

# LIIKUNTA- LEIKKIKOULU

## SYYSKAUSI 2024 MERIKOSKEN KOULU (KAUPPASEURANTIE 2) TIISTAI LIIKUNTALEIKKIKOULU 4-6-VUOTIAAT KLO 18.05–18.50

- |     |        |                                                                            |
|-----|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 27.8.  | <b>PERHELIIKUNTA:</b> Tervetuloa liikkariin!                               |
| 2.  | 3.9.   | Liikkumistaidot                                                            |
| 3.  | 10.9.  | Liikkumistaidot ja perusasennot                                            |
| 4.  | 17.9.  | <b>PERHELIIKUNTA:</b> Liikkumistaidot ja perusasennot jatkuu               |
| 5.  | 24.9.  | Kieriminen ja pyöriminen                                                   |
| 6.  | 1.10.  | Hyppääminen                                                                |
| 7.  | 8.10.  | Kiipeäminen                                                                |
| 8.  | 15.10. | <b>PERHELIIKUNTA:</b> Temppuilu                                            |
|     | vko 43 | <b>SYYSLOMAVIIKOLLA EI OLE LIIKKARIA</b>                                   |
| 9.  | 29.10. | Pallon vierittäminen                                                       |
| 10. | 5.11.  | Pallon vierittäminen ja heittäminen                                        |
| 11. | 12.11. | Pallon heittäminen                                                         |
| 12. | 19.11. | <b>PERHELIIKUNTA:</b> Pallon käsittelytaitojen kertausta                   |
| 13. | 26.11. | Tasapainoilu                                                               |
| 14. | 3.12.  | Toivekerta                                                                 |
| 15. | 10.12. | <b>PERHELIIKUNTA:</b> Tonttujumppa<br>– voit ottaa oman tonttulakin mukaan |

## Hyvä tietää liikkarista:

- Vaatetuksena joustavat sisäliikuntavaatteet. Suosittelemme pitkälahkeisia housuja, jotta polvet ovat suojassa liikuttaessa lattiatasossa.
- Turvallisuuden vuoksi liikkarissa ollaan paljain jaloin, pitkät hiukset laitetaan kiinni ja purkka pistetään roskeen ennen saliin tuloa.
- **Perheliikuntatunneilla** lapsi liikkuu yhdessä vanhemman/muun aikuisen kanssa.
- Lapsi voi kuljettaa tunnilla mukana Liikkarikirjaa, johon ohjaaja antaa leiman tunnin päätyttyä. Liikkarikirja sisältyy kausimaksuun ja ne jaetaan tunnilla.

## Info about Liikkari:

- Flexible indoor sports clothes are suitable. We recommend long pants so that the knees are protected when moving at floor level.
- For safety reasons we exercise barefoot. Long hair should be tied up. No chewing gum during sports play school.
- In 4-6-years old group about every fourth time is family practice when kids exercise together with their parent/another familiar adult. Family practices are marked as **PERHEKERTA**.
- Children get a stamp to their Liikkari-book after every practice. Liikkari-book is included in the season fee and will be given in practice.

Liikuntaleikkikouluohjaajat:

Hanna Penttilä, hanna.pentila(at)hotmail.com

Hanna Hirttiö, hhirttio(at)gmail.com