnastik minderi

**SÖZCÜKLER, KAVRAMLAR**

Bacaklar kapalı ayakta duruş, Bacaklar açık ayakta duruş, Çömelerek duruş,

Dizüstü oturuş, Parmak ucunda duruş.

**DEĞERLENDİRME**

* Etkinliğin bitiminde çocuklarla sağlıklı olmak için her gün düzenli hareket yapmanın önemi hakkında konuşulur.
* Hangi hareketlerde zorlandıklarını sorulur.

**UYARLAMA**

**AİLE KATILIMI**