
Gymnastik – variera och utmana

Kursplan

Självstudier

4 lektioner

Genomförs innan kurstillfället; Trygg lärandemiljö, Barns mentala och fysiska utveckling, Musikanalys, Redskapsanvändning samt Regler och säkerhet.

Dag 1

Inledning

½ lektion

Lek

1 lektion

Rörelse till musik

1 lektion

Träningspass – styrka på ett lustfyllt sätt

1 lektion

Trampett/satsbräda som redskap

1 lektion

Frivolt – metodisk stegring

1 ½ lektion

Cirkus

1 ½ lektion

Träningsplanering

½ lektion

Yoga

½ lektion

Dag 2

Hopprep

1 lektion

Kul med fasta redskap

1 lektion

Utmaningsbanor

1 lektion

Rondat

1 lektion

Flick-flack

1 lektion

Handvolt

1 lektion

Uppvisningsdans

1 lektion

Summering – ord på vägen

½ lektion

Totalt

20 lektioner