



Lentis LIKKARI

TEEMA

Liikkumistaidot ja heittäminen

TAVOITTEET

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa yhdistää nopean pysähtymisen etenemiseen eri tasoissa
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi ymmärtää vartalon käytön heitossa
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi osaa huomioida muut ryhmän jäsenet

HARJOITTEET**VÄLINEET****1. Alkutoimet****Pidä pallo liikkeessä**

Seistään alkupiirissä. Tehtävänä on pitää pallo liikkeessä heittelemällä alakautta. Pallo saa pompata maahan, mutta sen tulisi kokoajan pysyä piirin sisällä, eikä kukaan saa pitää palloa 2 sekuntia kauempaa kädessä. Palloa heitellään niin kauan että kaikki ovat saaneet koskea siihen.

*Palloja***2. Energianpurku****Äkkiä vanteeseen**

Saliin on levitetty sekalainen määrä vanteita. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti loikkien vanteiden yli. Musiikin tauottua lapset menevät vanteiden sisälle. Apuohjaaja vähentää vanteita leikin edetessä, jolloin lapset etsivät uuden vanteen -> lopuksi kaikki ovat samassa vanteessa.

*vanteita, CD-soitin ja vauhdikas musiikki***3. Kehontuntemus****Kerro, kerro kuvastin**

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

4. Perusliike**Intiaanileikki**

Rakennetaan edellisen tunnin mukainen hyppyrata. Lisätään rataa myös heittotehtäviä. Nyt lapset muuntautuvat intiaaneiksi, jotka kiitävät hyppyradalla villihevostensa siivittämänä (liikkuminen laukat). Jokaisella intiaanilla on mukanaan keihäs (häntäpallo), joka heitetään tempupaikan yli.

kolme pitkää matalaa estettä



Lentis LIKKARI

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

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.

Sanomalehtien yli loikkia.

Penkin yli juoksu ja loikka

sinisiä ja punaisia paikkamerkkejä

sanomalehtiä

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.

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 koukuun.

Kotitehtävä

Pallotemppu

Heitä pallo kahdella kädellä ilmaan. Tee käsistäsi rengas, ja tähtää niin että pallo tippuu renkaan välistä maahan. Yritä saada pallo vielä kiinni ensimmäisen pompun jälkeen.