

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ
PROJESİ)

EĞLENCE HİZMETLERİ

JİMNASTİK

ANKARA 2007

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ -1	3
1. JİMNASTİK	3
1.1. Tanımı	3
1.2. Çeşitleri	6
1.2.1.Su Jimnastiği	6
1.2.2. Sabah Jimnastiği.....	8
1.2.3. Yoga	10
1.2.4. Meditasyon	14
1.2.5. Diğerleri	15
1.3. Kuralları	15
1.4. Kullanılacak Malzemeler ve Özellikleri:	16
1.5. Temel Beceriler	16
UYGULAMA FAALİYETİ.....	17
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	18
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	19
ÖĞRENME FAALİYETİ–2	20
2.UYGULAMA.....	20
2.1.Planlama	20
2.2.Hazırlık Yapma	21
2.3.Uygulama	21
2.4 Değerlendirme	22
UYGULAMA FAALİYETİ.....	23
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ.....	24
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	25
MODÜL DEĞERLENDİRME	26
CEVAP ANAHTARLARI	27
KAYNAKÇA	28

AÇIKLAMALAR

KOD	812STE021
ALAN	Eğlence Hizmetleri
DAL/MESLEK	Animatörlük
MODÜLÜN ADI	Jimnastik
MODÜLÜN TANIMI	Eğlence hizmetleri departmanında gösterilerde kullanılan jimnastik temel becerilerinin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	
YETERLİK	Jimnastik hareketlerini aktivitelerde kullanmak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç ➤ Bu modül ile eğlence hizmetleri departmanında konuklarla jimnastik aktivitelerini aktivite kurallarına uygun olarak uygulayabileceksiniz. Amaçlar 1. Eğlence hizmetleri departmanında konuklara, jimnastik aktivitelerini, kurallarına uygun olarak aktarabileceksiniz. 2. Eğlence hizmetleri departmanında konuklarla jimnastik aktivitelerini kurallarına uygun olarak uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf ortamı, jimnastik salonu, yüzme havuzu, açık alan Donanım: Bilgisayar yazılım ve donanımları, İnternet, vcd, dvd, cd, vb. görsel materyaller, dijital kamera, projeksiyon cihazı ve perdesi, jimnastik aletleri
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	➤ Modülün içinde yer alan herhangi bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçları ile kendi kendinizi değerlendireceksiniz. ➤ Modül sonunda öğretmeniniz, 1 ölçme teknikleri uygulayarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Jimnastik, atletizm ve gösteri niteliklerini taşıyan, vücudun esnekliğine, çevikliğine dayalı çeşitli ritmik, artistik hareketlerden oluşan, bayanlar ve erkeklerin yaptığı aletli, aletsiz bir spor dalıdır.

Sosyologlar insanoğlunun maymunlardaki çevikliğe özenerek ilk jimnastik hareketlerini taklit yoluyla gerçekleştirdiğini belirtirler. Jimnastik, Çin, Pers, Hindistan, Yunan ve Roma uygarlıklarında da önemli bir yer tutmaktadır. Bugünkü modern jimnastiğin temelleri 18.yy. da Almanya’da atılmıştır. Modern jimnastiğin Atina’da düzenlenen 1896 Olimpiyatlarından itibaren olimpiyat programına alınmıştır.

Bugün çeşitli şekilleriyle, farklı alanlarda uygulanan jimnastik özellikle turizm alanında eğlence hizmetleri departmanında yerli ve yabancı konuklara rahatlama, hoşça vakit geçirme aktivitesi olarak hizmet vermektedir.

Siz de bu modülde gösterilen çalışmaları uygulayarak öğrenecek, planlayacak ve konuklara jimnastik aktivitelerini kurallarına uygun olarak aktarabileceksiniz.

Son yıllarda aktivite programlarına dâhil edilen yoga ve meditasyonun özelliklerini öğrenecek, bunları yapacağımız çalışmalara ekleyip konuklara en iyi şekilde sunabileceksiniz.

