**Pakilan Voimistelijat PNV ry**[**www.pnv.fi**](http://www.pnv.fi)

**FB: @pakilanvoimistelijat**

**IG: @pnvfinland**

# Voimistelukoulu - Satutanssi kurssi 5x

3-5v.

Kannelmäen peruskoulu, Tammi (Kuninkaantammen toimipiste)

26.3.–28.4.2024 tiistaisin klo 18-19

Ohjaaja: Heidi Borg

Hei, olen Heidi ja odotan innolla, että pääsen ohjaamaan tämän kurssin. Koulutukseltani olen liikuntatieteiden maisteri ja olen tehnyt koko urani liikunnan ja urheilun parissa. Minulla itsellä on pari jo vanhempaa lasta, joten kokemusta löytyy lasten liikunnasta, kasvusta ja kehityksestä niin ammatin puolesta kuin omasta kokemuksestakin. Uskon positiiviseen pedagogiikkaan ja ohjaajana parhaat hetket syntyvät siitä, kun lapsi oppii ilon ja innostuksen kautta.

Apuohjaaja:

|  |
| --- |
| 26.3. TUTUSTUMINEN  -liikkuminen musiikin tahtiin  - suunnat |
| 2.4. BALETTI ja TASAPAINOILU  -pyöriminen  - tasapainorata |
| 11.4. HYPPIMINEN  - eläin ja viidakkoteema  - ilmapallot |
| 16.4. KEHON OSAT  - opetellaan musiikin avulla tunnistamaan ja nimeämään kehon osia  - tunteet |
| 23.4. AKROBATIA  - temppurata |

Voimistelukoulu – Satutanssi tunneilla opetellaan liikunnan ja tanssin perustaitoja musiikin tahdissa. Luovan leikin ja tanssillisen liikekielen varjolla opitaan, kehonhallintaa, hyppyjä, piruetteja, tasapainoja ja oman kehon tuntemusta. Tunneilla tanssitaan eri tyylisten musiikkien tahtiin teemoja ja rytmejä vaihdellen. Käytössä on huiveja, höyheniä ja muita jänniä välineitä tanssillisen liikkumisen muotojen tukemiseksi. Lapsi oppii satutanssin lomassa toimimaan ryhmässä ja nauttimaan liikkumisesta.

Voimistelukoulu, satutanssi, kuten kaikki muutkin Pakilan Voimistelijoiden lasten liikunnan tunnit pohjautuvat Voimisteluliiton Voimistelukoulu -konseptiin, joka tarkoittaa perusliikuntataitojen harjoittelua ja valmiuksien monipuolista kehittämistä kohti liikuntaharrastamista niin voimistelulajeissa, kuin missä tahansa urheilulajissa.

Jumppaan kannattaa pukea liikkumiseen sopivat vaatteet. Ei liian suuria tai kiristäviä vaatteita, mieluiten paljaat jalat. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni, korut jättää pois ja purukumi roskiin. Muistathan pitää myös jumppapassia mukana tunneilla, syksyn tanssijat käyttävät samaa syksyn passia myös keväällä! On hyvä tulla ajoissa tunnille ja huolehtia vessassa käymisestä ennen tunnin alkua. Voitte jäädä salin reunalle seuraamaan harjoituksia ensimmäisillä kerroilla, mikäli se on tarpeellista, mutta sen jälkeen toivomme teidän odottavan jossain muualla turvallisuussyistä.

Ilmoittautumiseen ja maksamiseen liittyvissä kysymyksissä kannattaa olla suoraan yhteydessä seuran toimistolle (puh: 040-5021443, sp: pnv@pnv.fi). Ilmoitathan ohjaajalle, jos lapsesi joutuu olemaan pitkän ajan poissa tunnilta tai jos lopetatte tunnilla käymisen.

Jumppaterveisin,

Heidi Borg

045-2095 499