



# Lentis LIKKARI

**TEEMA** Liikkumistaidot ja heittäminen

**TAVOITTEET**

*Motorinen* Lapsi osaa yhdistää erilaisia hyppyjä, loikkia ja laukan  
*Kognitiivinen* Lapsi ymmärtää vartalon käytön heitossa: voima ja suunta  
*Sosio-emotionaalinen* Lapsi osaa huomioida toiset

**HARJOITTEET**

**VÄLINEET**

**1. Alkutoimet**

**Pidä pallo liikkeessä**

Alkupiirin keskellä on 1-2 palloa ja tehtävänä on pitää pallo liikkeessä vierittämällä. Palloon saa koskea vain tietyllä kehon osalla: kädellä, jalan tietyllä osalla, oikean käden sivulla, jne.

*Palloja*

**2. Energianpurku**

**Bakteerihippa**

Välineenä puhti- ja tytti-pallot. Pallot ovat bakteereja ja niitä kuljettavat sovitut hipat. Palloja heittämällä yritetään saada leikkijöistä uusi hippa. Osumasta hippa vaihtuu. Liikuntaan juosten, laukaten tai kävellen. Huomioi myös liikkumissuunnat ja -tasot.

*Tytti ja Puhti pallot*

**3. Kehontuntemus**

**Kerro, kerro kuvastin**

Istutaan parin kanssa vastakkain. Toinen on johtaja, eli katsoja, ja toinen matkija, eli peili. Ensin katsoja väänteleä naamaansa ja toinen matkii. Tämän jälkeen osat vaihtuvat. Toisella kierroksella peilataan ylävartaloa ja kasvoja, ja kolmannella kierroksella koko vartaloa.

**4. Perusliike**

**Hyppyrata**

Loikkarata: Kolme pitkää, mutta matalaa estettä asetetaan jonoon niin että niiden väli on vähintään 1m. Ensin hypitään loikilla esteiden yli. Sitten yhdellä jalalla hyppien.

*kolme pitkää matalaa estettä*



# Lentis LIKKARI

Laitetaan paikkamerkkejä peräkkäin niin että niiden väli on kanssa vähintään 1 m. Tietyn väriselle värille pitää tulla oikea jalka edellä. Esim. pun-pun-pun-pun-sin-sin-sin-sin paikkamerkit. Punaiselle vasemmalla jalalla ja siniselle oikealla jalalla.

*sinisiä ja punaisia paikkamerkkejä*

Sanomalehtien yli loikkia.

*sanomalehtiä*

Penkin yli juoksu ja loikka

*kaksi penkkiä*

## 5. Suhde pariin/ryhmään

### Peili-leikki

Lapset menevät salin toiseen päähän riviin, ja ohjaaja menee salin toiseen päähän peiliksi. Kun peili on kääntänyt selän ja katseen lapsista, saavat he lähteä varovasti lähestymään peiliä. Aina kun peili kääntyy, pitää pysähtyä ja jähmettyä nopeasti. Jos peili näkee jonkun liikkuvan, sanoo tämä hänen nimen, ja kyseinen leikkijä joutuu palaamaan alkuun. Se, joka ehtii koskemaan peilin selkää ensimmäisenä, saa olla seuraava peili. Ottakaa leikkiä niin monta kertaa kun ehditte.

Seuraavalla kerralla leikitään samaa leikkiä, joten kaikki halukkaat saavat olla vuorollaan peilinä.

## 6. Rentoutuminen

### Seuraa silmät kiinni

Istutaan parin kanssa kädet vastakkain. Toinen parista pitää silmät kiinni ja toinen alkaa liikutella käsiä. Vaihdetaan roolit.

*CD-soitin ja rauhallinen musiikki*

## 7. Lopputoimet

### Arviointi

Keskustellaan lasten kanssa tunnin tehtävistä. Jos lapsella oli kivaa, hän nostaa molemmat jalat suoriksi ilmaan. Jos tuokio ei ollut kiva, jätetään jalat maahan. Jos lapsi ei osaa sanoa, nostetaan jalat ilmaan, mutta jätetään polvet koukkuun.

## Kotitehtävä

### Pallotempu

Tee kämmenestä kuppi, ja asettele pallo sen päälle. Kokeile kävellä ympäri taloa eri huoneissa ja eri tasoissa (sängyn tai sohvan päältä) samalla palloa kannatellen.