Modülün meslek yaşantısına katkı getirmesini dileriz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Bu modül ile, eğlence hizmetleri departmanında konuklarla jimnastik aktivitelerini, aktivite kurallarına uygun olarak aktarabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Jimnastik nedir? Sporda jimnastiğin önemi nelerdir? Araştırmız, öğrendiklerinizi sınıfta arkadaşlarınıza anlatınız.

Jimnastik sporunun sağlıkla olan ilişkisi hakkında bilgi edininiz, bilgilerinizi sınıfta arkadaşlarımızla paylaşınız.

Jimnastik ile ilgili eğlence departmanında yapılan çalışmalarını fotoğraflandırarak sunu halinde sınıfta anlatınız.

Eğlence sektöründe çalışan animatörlerin jimnastiği hangi aktivitelerde kullandıklarını görüşerek arkadaşlarınıza öğrendiklerinizi anlatınız.

Motive etme aracı olarak müziğin jimnastikteki yeri nedir, araştırarak arkadaşlarınıza anlatınız.

1. JİMNASTİK

1.1. Tanımı

Jimnastik, atletizm ve gösteri nitelikleri taşıyan, vücudun esnekliğine dayalı, çeşitli ritmik, artistik hareketlerden oluşan aletli ve aletsiz yapılan bir spor dalıdır

Vücudun rahatlaması, zinde olması, sağlıklı olması için geçmişten bugüne insanlar farklı hareketlerle jimnastik hareketlerini yaparlar. İnsanoğlunun var olduğu zamanlardan bu yana hayvanlardan öğrenilen hareketleri taklit yoluyla ortaya sergiledikleri görülmüştür. Özellikle maymunların çevikliklerine özenerek ilk jimnastik hareketlerini gerçekleştirdikleri belirtilir.



Resim: 1.1: Jimnastik çalışmasından bir rnek



Resim:1. 2: Jimnastik merdiveninde bir alışma

Jimnastik, vücudun fiziksel yapısını düzeltme ve geliştirme amacıyla vücudu düzenli hareket ettirme sanatı olarak da nitelendirilmiştir. İnsanın fizik ve moral yetilerini eğitmek, fiziksel ve ruhsal verimini artırmak amacıyla yapılan hareketler de jimnastiğın içinde yer almaktadır.

Eski uygarlıklarda jimnastik ayrı ayrı biçimlerde uygulanırdı. Avcı topluluklar taş atma, silah deneme, koşma vb. alıştırmalar yaparlardı, balıkçı topluluklar ise kürek, yüzme, balık tutma yarışmaları düzenlerlerdi. Çinliler olağan vücut çalıştırmalarını bir çeşit tıbbi jimnastik ile tamamlar, Hintliler vücut için yararlı hareketleri sağlık bilgisinin ışığında düzenlerlerdi. Batı dünyasında jimnastiğın ilkelliğinden kurtulup gerçek bir sanat olma yoluna girmesi Helen uygarlığı zamanında olmuştur. Yunan uygarlığı ile jimnastik yayılmış,

modern olimpiyatların başlama tarihi olan 1896 Atina olimpiyatları ile bugünkü durumuna gelmiştir.



Resim: 1. 3: .Köprü duruş

Bugün gelişen teknoloji ile birlikte jimnastik turizm sektöründe eğlence departmanında yerli ve yabancı konukların rahatlaması, sağlıklı olması için farklı çalışmalar içinde düzenlenerek sunulmaktadır.

Suda yapılan hareketler, sabah jimnastiği, aerobik, step, yoga, meditasyon vb. çeşitleriyle konukların ilgisini çekmektedir.

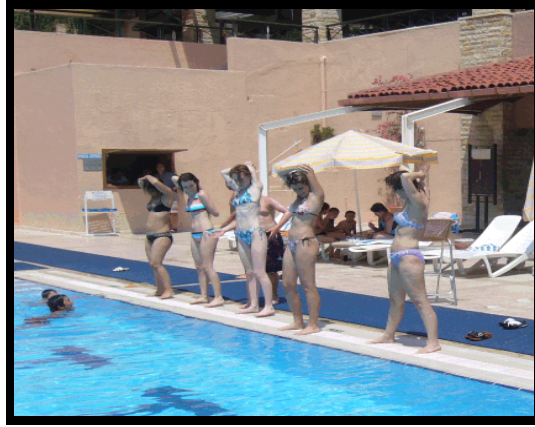


Resim:1.4: Açık hava jimnastiğine bir örnek

1.2. Çeşitleri

1.2.1.Su Jimnastiği

Jimnastik hareketlerinin su içerisinde yapılmasıyla gerçekleştirilen hareketlerdir. Burada amaç tüm bedeninin su içerisinde hareket ettirilerek vücudun rahatlamasını sağlamaktır.



