



Lentis LIKKARI

TEEMA

Tasapaino- ja liikkumistaitona kuperkeikka

TAVOITTEET

- Motorinen* Lapsi osaa säilyttää kehon pyöreänä koko kuperkeikkasuorituksen ajan. Lapsi osaa yhdistää pyörimisen toisiinsa eri telineillä.
- Kognitiivinen* Lapsi tietää, että kuperkeikassa leuka ja jalat on kiinni rinnassa.
- Sosio-emotionaalinen* Lapsi osaa odottaa vuoroaan.

HARJOITTEET**VÄLINEET****1. Alkutoimet****Alkupallottelu**

Seistään alkupiirissä. Ohjaajalla on pallo, hän heittää sen vuorotellen jokaiselle paikalla olijalle. Ennen heittoa ohjaaja kysyy "Onko Matti täällä?". Saatuaan pallon kiinni, Matti vastaa "Matti täällä!".

*Pallo***2. Energianpurku/
kehontuntemus****Matkijahippa pallokehokorteilla**

Valitaan ryhmästä kaksi vapaaehtoista hippaa, jotka ottavat kiinni. Kiinni jäänyt leikkijä menee lähimpään kulmaan, jonne on laitettu pallo-kehokortteja kuva lattiaan päin, sekä palloja. Hän nostaa yhden kortin, ottaa pallon, ja tekee tempun joka kuvakortissa on. Muut voivat pelastaa kiinni jääneen menemällä hänen luoksensa ja matkimalla saman tempun.

*Pallokehokortit ja palloja***3. Perusliike****Temppurata**

Rakennetaan viime kertaisen tuokion mukainen temppurata. Lisätään kierimistehtävä myös rekille (Kuperkeikka).

Kieriminen:

- yritetään kieriä mahdollisimman suoraan esim. viivaa pitkin
- Kuperkeikka pallon yli koskettamatta sitä
- Kuperkeikka patjakasan päälle, alamäkeen

Patjoja



Lentis

LIKKARI

Hypyt:

- Paikkamerkkien yli
- Eri korkuisten kuminauhaesteiden yli
- Kolme paikkamerkkiä peräkkäin ja yksi sanomalehtirulla ja taas kolme paikkamerkkiä jne. Lapset hypäävät paikkamerkkien päällä tasahyppyjä ja hypäävät loikalla sanomalehtirullan yli.

*Paikkamerkit,
kuminauhoja,
sanomalehtirullat*

Riippuminen:

- Rekillä riippuminen ja varpailla kosketus ohjaajan pitämään tyynyyn ja pudottautuminen tasajalkaa ja polvista joustuen takana olevaan vanteeseen
- Rekillä tai nojapuilla liikkuminen sivuttain (riipunnassa)
- Köysillä riippuminen ja lähteminen vanteesta ja pudottautuminen toiseen vanteeseen
- Puolapuita pitkin kiipeäminen köyden avulla: köysi on kiinnitetty puolapuiden yläosaan ja sitä hyväksi käyttäen kiivetään ylös ja laskeudutaan alas

*Rekki, tyyny,
vanteet, puolapuut*

4. Suhde pariin/ ryhmään

Tasapainoilu parin kanssa

Parin kanssa vuorotellen tehdään tasapainotempuja niin, että toinen parista tarjoaa tukea tasapainoilijalle. Pari saa itse ratkaista miten tasapainoilussa apua annetaan/otetaan vastaan. (käsistä, olkapäistä, jne)

Palloja

- Pehmopallon päällä seisominen kahdella jalalla
- Pehmopallon päällä seisominen yhdellä jalalla
- Kahden pehmopallon päällä seisominen
- Kovan pallon päällä seisominen kahdella jalalla

5. Rentoutuminen

Pallorentoutus

Pari hieroo vatsallaan makuulla olevaa kaveria pehmopallolla pyörivin liikkein rauhallisen musiikin soidessa. Osien vaihto puolessa välissä.

*CD-soitin,
rauhallista
musiikkia, palloja*

6. Lopputoimet

Keskustellaan tunnin tehtävistä ja arvioidaan Liikkari-Laurin kasvokuvien avulla millaisia tunnin tehtävät lasten mielestä olivat.

*Liikkari-Lauri
kasvokuvat*

Kotitehtävä

Tasapainoilu

Tasapainoile pallon päällä seisten kahdella jalalla. Pyydä aikuista tukemaan sinua käsistä jotta pääset pallon päälle. Kuinka pitkään pysyit pallon päällä?