

Hei kaikki huoltajat

Sporttitreeni tunnilla tutustutaan eri liikuntalajeihin sekä -välineisiin leikkien, pelien ja erilaisten temppuratojen avulla. Tunti koostuu energianpurkuleikistä, tunnin teemaosuudesta sekä loppurahoittumisesta. Harjoitteleminen myös ohjeiden mukaan toimimista ja toisten huomioimista. Tunnilla olisi hyvä olla jalassa sisäpelikengät / lenkkarit ja vesipullo.

Kevään teemat tunneilla ovat:

17.1 Talviset musiikkileikit ja tilaan sekä toisiin tutustuminen (Sali 2)

23.1 *Palloilurata* ja jättijalkapallo-peli

31.1 Pallon käsittely, sisäpesis ja pallonpotkupeli joukkueittain

HUOM! Vanhemmat/isovanhemmat/kummit tervetulleita mukaan tunnille pelailemaan.

7.2 Lyhyellä ja pitkällä narulla hyppiminen

14.2 *Temppurata* (kaveri voi tulla mukaan tunnille)

21.2 **Talviloma, ei tuntia**

28.2 Erilaiset liikkumistavat ja vannetempu ja -leikit (Sali 2)

6.3 Hernepusseilla viestit ja leikit (kehontuntemus) (Sali 2)

13.3 *Temppurata* (Saija Lempinen ohjaajasijaisena)

20.3 Muotopalat (värit, muodot, kehonosat) (Sali 2)

27.3 Numeropalat (värit, numerot, kehonosat) (Sali 2)

3.4 *Sählyrata* + pelaaminen ja viestit joukkueittain

10.4 *Temppurata* (Saija Lempinen ohjaajasijaisena)

17.4 Kaupunkivalloitus joukkuepeli

24.4 Nassikkapaini ja leikkivarjo (Sali 2)

1.5 **Vappuna, ei tuntia**

8.5 *Temppurata* (tasapaino, diabolot, hyppynarut, vanteet)

15.5 Toivevälineet ja -leikit



Olen ohjannut harrastetunteja vuodesta 1998. Ammatiltani olen Lähihoitaja sekä olen valmistunut myös Erityisohjaajaksi ja Liikuntaneuvojaksi. Tällä hetkellä työni on jaoston Aikuisten harrastevastaavana ja ohjaan tunteja vauvasta vaariin. Apuohjaajina toimii Erika ja erityisluokanopettajaksi opiskeleva Tinja.

Kerrothan jos lapsellasi on epilepsia, astma, diabetes tms. sekä hoito-ohjeet kohtauksia varten, kiitos.

Liikunnallisin terveisin: Mari Vuorenmaa

mari.vuorenmaa@turunurheiluliitto.fi, 040 164 7244