Resim.1.5: Su jimnastiğinden bir örnek

Özellikle sağlıklı bir güne başlamak ve zinde olmak için yapılan bir jimnastik çeşididir. Suyun rahatlatıcı etkisi düşünülecek olursa hareket ile birleştirilerek yapılması insanı gün boyu zinde tutar. Müzik eşliğinde hareketlerin yapılması konukların ilgisini daha çok çekmektedir.



Resim: 1. 6: Su jimnastiğinde açma ve germe hareketleri

Eğlence departmanında sıklıkla uygulanan bir jimnastik çalışmasıdır. Su jimnastiğinin su dışında yapılan egzersizlerden en büyük farkı yer çekiminin olmaması ve suyun kaldırma kuvvetinin hareketlere yardımcı olmasıdır. Bu sayede eklemlere ağırlık binmiyor ve kaslar daha rahat çalışabiliyor. Suda olmanın diğer bir avantajı da özellikle yatay pozisyonda kalbin daha rahat çalışması ve dolaşımının hızlanmasıdır. Ayrıca su içinde belirli bir bölge değil, tüm vücut harekete geçirilmektedir.



Resim : 1. 7: Su jimnastiğinde grup çalışması

Su jimnastiğinde genelde vücudu rahatlatıcı hareketler yapılır. Bunlardan bazıları:

- Eller belde su içinde, baş ve boyun rahatlatıcı hareketler
- Kollar yukarıda çapraz hareketi
- Kollar yanlarda, gergin ve açık, baş suya yatık pozisyonda bekleme hareketi
- Ayakların suda, öne geriye hareketi
- Birkaç kişi suda el ele tutuşarak dönme hareketi
- Kollar, ayaklar gergin ve açık olarak suda sırt üstü yatma pozisyonu
- Suda adım atarak ilerleme



Resim:1. 8: Su jimnastiğinde vücudu rahatlatıcı hareketlere bir örnek

1.2.2. Sabah Jimnastiği

Sabah erken saatlerde güne zinde başlamak için yapılan jimnastik hareketleridir. Özellikle müzik eşliğinde yapılması hareketlerin daha zevkle uygulanmasını sağlar. Sabahları yapacağımız egzersiz hareketleri, kalp ve dolaşım sistemini aktive ederken vücut metabolizmasını da güçlendirir. Ayrıca sabah yapılan bu jimnastik günün zorluklarına karşı vücudun daha da hazırlıklı olmasını sağlar. Sabah jimnastiği ile daha dinamik bir vücuda sahip olup bedensel sıkıntılardan kurtulmak mümkündür. Çünkü sabah jimnastiği aynı zamanda kas ve eklemleri de harekete geçirip gün boyu daha yüksek bir moralle çalışmayı sağlar.



Resim: 1. 9: Sabah jimnastiği (stretching)

Sabah jimnastiği estetik ile sıkı sıkıya bağlıdır. Vücut armonisine doğal ve özgür hareketlerle varan bir yoldur. Solunumun güçlenmesi, vücudun formunun korunmasına dayalı hareketlerden oluşan sabah jimnastiği turizm sektöründe, eğlence departmanında günlük rutin çalışmalar içinde yer almaktadır. Bu aktiviteye katılan konuklar çalışmayı zevkle uygulamaktadırlar.



