

ATÖLYE ADI:	JİMNASTİK	
		
EĞİTMEN ADI:	REYHAN KORKMAZ	
KADEME(İLKOKUL-ORTAOKUL-LİSE):	İLKOKUL	
ATÖLYE TANITIM YAZISI:	Okulumuzda açılan Jimnastik Atölyesi, öğrencilerimizin fiziksel gelişimini desteklemek, esnekliklerini artırmak, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmek amacıyla kurulmuştur. Jimnastik; çocukların kas ve iskelet sistemlerini güçlendirirken aynı zamanda özgüvenlerini, disiplinlerini ve takım ruhlarını da geliştirir. Atölyemizde öğrencilerimiz; ısınma hareketlerinden denge çalışmalarına, esneklik egzersizlerinden temel jimnastik hareketlerine kadar pek çok etkinlik yaparak hem eğlenecek hem de sağlıklı bir şekilde gelişim göstereceklerdir. Atölyemizdeki çalışmalar sayesinde öğrencilerimiz: • Bedensel farkındalık kazanacak, • Duruş bozukluklarının önüne geçecek, • Sosyal ve sportif becerilerini geliştirecek, • Özgüvenlerini artırarak günlük yaşamlarına da olumlu katkılar sağlayacaklardır. Hedefimiz; öğrencilerimizi hem sporu seven bireyler olarak yetiştirmek hem de onların enerjilerini doğru bir şekilde yönlendirmelerine katkıda bulunmaktır. “Sağlıklı yaşam, güçlü beden ve mutlu çocuklar için jimnastik!”	
EĞİTİM(MÜFREDAT) PLANI		
HAFTA	ETKİNLİK	AÇIKLAMA
1. HAFTA	Tanışma ve Esneklik Çalışmaları	Amaç: Öğrencilerin birbirini tanınması, jimnastiğe uyum sağlaması. Etkinlikler: - Tanışma oyunları - Basit esneme ve ısınma hareketleri - Denge yürüyüşü (düz çizgi üzerinde)

2. HAFTA	Temel Duruşlar ve Denge	Amaç: Doğru duruşu öğretmek ve denge becerilerini geliştirmek. Etkinlikler: - Eller yukarıda temel duruş - Tek ayak üzerinde denge çalışması - Basit denge oyunları
3. HAFTA	Basit Taklalar (Öne Yuvarlanma)	Amaç: Temel yuvarlanma hareketlerini öğretmek. Etkinlikler: - Minder üzerinde öne yuvarlanma gösterimi - Öğrencilerle sırayla uygulama - Yuvarlanma parkuru hazırlama
4. HAFTA	Esneklik Geliştirme	Amaç: Esneklik çalışmalarına ağırlık vermek. Etkinlikler: - Kol, bacak ve gövde esnetme hareketleri - Çiftler halinde esneme çalışmaları - Eğlenceli 'kim daha esnek' oyunu
5. HAFTA	Arkaya Köprü ve Köprü Çalışmaları	Amaç: Gövde esnekliğini geliştirmek. Etkinlikler: - Köprüye hazırlık egzersizleri - Minder üzerinde köprü çalışması - Çiftli destekli köprü denemeleri
6. HAFTA	Denge Aleti ve Basit Atlama Çalışmaları	Amaç: Denge aletiyle tanışmak ve basit atlamaları öğretmek. Etkinlikler: - Denge tahtasında yürüyüş - Küçük engellerden atlama - Atlama oyunları
7. HAFTA	Takla ve Yuvarlanma Çeşitleri	Amaç: Temel yer hareketlerini geliştirmek. Etkinlikler: - Minder üzerinde öne takla tekrarları - Yan yuvarlanma çalışmaları - Küçük parkurda yuvarlanma oyunları
8. HAFTA	Kol Duruşları ve Basit El Denge Çalışmaları	Amaç: Kol kuvvetini geliştirmek. Etkinlikler: - Kollar üzerinde ağırlık taşıma (dört ayak pozisyonu) - Basit el denge denemeleri (destekli) - Duvar destekli el duruşu denemeleri

9. HAFTA	Atlama ve Sıçrama Çalışmaları	Amaç: Sıçrama kuvvetini geliştirmek. Etkinlikler: - Çember içine zıplama - Minder üzerinde sıçrama çalışmaları - Atlama istasyonu oyunları
10. HAFTA	Basit Jimnastik Serisi	Amaç: Öğrenilen hareketleri birleştirmek. Etkinlikler: - Duruş, yuvarlanma ve denge hareketlerini sıralı yapmak - Küçük grup serisi hazırlama - Arkadaşına göster çalışmaları
11. HAFTA	Serbest Çalışma ve Kurallar	Amaç: Öğrencilerin özgüven kazanması. Etkinlikler: - Öğrencilerin seçtiği hareketleri uygulaması - Jimnastik salon kurallarının tekrar edilmesi - Grup halinde küçük gösteri hazırlıkları
12. HAFTA	Gösteri ve Değerlendirme	Amaç: Öğrencilerin öğrendiklerini sergilemesi. Etkinlikler: - Küçük jimnastik gösterisi - Takım halinde sunum - Program değerlendirmesi ve geri bildirim