



Lentis

LIKKARI

TEEMA

Liikkumistaidot ja yhdellä kädellä heittäminen

TAVOITTEET

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa yhdistää nopean pysähtymisen ja heittämisen.
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi tietää heiton ydinkohdat.
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi osaa toimia ryhmässä.

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****Pallo ja vanne**

Saliin on levitetty sekalainen määrä vanteita. Jokaisen vanteen sisällä on pallo. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti loikkien vanteiden ja pallojen yli. Musiikin tauottua lapset menevät vanteen luo ja alkavat pompottamaan palloa. Apuohjaaja vähentää vanteita ja palloja leikin edetessä, jolloin lapset etsivät uuden vanteen. Jossain kohti lasten on mentävä pompottamaan palloa yhdessä ja lopuksi kaikki ovat samassa vanteessa pompottamassa samaa palloa.

*palloja, vanteita, CD-soitin ja vauhdikasta musiikkia***3. Kehontuntemus****Kerro, kerro kuvastin**

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

4. Perusliike**Heittäminen**

Harjoitellaan pitkälle heittämistä yhdellä kädellä yläkautta. Lapset asettuvat riviin salin päähän. Ohjaajan merkistä heitetään oma häntäpallo niin kauas kuin jaksetaan. Oman pallon luokse juostaan/laukataan, ja pallo heitetään uudestaan.

häntäpallot



Lentis LIKKARI

Tämä toistetaan niin monta kertaa, että pallo osuu salin vastakkaiseen seinään. Leikki toistetaan toiseen suuntaan kun kaikki ovat päässeet perille.

Ohjaajan tulee opettaa ja korostaa, että ristikkäinen jalka on edessä, ja vartalo kiertyy ennen heittoa taakse heittävän käden suuntaan. Kolme laukka-askelta ja heitto. Toistetaan edellinen harjoitus, mutta nyt ennen heittoa tulee tehdä kolme laukka-askelta ristikkäisen jalan johtaessa liikettä. (mielikuva keihäänheittäjistä)

5. Suhde pariin/ ryhmään

Jupiterin juoksukilpailut

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen (juoksijat ja heittäjät). Apuna voi käyttää Puhti ja Tytti kortteja. Heittäjät saavat 2-4 palloa ja asettuvat solaan (kaksi vastakkaista riviä). Juoksijat juoksevat solan läpi ja yrittävät väistää avaruudesta sinkoilevia meteoriitteja (heittäjien häntäpalloja). Muutaman kierroksen jälkeen on osien vaihto.

Häntäpallot

Saalistaja: Lapset jaetaan kolmen tai neljän ryhmiin. Apuna voi käyttää Puhti ja Tytti kortteja. Ryhmässä lapset heittelevät häntäpalloa toisilleen. Yksi lapsista on saalistaja, joka yrittää napata pallon kiinni kun muut heittelevät sitä. Kun saalistaja saa pallon kiinni, hän pääsee heittäjäksi. Jokainen saa vuorollaan olla saalistaja.

Häntäpallot

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
rauhallista
musiikkia*

7. Lopputoimet

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

Askartele itsellesi maalitaulu ja häntäpallo. Pyydä vanhemmiltasi lupa kiinnittää maalitaulu sinitarralla tai teipillä huoneesi oveen. Harjoittele häntäpallolla tarkkuusheittoa maalitauluun. Aina osuman jälkeen ota askel taaksepäin. Ottakaa oman aikuisen kanssa kilpailu, kuinka monta kertaa osutte maalitauluun kun heitätte häntäpalloa 10 kertaa.