Resim: 1.10: Kas gevşetici çalışmalar

Sabah jimnastiğinde genelde gün boyu zinde kalabilmek için egzersiz hareketleri yapılır. Bunlardan bazıları:

- Yerde hafif tempolu koşu
- Baş ve boyun rahatlatıcı hareketler
- Omuzları öne geriye esnetme
- Kolları önden geriye, arkadan öne çevirme
- Kelebek hareketi
- Bel çevirme hareketi
- Kalça çevirme hareketi
- Bacak savurma hareketi
- Bacakları esnetme hareketi
- Rahatlama, dinlenme pozisyonu



Çizim: 1. 1: Günlük egzersiz hareketleri

Aerobik ve step çalışmaları da jimnastik çalışmalarının içinde yer alır.

Bunun için Aerobik Step modülüne bakınız

1.2.3. Yoga

Yoga, binlerce yıl önce Hindistan'da ortaya çıkmış bir felsefe, bir yaşam bilimidir. Yoga sözcüğü Sanskritçe "birleştirmek veya bütünleşmek" anlamına gelir. Yoga, bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten, huzur veren ve kişinin kendini tanımasını sağlayan, dünyadaki en eski kişisel gelişim metodudur.

Yoganın mevcudiyetine ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına kadar gider. İndus vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkartılan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır.

Yoga insana kendi benliğini tanımasını, dengede tutmasını öğretir. Yaşam daha derinlemesine yaşanır. Çektiğimiz anlamsız acılar, yoga sayesinde yerini evrensel uyuma bırakır. Yogayla uğraşan insan, kendi "özünün" farkında lığına yaşar ve kendini evrendeki her şeye çok daha yakın hisseder. Canlı, cansız her şeye daha derin bir sevgi duyar. Onlarla bütünleşir. Yoga, mutlu ve aydınlık bir insan olmanın yöntemidir. Yoga bir din değildir. İnsanları fiziksel, zihinsel ve ruhsal disiplin yoluyla mutluluğa, başarıya ve "aydınlanma"ya ulaştırmayı amaçlayan bir felsefedir.

Doğru nefes almak, sadece yoga için değil, tüm yaşamınızda genel olarak iyi hissetmeniz için son derece önemlidir. Birkaç derin nefesin sizi nasıl dinginleştirip konsantrasyonunuzu artırabileceğini fark edince şaşıracağız.

➤ **Fiziksel faydalar**

- Kan dolaşımına daha fazla oksijen girmesini ve zararlı toksinlerin dışarı atılmasını sağlar.
- Böbreküstü bezlerini dinlendirir ve vücudun enerjisi daha verimli kullanılmasını sağlar.

➤ **Zihinsel faydalar**

- Stres ve tedirginliği azaltır. Ruh halinizi iradi olarak panik durumundan dinginliğe geçirebilirsiniz.
- Konsantrasyonu ve odaklanmayı artırır. Kafa karışıklığını giderir ve berrak, yaratıcı düşüncelere olanak sağlar.

➤ **Belli başlı yoga duruşları**

Kunduracı duruşu:

Kalça ve kasıkları esnetir, iç bacakları sıkılaştırır.

Dizleri esnetir.

Adet sancıklarına, menopoza ve yorgunluğa iyi gelir.



Resim: 1. 11: Kunduracı duruşu

Bank duruşu:

Omurgayı esnetir, uzatır ve hizalar.

Beli rahatlatır.

Karın ve sırt kaslarını çalıştırır.

Derin nefes almayı geliştirir.

Böbrek fonksiyonunu artırır.

Stresi azaltır.



Resim: 1.12: Bank duruşu



Resim: 1.13:Gövdeyi esnetme

Gövdeyi esnetme:

Beli, sırtı, omuzları ve boynu esnetip rahatlatır.

İç organlara masaj yapıp toksinlerden arındırır.

Sindirimi kolaylaştırır.

Bel ve dizlerdeki ağırlara iyi gelir.

Boyun ve sırt kaslarını rahatlatır.



Resim: 1.14: Omurgayı rahatlatma

Omurgayı rahatlatma:

Omurganın hizasını dengeler.
Bel, kalça ve kasıklardaki ağrıları giderir.

Vücudu rahatlatır.

Ön ve arka bacak kaslarını, beli ve sırtı esnetip kuvvetlendirir.

Hamle duruşu:

Kalça kaslarını esnetir, güçlendirir ve rahatlatır.

Gergin bacak kaslarını açıp kuvvetlendirir.



