



Harrasteryhmän kausisuunnitelma Kevät 2021

ryhmä	Voimistelukoulu 3
aika	18-19
paikka	Sydän-Laukaan koulu
vastuuohjaaja	Tea Saikkonen 04578735325

vko	pvm	tunnin teema	tunnin tavoite
2	11.1	tutustuminen ja perusliikuntataidot	ryhmähengen luominen ja ryhmässä toimiminen
3	18.1	perusvoimistelutaidot	perusvoimistelutaitojen oppiminen ja omaksuminen
4	25.1	ponnistaminen ja hyppy	erilaisten ponnistusten ja hyppyjen oppiminen ja harjoittelu
5	1.2	ketteryys ja nopeus	koordinaation, ketteryuden ja nopeuden harjoittelu
6	8.2	pehmolelukerta ja pienryhmäohjelma	pienryhmissä luovuuden käyttö esityksenteossa
7	15.2	välinevoimistelu	voimisteluvälineisiin tutustuminen (naru, pallo ja vanne)
8	22.2	Frozen baletti, oma hame mukaan!	tutustuminen balettiin ja sen alkeiden oppiminen
9		<i>talviloma</i> - ei tuntia 😊	
10	8.3	vartalon liikkeet musiikkivoimistelu	vartalon liikkeiden harjoittelu ja musiikin rytmituksen löytäminen
11	15.3	tasapainot ja liikkuvuus	erilaisten tasapainojen oppiminen ja harjoittelu
12	22.3	toivekerta	lasten toiveiden toteutuminen
13	29.3	pyöriminen ja esitysliikkeet	pyörimiseen tutustumista ja piruettien harjoittelua
14	5.4	pääsiäinen – ei tuntia	
15	12.4	esitysohjelma	esitysohjelman oppiminen
16	19.4	esitysohjelman kertaus	esitysohjelman muistaminen
17	26.4	26.4 kevätinäytös	