



# Lentis LIKKARI

**TEEMA** Liikkumistaidot ja heittäminen

**TAVOITTEET**

*Motorinen* Lapsi osaa liikkua eri nopeuksilla ja heittää pallon pysähdyksissä.  
*Kognitiivinen* Lapsi ymmärtää nopeuden ja suunnanvaihdon käsitteet.  
*Sosio-emotionaalinen* Lapsi harjoittelee pelaamista joukkueessa.

**HARJOITTEET**

**VÄLINEET**

**1. Alkutoimet**

**Heitto ja koppi**

Ohjaaja näyttää kahden käden heiton ja kopin. Lapset saavat kokeilla vapaasti.

*Palloja*

**2. Energianpurku**

**Pidä puolesi puhtaana**

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen ja pelialue kahtia lentopalloverkolla. Molemmille joukkueille annetaan sama määrä palloja. Ohjaajan pillin vihellyksestä oppilaat heittävät palloja verkon ali vastustajan puolelle. Peli päättyy pillin vihellykseen ja kummalla joukkueella on vähemmän palloja puolellaan tällöin, on voittajajoukkue.

*Lentopalloverkko,  
palloja  
(verkon alanauha  
lasten kasvojen  
korkeudella)*

**3. Kehontuntemus**

**Pallon heittäminen ja temppu**

Lapset heittävät pallon kahdella kädellä ilmaan ja tekevät temput heiton aikana ja ottavat pallon pompun jälkeen kopiksi. Esimerkkejä tempuiksi:

- käsien taputtaminen
- käsien taputtaminen edessä ja takana
- reisiin taputtaminen
- pepun taputtaminen
- kyykyssä käynti
- istumassa käynti

*Palloja*

**4. Perusliike**

**Kissa ja hiiri –leikki**

3-4 lapsen ryhmissä kaksi pelaajaa vierittää palloa toisilleen. Keskellä olija / olijat yrittävät ottaa pallon kiinni. Jos he saavat sen kiinni, he vaihtavat paikkaa pallon vierittäjän kanssa. Tehdään sama leikki pompauttamalla palloa ja heittämällä palloa.

*Palloja*



# Lentis LIKKARI

## 5. Suhde pariin/ ryhmään

### Tunnelipallo

Lapset jaetaan 5-6 lapsen ryhmiin. Ryhmä tekee jonon ja tunnelin. Jonon ensimmäinen vierittää pallon omien jalkojen välistä tunneliin, jonka toiset ovat muodostaneet seisoen haara-asennossa. Jonon viimeinen ottaa pallon kiinni ja juoksee jonon ensimmäiseksi ja laittaa taas pallon matkaan tunneliin. Leikkiä jatketaan siten, että pallo ojennetaan jalkojen välistä toiselle. Seuraavaksi voidaan pallo ojentaa pään ylitse toiselle. Sama voidaan tehdä heittämällä siten, että pelaajilla on jonossa lyhyt välimatka.

Viimeiseksi voidaan tehdä sama ojentamalla pallo seuraavalle jonossa.

*Palloja*

## 6. Rentoutuminen

### Makaaminen

Lapsi valitsee salista paikan, jonne käy selin makuulle. Hän kuuntelee musiikkia ja kun ohjaaja puristaa hellästi isovarpaasta saa nousta istumaan.

*CD-soitin,  
rauhallinen  
musiikki*

## 7. Lopputoimet

### Pompauta pallo

Ohjaaja kysyy, miltä tunnin harjoitteet tuntuivat. Jos lapsi on pitänyt, hän pompauttaa pallon kolme kertaa lattiaan, jos hän ei tiedä, miltä on tuntunut, hän pompauttaa pallon kaksi kertaa lattiaan, jos lapsen mielestä ei ole ollut niin mukavaa, palloa pompautetaan kerran lattiaan.

*Pallot*

## Kotitehtävä

### Pallotemppu

Heitä pallo ilmaan kahdella kädellä, tee temppu ja ota pallo pompun kautta kahdella kädellä kiinni.