Resim: 1.15: Hamle duruşu

Kobra duruşu:

Omurga sağlığı için çok faydalıdır.
Sinir sistemini düzenler.
Karın kaslarını güçlendirir.
Vücudu rahatlatır.



Resim: 1.16: Kobra duruşu

1.2.4. Meditasyon

Meditasyon genelde sessizce oturma veya düşünceye dalma anı olarak tanımlanmaktadır. Aklın sakinleştiği ve sessizleştiği ama buna karşın tamamen uyanık olduğu huzur halidir. Meditasyonda zihin duruldukça beden, birikmiş streslerin atıldığı tüm sinir sisteminin yeniden canlandığı özel bir derin dinlenme durumu kazanmaktadır. Sonuçta zihin ve beden geliştikçe kişi hayatta artan başarı ve doyumun zevkine varmaktadır. Meditasyonun temel amacı ruhsal dayanıklılığı tanımayı sağlayarak kişiyi kendi iç gücüyle temasa geçirip günlük bedensel çalışmasını, insanlarla ilişkilerini ve genel olarak hayatını belirlemek ve zenginleştirmektir. Yoga ile meditasyon birbiri ile ilişkilidir.



Çizim.1.2: Meditasyon; huzur ve denge

1.2.5. Diğerleri

- Step
- Kapalı alanda bisikletli aerobik programı
- Aletli jimnastik



Resim: 1.17: Kapalı alan çalışmaları



Resim: 1.18: Aletli jimnastik

1.3. Kuralları

- Jimnastik için öncelikle temiz ve sağlıklı bir ortam gereklidir.
- Hareketler bir düzen içerisinde olmalı, önce vücudu hazırlayıcı hareketler ile başlanmalıdır.
- Önce başı rahatlatıcı hareketler, ardından tüm vücudu rahatlatıcı(baştan ayağa kadar) hareketler yapılmalıdır.

- Müzik eşliğinde hareketlerin yapılması jimnastik aktivitelerinin kalitesini artırır.
- Aktivite bitiminde başlangıçta olduğu gibi vücudu rahatlatıcı ve dinlendirici hareketlerle tamamlanmalıdır.
- Aletli jimnastik mutlaka uzman gözetiminde yapılmalıdır.
- Aktiviteden önce kullanılan aletlerin sağlamlığı kontrol edilmelidir.

1.4. Kullanılacak Malzemeler ve Özellikleri:

Müzik sistemi
Müzik CD' leri
Jimnastik aletleri (kondisyon aletleri)
Yüzme havuzu
Jimnastik minderi
Top

1.5. Temel Beceriler

Jimnastik aktiviteleri ile ilgili temel becerilere yukarıda yer verilmiştir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Eğlence hizmetleri departmanında jimnastik ile ilgili yapılan çalışmalarını gözlemleyerek sabah jimnastiği nasıl uygulanır? Öğreniniz, siz de bir çalışma programı hazırlayarak açık alanda arkadaşlarınızla birlikte uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Basit egzersiz hareketlerini araştırınız.➤ Sabah jimnastiği, eğlence departmanında hangi alanlarda uygulanır, araştırınız.➤ Basit egzersiz hareketleri oluşturunuz.➤ Oluşturduğunuz egzersiz hareketlerini arkadaşlarınızla uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Jimnastik salonunda yapılan çalışmalarını izleyebilirsiniz.➤ Eğlence departmanında yapılan çalışmalarını izleyerek görsel izlenim yapabilirsiniz.➤ Görsel araştırma yapabilirsiniz.➤ (vcd., tv., dvd. vb.).➤ Eğlence sektöründe çalışan animatörlerle görüşüp bilgi alabilirsiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre kendinizin ya da arkadaşınızın yaptığı çalışmayı değerlendiriniz. Buna göre, “ Evet / Hayır ” seçeneklerinden uygun olanı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Basit jimnastik hareketlerini araştırdınız mı?		
2	Sabah jimnastiği hangi alanlarda uygulanır, araştırdınız mı?		
3	Basit egzersiz hareketleri oluşturabildiniz mi?		
4	Jimnastik salonunda yapılan çalışmaların izlediniz mi?		
5	Jimnastik ile ilgili yapılan çalışmalarını görsel kaynaklardan izlediniz mi?		
6	Sabah jimnastiği ile ilgili animatörlerle görüştünüz mü?		
7	Oluşturduğunuz egzersiz hareketlerini arkadaşlarınızla beraber uyguladınız mı?		

