



Tapiolan Voimistelijat

KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2023

Ryhmä: Perheliikunta sunnuntai Mankkaan koulu

Vastuuohjaaja: Mari Sarekoski

PVM.	TUNTIEN TEEMA	HARJOITELTAVIA TAITOJA
Tammikuu 15.1. 22.1. 29.1.	Tammikuussa jumppasalissa ihmetellään talven touhuja: miten ilman lunta voidaan rakentaa lumiukko tai tehdä lumienkeleitä? Lumipallot lentävät salissa, kun harjoittelemme erilaisia pallon käsittelytaitoja.	Perusliikkeet: juokseminen, hyppiminen, kuperkeikka Pallon käsittelytaidot: heittäminen, vierittäminen, potkiminen
Helmikuu 5.2. 12.2. 19.2. 26.2. Talviloma – ei tuntia	Helmikuussa liikumme liikenteen. Loppukuusta vietämme yhteistä laskiaisriehaa pulkkailen ja hiihtäen.	Liikennesäännöt ja värit. Kehonhallinta- ja hahmotus.
Maaliskuu 5.3. 12.3. 19.3. 26.3.	Maaliskuussa kerrotaan satuja ja mielikuvitusmatkataan – mutta minne ja ketä me mennään tapaamaan? Lisäksi pelaamme pallo – ja mailapelejä.	Silmä-käsikoordinaatio
Huhtikuu 2.4. 9.4. Pääsiäinen – ei tuntia 16.4. 23.4. 30.4. Vappu – ei tuntia	Huhtikuussa jumppaamme rytmitellen kierrätysvälinejumppaa pupujen ja noitien kera. Vappusirkus rantautuu myös tunneille ja opettaa meidät jonglööraamaan sekä kävelemään nuoralla.	Rytmi Tasapaino
Toukokuu 7.5. 14.5.	Toukokuussa pohdimme alkavaa kesää ja kertaamme kevään jumppataitoja.	Kertaus kevään taidoista

Muutokset mahdollisia.