**KAUSISUUNNITELMA Päivänsäteet ja Menninkäiset syksy 2025 - kevät 2026**

**Tiistai 17:00-17:45 Tietolan koulu**

**Ohjaajat Satu Semi, Salla Nikkanen, Siiri Koponen, Joanna Ruusuvuori**

**Tavoite: Tarjota ohjattu mahdollisuus ensimmäiseen omaan liikuntaharrastukseen, perusliikuntataitoja vahvistaen ja voimistelun alkeisiin tutustuen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pvm** | **Tunnin teema** | **Huomioitavaa** |
| **2.9.** | Tutustuminen, ryhmässä toimiminen |  |
| **9.9.** | Tutustuminen, ryhmässä toimiminen |  |
| **16.9.** | Kehonosat ja värit |  |
| **23.9.** | Eläinliikkumiset ja kirjaimet |  |
| **30.9.** | Eläinliikkumiset ja kirjaimet |  |
| **7.10.** | Tasapainoilu ja hypyt |  |
| **14.10.** | **SYYSLOMA, EI TUNTIA!** |  |
| **21.10.** | Tasapainoilu ja hypyt |  |
| **28.10.** | Hypyt, ylitykset ja alitukset | **Halloween-teema, saa pukeutua! :)** |
| **4.11.** | Kierimiset, kuperkeikat | |
| **11.11.** | Kuperkeikat ja pariliikkeet |  |
| **18.11.** | Joulunäytösesityksen harjoittelu, syyskauden kertaus |  |
| **26.11.** | Joulunäytösesityksen harjoittelu, syyskauden kertaus |  |
| **2.12.** | Temppurata, joulunäytösesityksen harjoittelu | **Joulunäytös sunnuntaina 7.12. Valkeakosken liikuntahallilla klo 15 alkaen** |
|  | **JOULUTAUKO 7.12.-6.1.2026** |  |
| **13.1.** | Voimistelupallot | |
| **20.1.** | Voimistelupallot |  |
| **27.1.** | Pienet ja isot pallot |  |
| **3.2.** | Vanteet ja hyppynarut |  |
| **10.2.** | Vanteet ja hyppynarut |  |
| **17.2.** | Vanteet ja hyppynarut |  |
| **24.2.** | **TALVILOMA, EI TUNTIA!** |  |
| **3.3.** | Kiipeily ja hypyt |  |
| **10.3.** | Kiipeily ja hypyt |  |
| **17.3.** | Tasapainoilu ja kehonhallinta |  |
| **24.3** | Tasapainoilu ja kehonhallinta |  |
| **31.3.** | Telineiden ja pienvälineiden yhdistäminen |  |
| **7.4.** | Telineiden ja pienvälineiden yhdistäminen |  |
| **14.4.** | Temppurata |  |
| **21.4.** | Kevätnäytösohjelman harjoittelu, kevätkauden kertaus |  |
| **28.4.** | Kevätnäytösohjelman harjoittelu, kevätkauden kertaus |  |
| **5.5.** | Yhteinen ulkojumppa Tietolan koulun pihassa, oman aikuisen kanssa | **VaVon kevätnäytös lauantaina 9.5. Valkeakosken liikuntahallilla** |