



# KanV – Jumppatunnin tuntikuvaus

Tuntikuvaukset auttavat liikkujaa löytämään itselleen sopivan tunnin. Ne helpottavat myös markkinointi- ja neuvontatyössä sekä tuntien suunnittelussa.

Tuntikuvauksesta tulee käydä ilmi seuraavia asioita:

- tunti nimike (esim. perusvoimistelu, muokkausjumppa)
- kohderyhmä (esim. aloittelijat, nuoret, ikäryhmä lapsilla)
- tavoitteet (esim. perustaitojen opettelu, monipuolinen kunnon kohotus, erilaisiin tanssityyleihin tutustuminen, liikehallinnan kehittäminen)
- tunnin rakenne (esim. lyhyt lämmittely, pitkä lihaskunto-osuus, venyttely tai 10 min lämmittely, 25 min aerobinen osuus, 10 min venyttely)
- tunnin sisältöä selventävä kuvaus (esim. hypytön, rauhallinen tanssillinen, reipas)
- tunnin raskuusaste (esim. kevyt, raskas, keskiraskas)
- tunnin vaikeusaste eli taitotaso (esim. helppo, vaativa, vaikea)
- aika, paikka ja ohjaajan nimi

Malleja tuntikuvauksesta

## **Tanssillinen voimistelu**

Monipuolista voimistelua ryhmässä musiikin avulla. Tavoitteena on voimistelun lajitaitojen kehittäminen. Tunti tarjoaa oppimisen ja osaamisen elämyksiä.

## **Dancemix**

Tanssitunti, jossa harjoitellaan perustaitoja sekä tutustutaan ja otetaan vaikutteita eri tanssityyleistä. Tavoitteena on lihaskunnon, keuhonhallinnan ja tanssin perustaitojen kehittäminen askelsarjojen ja ohjelman avulla. Opimme uusia asioita ja koemme yhdessä tekemisen iloa.

**Kirjoita tähän ohjaamasi tunnin kuvaus ja palauta lomake Janikalle. Tietoja käytetään mm. syystiedotteessa.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---