

GYMNASTIKENS BASKURS – TRÄNING OCH TÄVLING

KURSPLAN

Självstudier 4 lektioner

Genomförs innan utbildningstillfället: Biomekanik, ledarskap, redskap och hallar, fysisk preparation och träningsprinciper samt skadehantering och betydelsen av rörelse

Inledning	1/2 lektion
Ditt ledarskap	1 lektion
Lekar och lekfullhet	1 lektion
Musiken som arbetsredskap	1/2 lektion
Trygga lärandemiljöer	1 lektion
Rörelseförståelse	1 lektion
Gymnastikens rörelsemönster	1 lektion
Landningar	1 lektion
Barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling	2 lektioner
Pedagogiskt ledarskap	1 lektion
Gymnastikpyramiden	1 lektion
Vanliga gymnastikövningar	3 lektioner
Lektionsplanering	1 lektion
Säker gymnastik	1/2 lektion
Avslut	1/2 lektion

Totalt 20 lektioner