# 7. lk Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

# (Opettaja muokkaa ohjelman oman koulun toiminnalle sopivaksi ja lisää tarvittaessa oman saatetekstin)

Koulun nimi:

Oppituntien päivä ja aika

Vastuuopettajan nimi ja yhteystiedot:

Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti liikuntataitoja ja fyysisiä ominaisuuksia sekä käydään läpi urheilijana kasvua tukevia teemoista kuten mm. psyykkinen valmentautuminen. Harjoittelu on kuormitukseltaan kevyttä tai keskiraskasta. Lisätiedot vastuuopettajalta.

## **Syksy 1**

Teema:

* Liikkumistaidot
* Nopeus

**VK / Harjoituksen sisältö**

34 Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima

35 Juoksut ja loikat

36 Suunnanmuutokset ja ketteryysradat

37 Pelit

38 Juoksut ja loikat

39 Keskivartalon, lantion ja jalkojen linjausten hallinta ja voima

40 Suunnanmuutokset ja ketteryysradat

41 Pelit

# **Syksy 2**

Teema:

* Tasapainotaidot
* Liikkuvuus

42-43 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu

44 Voimistelu

45 Tasapaino- ja kiipeilyradat

46 Voimistelu

47 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu

48 Voimistelu

49 Tasapaino- ja kiipeilyradat

50 Voimistelu

## **Kevät 1**

Teema:

* Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
* Liikkuvuus ja nopeus

**VK / Harjoituksen sisältö**

3 Tasapainoharjoittelua​

4 Keskivartalon hallinta ja ketteryysradat​

5 Voimistelu​

6 Erilaiset modifioidut pelit​

7-8 Tasapainoharjoittelua​

10 Keskivartalon hallinta ja ketteryysradat​

11 Voimistelu​

12 Erilaiset modifioidut pelit

# **Kevät 2**

Teema

* Liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot
* Nopeus

13 soveltuvuuskoe.fi testi 1/2​

14 soveltuvuuskoe.fi testi 1/2​

15 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

16 Välineenkäsittely- ja liikkumistaitojen yhdistely​

17 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

18 Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat​

19 Juoksut ja suunnanmuutokset + pelit​

20 Erilaiset modifioidut pelit ja välineenkäsittelytekniikat​

21 Oppilaiden suosikkitunti​