İşaretleme sonucunda eksik olduğunuzu belirlediğiniz konuları tekrar ederek eksiklerinizi tamamlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Boşluk Doldurma

Bu faaliyet kapsamında hangi bilgileri kazandığınızı, aşağıdaki boşlukları doldurarak yanıtlayınız.

1. Atletizm ve gösteri nitelikleri taşıyan, vücudun esnekliğine dayalı, çeşitli ritmik, artistik hareketlerden oluşan aletli ve aletsiz yapılan bir spor dalına denir.
2. Jimnastik vücudu, fiziksel yapısını amacıyla düzenli hareket ettirme sanatı olarak da nitelendirilmiştir.
3. Su jimnastiği,..... , aerobik, step,..... , meditasyon aktiviteleri eğlence departmanında konukların ilgisini çekmektedir.
4. Jimnastik hareketlerinin su içerisinde yapılmasıyla gerçekleştirilen hareketlere..... denir.
5. eşliğinde jimnastiğinin yapılması konukların ilgisini daha çok çekmektedir.
6. Sabah erken saatlerde güne zinde başlamak için yapılan jimnastik hareketlerine denir.
7. Sabahları yapacağımız egzersiz hareketleri,.....ve.....sistemini aktivite ederken vücut metabolizmasını da güçlendirir.
8. Bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten, huzur veren ve kişinin kendini tanımasını sağlayan, dünyadaki en eski kişisel gelişim metoduna denir.
9. Kalça ve kasıkları esnetip iç bacakları sıkılaştıran yoga duruşunaduruşu adı verilir.
10. Yoga ile birbiri ile ilişkilidir.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Bu modül ile; eğlence hizmetleri departmanında konuklarla jimnastik aktivitelerini, aktivite kurallarına uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Turizm sektöründe eğlence departmanında uygulanan jimnastik programlarını izleyiniz.
- Su jimnastiği ile ilgili çalışmayı arkadaşlarınızla uygulayınız. Bu uygulama sonucunda bu aktiviteden konukların neler kazandığını araştırınız.

2.UYGULAMA

2.1.Planlama

Eğlence hizmetleri departmanında, jimnastik ile ilgili aktiviteleri uygulamaya başlamadan önce işletmenizin tesis ve malzeme durumu gelen konukların özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanız gerekir.

İşletmeler bu anlamda gelen konuklarını memnun edebilmek için konaklama tesislerinde sportif alanlara gerekli özeni göstermektedir.

Planlamanın yararlarını ve önemini şu şekilde sıralayabiliriz.

- Aktiviteyi gerçekleştirmeden önce bu alanların kullanım ve etkinlik programları hazırlanmalıdır.
- Eğlence amaçlı uygulatacağınız bu etkinlikler konuklar üzerinde olumlu etkiler sağlayacağından, hoş bir tatil geçirmelerini sağlamış olacaksınız.
- Yapacağınız aktivitede zamanı iyi ayarlamamız gerekir. Çünkü yapılan aktiviteler işletmelerin diğer bölümlerindeki hizmetleri aksatmamalıdır.
- Planlama yapılırken işletmenin diğer departmanlarıyla işbirliğine gidilmelidir.
- Yapacağınız aktivitede katılımcıların yaş, kilo, cinsiyet farklılığı dikkate alınmalıdır.
- Planlama yapılırken yapacağınız aktivitelerle ilgili işletmenin sağlık ekibi ile işbirliği içerisinde olmaya dikkat etmelisiniz.
- Animatörler iş disiplinine sahip olmalıdırlar.
- Aktivitelerde, kullanım alanlarının temizliğinin önemli olduğu unutulmamalıdır

2.2.Hazırlık Yapma

Her aktiviteye başlamadan önce yapacağımız hazırlıklar, aktivitenin çok canlı, neşeli ve başarılı geçmesini sağlayacaktır. Yapacağımız etkinliklerdeki başarıda sizin planlı çalışmanız büyük rol oynayacaktır. Aktivitelere başlamadan önce yapmanız gereken ön hazırlıkları şöyle sıralayabiliriz.

