



Lentis LIKKARI

TEEMA

Heittäminen yhteistunnilla

TAVOITTEET

- Motorinen* Lapsi osaa käyttää koko vartalon voimaa heitossa.
- Kognitiivinen* Lapsi tietää missä urheilulajeissa laukkaa ja sivuttaishyppäystä tarvitaan.
- Sosio-emotionaalinen* Lapsi nauttii pallon kanssa toimimisesta aikuisen kanssa.

HARJOITTEET**VÄLINEET****1. Alkutoimet****Ota - Anna**

Seistään alkupiirissä niin, että lapset ovat sisäkehässä ja aikuiset ulkokehässä. Parit kääntävät selät vastatusten, ja astuvat hieman toisistaan irti. Parilla on pallo.

Palloja

1. Pallo ojennetaan toiselle oikealta, ja otetaan vastaan vasemmalta (ylävartalon kierto). Suunnan vaihto.
2. Pystyykö saman tekemään ylä- ja alakautta, jalkojen välisetä ja pään päältä?

2. Energianpurku**Bakteerihippa pareittain**

Häntäpallo on bakteeri. Lapsi yrittää heittää pallolla karkuun juoksevaa aikuista. Kun bakteeri osuu, aikuinen sairastuu ja kaatuu lattialle. Lapsi käy silittämässä aikuisen otsaa, jolloin tämä parantuu. Parantumisen jälkeen osat vaihtuvat.

*Häntäpalloja***3. Kehontuntemus****Kerro, kerro kuvastin**

Lapsi ja aikuinen istuvat vastakkain. Lapsi on ensin johtaja ja aikuinen on matkija. Ensin johtaja vääntelee naamaansa ja toinen matkii. Tämän jälkeen osat vaihtuvat. Toisella kierroksella peilataan ylävartaloa ja kasvoja, ja kolmannella kierroksella koko vartaloa.

4. Perusliike**Hyppyrata ja keihäskisat**

Jaetaan ryhmä kahtia. Apuna voi käyttää Tytti ja Puhti-kortteja. Toinen ryhmä menee hyppyradalle, ja toinen keihäskisoihin.



Lentis

LIKKARI

Hyppyrata (4 toimintapistettä)

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

*kolme pitkää
matalaa estettä*

*sinisiä ja punaisia
paikkamerkkejä*

*sanomalehtiä
kaksi penkkiä*

Keihäskisat (2 toimintapistettä)

Kiinnitetään vanteet hyppynaruilla (tai urheiluteipillä) renkaiden tai köysien väliin sen verran korkealle, että lapsi joutuu tähtäämään heittoa ylös ja eteen. Leikkiin saa lisä haastetta kun maali laitetaan hieman heilumaan. Ensimmäisessä vaiheessa heitot tehdään paikaltaan. Toisessa vaiheessa heittoon voi ottaa muutaman askeleen laukkavauhdin.

Heitto maaliin kolmen laukka-askeleen heitolla. Lapset heittävät ensin häntäpalloa. Ennen heittoa tulee tehdä kolme laukka-askelta ristikkäisen jalan johtaessa liikettä (mielikuva keihäänheittäjistä). Aikuinen menee hieman kauemmas ja tekee käsistään ympyrän muotoisen maalin vartalonsa eteen. Lapsi tähtää maalia, mutta aikuinen saa auttaa että häntäpallo menisi maaliin. Kun lapsi on saanut 5 maalia, vaihdetaan osat.

Heittoleikeissä aikuisen tulee muistuttaa lasta, että ristikkäinen jalka on edessä, ja vartalo kiertyy ennen heittoa taakse heittävän käden suuntaan.

*Vanteet,
hyppynarut,
renkaat,
häntäpallo*

5. Suhde pariin/ ryhmään

Jupiterin juoksukilpailut

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

Häntäpallo



Lentis

LIKKARI

6. Rentoutuminen

Seuraa silmät kiinni

Lapsi ja aikuinen istuvat vastakkain ja pitävät samasta pallosta kiinni. Ensin aikuinen pitää silmät kiinni ja lapsi alkaa liikutella palloa rauhallisesti. Vaihdetään roolit.

*CD-soitin ja
rauhallinen
musiikki*

7. Lopputoimet

Arviointi

Keskustellaan osallistujien kanssa tunnin tehtävistä. Jos on ollut kivaa, nostetaan molemmat jalat suoriksi ilmaan. Jos tuokio ei ollut kiva, jätetään jalat maahan. Jos osallistuja ei osaa sanoa, nostetaan jalat ilmaan, mutta jätetään polvet koukkuun.

Kotitehtävä

Koriheitto

Pyydä aikuista tekemään käsistään korirengas. Heitä palloa koriin kahdella kädellä alakautta.