

Perhetempu, kausisuunnitelma 2025-2026

Tunnin rakenne 45 min

- alkutoimet (nimikierrros ja alkuloru)
- energianpurku (liikkuva leikki)
- tempurata
- ohjattu osuus (taitoja, leikkejä)
- lopputoimet (rentoutus/rauhottuminen loppupiiriin sekä loppuloru)

Tunnin kohderyhmä

- lapset oman aikuisen kanssa
- koko perhe monen ikäisten lasten kanssa, vauvasta aina kouluikäisiin asti. Parhaiten tunti soveltuu kuitenkin noin 2-5 –vuotiaille lapsille. Tunnilla huomioidaan pienimmät vauvat ja taaperot rakentamalla heille pieni, oma rauhallinen touhualue.

Tunnin tavoitteet

- innostaa ja tukea lapsen ja aikuisen yhteistä liikuntahetkeä
- tarjota lapsille turvallinen ympäristö taitojen harjoitteluun
- vahvistaa lasten perusliikuntataitoja sekä motorisia taitoja
- antaa ideoita perheen yhteiseen liikunnalliseen arkeen

	TEEMA
1.9.	perusliikuntataidot: kävely, konttaus, ryömiminen, juoksu, liikkumiset eläinten tavoin
8.9.	perusliikuntataidot: kävely, konttaus, ryömiminen, juoksu, liikkumiset eläinten tavoin
15.9.	perusliikuntataidot: kävely, konttaus, ryömiminen, juoksu, liikkumiset eläinten tavoin
22.9.	perusliikuntataidot: kävely, konttaus, ryömiminen, juoksu, liikkumiset eläinten tavoin
29.9.	perusliikuntataidot: kävely, konttaus, ryömiminen, juoksu, liikkumiset eläinten tavoin
6.10.	tasapaino, kehonosien tunteminen
13.10.	Syyslomaviikko, ei jumppaa
20.10.	tasapaino, kehonosien tunteminen

27.10.	tasapaino, kehonosien tunteminen
3.11.	välineiden käsittelytaidot, palloilu
10.11.	välineiden käsittelytaidot, palloilu
17.11.	välineiden käsittelytaidot, palloilu
24.11.	välineiden käsittelytaidot, palloilu
1.12.	Tonttuilu
su 7.12.	Joulunäytös

PVM	TEEMA
12.1	riipunta ja roikunta
19.1	riipunta ja roikunta
26.1.	riipunta ja roikunta
2.2.	välineiden käsittely: narut ja vanteet
9.2.	välineiden käsittely: narut ja vanteet
16.2.	välineiden käsittely: narut ja vanteet
23.2.	Hiihtoloma, ei jumppaa
2.3.	kieriminen ja pyöriminen välineiden käsittely: kiinniottaminen ja heitto (pallo, hernepusit)
9.3..	kieriminen ja pyöriminen välineiden käsittely: kiinniottaminen ja heitto (pallo, hernepusit)
16.3.	kieriminen ja pyöriminen välineiden käsittely: kiinniottaminen ja heitto (pallo, hernepusit)
23.3.	kieriminen ja pyöriminen

	välineiden käsittely: kiinniottaminen ja heitto (pallo, hernepusseja)
30.3.	kieriminen ja pyöriminen välineiden käsittely: kiinniottaminen ja heitto (pallo, hernepusseja)
6.4.	Pääsiäinen, ei jumppaa
13.4.	hyppy: tasajalkaponnistus, sivulaukat
20.4.	hyppy: tasajalkaponnistus, sivulaukat
27.4.	hyppy: tasajalkaponnistus, sivulaukat
4.5.	Toivetunti
10.5.??	Vavon kevät-näytös??

Perhetempun pelisäännöt

1. Jumpan tavoitteena on saada lapsi ja aikuinen liikkumaan yhdessä
2. Aikuinen on aina vastuussa omasta lapsestaan
3. Aikuisten tehtävä on tukea lapsen liikuntaa ja olla mukana - ei tehdä lapsen puolesta vaan kannustaa
4. Jumppa-asu (sellainen, mikä päällä on kiva liikkua), paljaat jalat, jarrusukat tai sisälenkkarit - ei koskaan pelkillä sukilla
5. Kaikki osallistuvat yhteisiin ohjattuihin touhuihin parhaansa mukaan. Päivät ovat erilaisia ja toiminta tapahtuu lasten ehdoilla. Jos lapsi ei jaksaa keskittyä, siirrytään seuraamaan muiden touhuja rauhassa sivusta.