



KAUSISUUNNITELMA 20__ - 20:__

Ryhmä: **Voimistelu 7–9-vuotiaat**

Kauden tavoitteet

= mitkä ovat ryhmän tavoitteet tälle kaudelle? Mihin me haluamme tänä vuonna panostaa? Esim. ryhmän ryhmäyttäminen, lasten innostaminen liikuntaan, Staraan/Lumoon osallistuminen, esiintymisohjelman tekeminen kevätnäytökseen...

1. Innostaminen voimistelun harrastamiseen → pitkä harrastus
2. Staraan osallistuminen ja kevätnäytöksessä esiintyminen
3. Monipuolisesti voimistelun perusliikkeiden opettelu

Syksyn tunnit

VKO	TEEMA JA/TAI TUNNIN TAVOITE	OPETELTAVA LIIKE / TEMPPU / TAITO Mitä tällä tunnilla opitaan?	ALKU- JA LOPPULEIKIT Tai muuta ideaa tunnin sisältöön, esim. jonkin välineen hyödyntäminen	HUOM / MUISTA Ajankohtaista muistettavaa tai huomioitavaa?
36	Aloitus ja ryhmäytyminen	Hyyt ja hyppelyt (tasajalkaa, yhdellä jalalla, eri suunnat, passiliikkeet)	Tutustumisleikit ja voimistelupassin esittely	Yo-kirjoitukset
37	Hyppyjen yhdistäminen toisiinsa	Hyyt ja hyppelyt (erilaisia hyppy-yhdistelmiä, kuten jännehyyt → X-hyyt)	Tutustumisleikit, reaktiohippa	-//-
38	Ulkojumppa	Ulkona liikuen	Ohjaajaoppaan valmistuntimallin soveltaminen ryhmälle	-//- Infokirje syyskaudesta (seura lähettää valmiin pohjan minulle)
39	Tasapaino	Tasapaino (kukkovaaka, polvivaaka, passiliikkeet)	Tasapainohippa, pelisäännöt ryhmälle (Olympiakomiten pohja)	Etsi sijainen seuraavalle tunnille
40	Tasapaino	Tasapaino (liikkeiden yhdistäminen)	Lontoon bussi, pallon käyttäminen tasapainoasenoissa	Pyydä ohjaajakaveria suunnittelemaan tunti
41	Akrobatia ja kehonhallinta	Kuperkeikka	Keinumishippa, tempurata	Syyslomaviikosta muistuttaminen
42	SYSSLOMA			
43	Opittujen taitojen soveltaminen	Kuperkeikan eri variaatiot (helpompia ja vaikeampia liikkeitä ja liikeyhdistelmiä lapsen oman taitotason mukaan)	Liikennevaloleikki	Merkintöjä voimistelupassin liikekorttiin
44	Halloween	Kauden aikana opettujen liikkeiden yhdistäminen sarjaksi	Haamuhippa, kurpitsaleikki	
45	Luovuus ja ilmaisu	Kauden aikana opettujen liikesarjojen tekeminen musiikkiin	Kirjaintanssi, liiketehdas	Tutustu Stara-merkin sisältöön
46	Liikkeiden hiominen	Stara-merkin liikkeiden suorittaminen	Leivontaleikki, Tati Monika	Tulosta Stara-merkin suoritusvihko lapsille?
47	Liikkeiden hiominen	Stara-merkin liikkeiden suorittaminen	Palaute- ja toivekysely ryhmälle	Käy läpi saatu palaute → huomioi kevätkauden suunnitelmassa
48	Joulu	Jouluteemaista sisältöä ja yhdessäoloa – lasten toiveet	Vahvuustodistuksen jakaminen (liiton pohja)?	Joulutapahtumasta muistuttaminen



Kevään tunnit

VKO / PVM	TEEMA JA/TAI TUNNIN TAVOITE	OPETELTAVA LIIKE / TEMPPU / TAITO Mitä tällä tunnilla opitaan?	ALKU- JA LOPPULEIKIT Tai muuta ideaa tunnin sisältöön, esim. jonkin välineen hyödyntäminen	HUOM / MUISTA Ajankohtaista muistettavaa tai huomioitavaa?
2	Vartaloliikkeet	Vartalon vauhtiheitto sivulle ja eteen	Aidan alitus, liikennepoliisi	Koreografian suunnittelu (hyödynnä opeteltuja liikkeitä)
3	Vartaloliikkeet	Koonto, pystyrentous	Pidä koti puhtaana, formula-autot	-/- Infokirje kevätkaudesta (seura lähettää valmiin pohjan minulle)
4	Pallonkäsittely	Pallon käsitelytaidot (heittäminen, kiinniottaminen, vierittäminen ym.)	Hyllypallo, pallopiiri	-/-
5	Liikkeiden yhdistäminen	Kauden aikana opeteltujen liikkeiden yhdistäminen sarjaksi	Seuraa johtajaa	Koreografian suunnittelu (ohjelma suunniteltuna)
6	Liikkeiden yhdistäminen	-/-	Liikennevaloleikki	
7	Musiikkiliikuntaa – rytmin löytäminen	Kauden aikana opeteltujen liikesarjojen tekeminen musiikkiin	Taputusleikkejä ja musiikin rytmin mukaan liikkumista	
8	Liikesarjoista ohjelmaksi	Stara-ohjelman / kevätnäytösohjelman harjoittelu	Peili	Esiintymisasun suunnittelu (seuran varaston hyödyntäminen)
9	Talven taikaa	Luovasti liikkuen talviteemalla	Talvilajien arvausleikki, tempurata talviteemalla	Yo-kirjoitukset Hiihtolomaviikko!
10	HIIHTOLOMA			
11	Luovuus ja ilmaisu	Stara-ohjelman / kevätnäytösohjelman harjoittelu	Kirjaintanssi, liiketehdas	-/-
12	Ohjelman opettelu	-/-	Leivontaleikki, Täti Monika	-/-
13	Metsän taikaa	Karhusadun mukaan rakennettu tunti	Eläinleikkejä ja tehtäviä sadun mukaan	-/-
14	Pääsiäispupun touhujumppa	Pääsiäisteemalla leikkejä, temppeja ja haasteita	Pääsiäismunajahti (pääsiäismunakuvien etsiminen salista)	Infokirjeen jako Starasta
15	Hyppien ja pomppien	Tehtävärata erilaisista hypyistä ja pompuista	Hyppelyviesti, Pomppufiilislämmittely	
16	Pariakrobatia ja parin kanssa työskentely	Pariakrobatia (perusliikkeitä, passiliikkeet)	Toffee, ruotsalainen kuntopiiri	
17	Ohjelman hiominen	Ohjelman hiominen näytökseen	Toiveet	Infokirjeen jako kevätnäytöksestä
18	Kevätnäytösviikko / Vapputeema?	Kiitos kaudesta	Vahvuustodistuksen jakaminen (liiton pohja)?	Kiitos kuluneesta kaudesta!