- Aktiviteler için gerekli duyuruları yapınız.
- Aktivitelerin uygulanacağı zamanı belirtiniz.
- Aktiviteler için katılımcıları belirleyiniz.
- Aktiviteler için gerekli araç gereçleri, uygulamaya başlamadan önce hazırlayınız.
- Kullanacağınız araç gereçlerin kontrolünü yapınız.
- Uygulamalı aktiviteden önce kullanacağınız alanların ve eşyaların, hijyenik ve temiz olmasına dikkat ediniz.
- Katılımcı sayısını artırmak için ısrarcı değil, özendirici olmalısınız.
- Her zaman güler yüzlü, samimi ve esprili olmalısınız.
- Aktivitelerde görev alan animatörler insan psikolojisinden anlamalıdır.
- Aktivitelerin uygulanacağı zamanda, sağlık ekibini hazır bulundurmalısınız.
- Kaza ve tehlikelere karşı uyanık olmalısınız. İlk yardım bilgisine sahip olmalısınız.

2.3.Uygulama

Örnek-1: Jimnastik faaliyeti

Faaliyetin Adı: Su jimnastiği

Gerekli malzemeler: Yüzme havuzu, müzik CD'si

Katılımcı sayısı: 20

Aktivitelerin yapılacağı günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma, Pazar

Katılımcı listelerinin oluşturulması: Müracaat edenlerden oluşturulan listeler

Aktivitenin duyurulması: İşletme panolarının uygun bölümlerine asılacak afişler, animatörlerce yapılan duyurular.

Sağlık ekibiyle haberleşme:

Faaliyetin uygulanacağı alanda oluşturulan listelerle etkinlik başlatılır. Animatörlerin yaptıracağı hareketler katılımcıları heveslendirmeli ve eğlendirmelidir.



Resim: 2.1

2.4 Değerlendirme

Uygulanan jimnastik faaliyetinin sonunda aktiviteye katılan konukların neler kazandığı gözlemlenip, bir sonraki aktivitede bunlar dikkate alınmalıdır. Eksikler giderilmeli, aktiviteye katılan konuklardan görüşleri alınmalıdır. Hangi aktivitelere konukların daha fazla ilgi gösterdiği izlenmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

Jimnastik aktivitesine katılan konukları bilgilendirerek jimnastik çalışması yaptınız. Yaptığınız çalışmadaki gözlemlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Jimnastik aktiviteleri için planlama yapınız.	➤ Enerjik olunuz ➤ İş disiplinine sahip olunuz ➤ Planlı ve sistemli çalışınız.
➤ Aktiviteler için zaman ve yer çizelgesi hazırlayınız.	➤ Kazalara karşı uyanık olunuz. ➤ Her zaman güler yüzlü olunuz.
➤ Aktivitede kullanacağınız malzemeyi seçiniz.	➤ Aktivitelerde kullanacağınız müziklerin, yapacağınız aktiviteyi renklendireceğini unutmayınız.
➤ Yapacağınız aktivite için istekli ve heveslendirici olunuz.	➤ Uygulatacağınız aktivitenin neşe içerisinde geçmesine ve esprili olmaya özen gösteriniz. ➤ Kırıcı davranışlardan kaçınınız.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre kendinizin ya da arkadaşınızın yaptığı çalışmayı değerlendiriniz. Buna göre, “ Evet / Hayır ” seçeneklerinden uygun olanı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Jimnastik aktivitesi için planlama yaptınız mı?		
2	Jimnastik aktivitesi için zaman ve yer belirlediniz mi?		
3	Aktivitede kullanacağınız malzemeyseçtiniz mi?		
4	Jimnastik aktiviten için hareket hazırladın mı?		
5	Jimnastik aktivitesini konuklara uygulayabilir misiniz?		
6	Arkadaşlarınızla beraber bir jimnastik aktivitesi hazırladınız mı?		
7	Yapacağınız aktivite için istekli ve heveslendirici oldunuz mu?		

