# 8. 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 ja kestävyys

**VK / Harjoituksen sisältö**

34 Juoksutekniikka ja rytmiikkaharjoitukset

35 Suunnanmuutostekniikat ja ketteryysradat + pelit

36 Aitajuoksut, kävelyt ja hypyt + pelit

37 Pelit ja kisailut

38 Juoksut ja kisailut

39 Suunnanmuutostekniikat ja ketteryysradat + pelit

40 Aitajuoksut, kävelyt ja hypyt + pelit

41 Pelit ja kisailut

# **Syksy 2**

Teema:

* Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
* Liikkuvuus

42-43 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuusharjoittelu

44 Voimistelu 1

45 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit

46 Haastavat tasapainoharjoitteet

47 Keskivartalon hallinta- ja liikkuvuus

48 Voimistelu 2

49 Välineenkäsittelyharjoitteet ja pienpelit

50 Haastavat tasapainoharjoitteet

## **Kevät 1**

Teema:

* Tasapaino- ja liikkumistaidot
* Liikkuvuus ja nopeus

**VK / Harjoituksen sisältö**

3 Keskivartalon hallinta ja voima

4 Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat

5 Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen

6 Haastavat tasapainoharjoitteet

7 Keskivartalon hallinta- ja voima

8-9 Voimaharjoitteluliikkeiden suoritustekniikat

10 Hyppyjen alastulot ja hallittu liikkeen pysäyttäminen

11 Parivoimaharjoittelu ja nopeuskisat

# **Kevät 2**

Teema

* Tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot
* liikkuvuus

12 Soveltuvuuskoe.fi testi 1/2

13 Soveltuvuuskoe.fi testi 1/2

14 Tasapaino liukuessa sekä asentoa horjuttaessa

15 Heittäminen, potkiminen ja kiinniottamisen taito

16 Oppilaiden suosikkiuusinta

17 Tasapaino liukuessa sekä asentoa horjuttaessa

18 Heittäminen, potkiminen ja kiinniottamisen taito

19 Haastavat tasapainoharjoitteet

20 Suosikkiuusinta

21 Omatoimisen kesäharjoittelun suunnittelu ja harjoittelu