**HAFTANIN JİMNASTİĞİ**

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

**Yaş Grubu :**

**KAZANIMLAR VE GÖSTERGELERİ**

**Motor Gelişim**

**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. Öğretmen komutu ile olduğu yerde yavaş yavaş yürümeye başlar ve git gide yürüme hızı artar. Sonra komutla önce sağ sonra sol bacağını 90 derece açıyla geriye doğru çeker. Hareket 15-20 saniye yapılır daha sonra 10 saniye yürüme yapılır tekrar hareket yapılır. Öğretmen öğrencilerin durumuna göre tekrar sayısını ayarlayabilir.

**Açma-Germe Evresi:**

1)Çocuk minderin üzerinde yerini alır ve olduğu yerde boynunu sağa-sola-öne-arkaya 10’ar kez gerdirir.

2)Çocuk minderin üzerinde tam ortada yerini alır. Ellerini arkadan birleştirir. Ayaklar açılabildiği kadar açılır, dizler bükülmeden öne doğru eğilir. Kollar iyice öne doğru gerdirilir ve bu hareket yapılabildiği kadar yapılır.

**Esas Evre:**

**Hareket:**

a) Uzun Oturuş: Çocuk minderin tam ortasında yerini alır ve mindere oturur. Eller yanda minderde sabit, ayaklar dizlerden bükülmeden birbirine sabit, yerden 5 santim yukarı kaldırılır. Bu hareket 10 saniye 8 tekrar yapılabilir.

b) Dizüstü Duruş: Çocuk minderde dizlerinin üzerinde durur. Bakışlar karşıda, omuzlar dik duruş 10 saniye yapılır ve 8 tekrar yaptırılabilir.

c) Bank duruşu: Çocuk minderin üzerinde diz üstü duruşa getirilir. Diz üstü duruştan kollar önde yere dayanır. Üst bacak ve kollar yere dik birbirine paraleldir. Hareket 25 saniye yapılır ve 10 saniye dinlenme verilir. Öğretmenin tercihine göre tekrar sayısı arttırılır.

d) Ters bank duruşu: Bank duruşunun tersidir. Sırt; yere, göğüs; yukarı dönüktür. Kollar ve alt bacaklar birbirine paralel yere dik, ayak ve avuç içleri yere dayalı, baş arkada serbesttir.

**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. Çocuk 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**

Uzun Oturuş, Dizüstü Oturuş, Bank Duruşu, Ters Bank Duruşu

**DEĞERLENDİRME**

* Etkinliğin bitiminde çocuklara bugün en çok hangi hareketleri yapmaktan keyif aldıklarını, hangi hareketlerde zorlandıklarını sorulur.

**UYARLAMA**

**AİLE KATILIMI**