İşaretleme sonucunda eksik olduğunuzu belirlediğiniz konuları tekrar ederek eksiklerinizi tamamlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

DOĞRU-YANLIŞ

Aşağıdaki cümleleri doğru veya yanlış olarak değerlendiriniz.

1. () Animatörler belirledikleri saatlerin dışında da aktivite yapabilirler.
2. () Jimnastik aktivitelerini otel dışında da yaptırmak mümkündür.
3. () Aktiviteler yapılırken sağlık ekibine gerek yoktur.
4. () Jimnastik aktivitelerini yaptıran animatörlerin temel becerilere sahip olması gerekir.
5. (...) Jimnastik aktivitelerini yaptıran animatörlerin heveslendirici ve eğlendirici çalışması gerekir.
6. () Kullanılacak alan ve malzemenin temiz olması zorunlu değildir.
7. () Jimnastik aktiviteleri uygulanırken aynı anda başka aktivitelerle de ilgilenmeliyiz.
8. () Planlama yapılırken işletmenin diğer departmanlarıyla iş birliğine gidilmelidir.
9. () Eğlence departmanında uygulanan bu etkinliklerde konukların hoş bir tatil geçirmesi sağlanmalıdır.
10. () Aktivitelerin uygulanacağı alanların her türlü tehlikeden arındırılmış olması gerekir.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Öğrendiğiniz jimnastik hareketlerini bir aktivite programında değerlendiriniz.

Aşağıda hazırlanan değerlendirme ölçeğine göre kendinizin ya da arkadaşınızın yaptığı çalışmayı değerlendiriniz. Gerçekleşme düzeyine göre 'Evet / Hayır' seçeneklerinden uygun olanı kutuya işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Basit jimnastik hareketlerini araştırdınız mı?		
2	Sabah jimnastiği hangi alanlarda uygulanır, araştırdınız mı?		
3	Basit egzersiz hareketleri oluşturabilir misiniz?		
4	Jimnastik salonunda yapılan çalışmaları izlediniz mi?		
5	Jimnastik ile ilgili yapılan çalışmaları görsel kaynaklardan izlediniz mi?		
6	Sabah jimnastiği ile ilgili animatörlerle görüştünüz mü?		
7	Oluşturduğunuz egzersiz hareketlerini arkadaşlarınızla uygulayabilir misiniz?		
8	Jimnastik aktivitesi için planlama yaptınız mı?		
9	Jimnastik aktivitesi için zaman ve yer belirlediniz mi?		
10	Aktiviteye katılan kişi sayısını belirlediniz mi?		
11	Jimnastik aktivitesi için hareket hazırladınız mı?		
12	Jimnastik aktivitesini konuklara uygulayabilir misiniz?		
13	Arkadaşlarınızla beraber bir jimnastik aktivitesi hazırlayabilir misiniz?		
14	Aktiviteye katılan konukların görüşlerini aldınız mı?		

Yapılan değerlendirme sonunda hayır yanıtlarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız modülü tekrar ediniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ -1'İN CEVAP ANAHTARI BOŞLUK DOLDURMA

1	Jimnastik
2	Düzeltilme ve Geliştirme
3	Sabah Jimnastiği- Yoga
4	Su Jimnastiği
5	Müzik
6	Sabah Jimnastiği
7	Kalp ve Dolaşım
8	Yoga
9	Kunduracı
10	Meditasyon

ÖĞRENME FAALİYETİ -2'NİN CEVAP ANAHTARI DOĞRU – YANLIŞ

1	D
2	Y
3	Y
4	D
5	D
6	Y
7	Y
8	D
9	D
10	D

KAYNAKÇA

- DEMİRKAN Elvan, **Hayatla Mücadeleden Yaşamaya Geçiş**, İstanbul 2005
- www.yogaturk.com
- www.sporbilgi.net
- www.formsante.com
- www.ailem.com
- www.meditasyon.8m.net
- www.minidev.com
- Cumhuriyet Ansiklopedisi
- Öğretmen Demet Üretmen'in yayınlanmamış ders notları