



Lentis LIKKARI

TEEMA

Liikkumistaidot ja käsittelytaidot palloa lyöden

TAVOITTEET

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa lyönnissä ojentaa kädet ja kiertää vartaloa
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi tietää, kuinka palloa lyödään
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi huomioi oman joukkueensa jäsenet

HARJOITTEET**VÄLINEET****1. Alkutoimet****Varvashippa**

Leikitään pareittain varvashippaa niin että yritetään omilla varpailla koskettaa kaverin varpaita. Parien muodostuksessa voit käyttää hyväksi Tytti- ja Puhti-kortteja.

Tytti- ja Puhti-kortit

2. Energianpurku**Koppipallokimara**

Jokaisella lapsella on oma pehmapallo. Musiikin tahdissa lapset juoksevat samaan suuntaan ympäri salia, samalla kopitellen oman pallon kanssa. Tarkoitus olisi, että lapsi heittää pallon kahdella kädellä alakautta ylös ja eteen, juoksee pallon kiinni, ja ottaa sen kopiksi. Kun musiikki taukoa, otetaan pallo kiinni, katsotaan ohjaajan näyttämään pallokehokorttia, ja tehdään sama asento kuin kortissa.

Palloja, CD-soitin, vauhdikas musiikki, pallokehokortit

3. Kehontuntemus**Aakkosjumppa**

Muodostetaan omasta kehosta eri kirjaimia. Jotka esiintyvät omassa nimessä ja keskustellaan ryhmässä mitkä sanat tai nimet alkavat kyseisellä kirjaimella. Yritetään muodostaa kirjain omasta kehosta.

4. Perusliike**Lyönti**

Rakennetaan kaksi toimintapistettä, joissa harjoitellaan lyömistä eri välineillä, eri tavoin.

Lyönti roikkuvaan palloon

Salin poikki on vedetty naru tai kuminauha, jossa roikkuu häntäpalloja. Osa palloista roikkuu alhaalla (lasten hartialinjan tasalla) ja osa ylhäällä (pään yläpuolella).



Lentis LIKKARI

Asettelyä helpottaa jos narun saa kiinnitettyä toisesta päästä ylös ja toisesta alemmas.

Yritetään osua mailalla palloihin, jotka ovat paikallaan korostaen saattoa (mailan vientiä eteen)

- Verrataan lyöntejä: kädet koukussa tai ojennettuna
- Lyödään kädellä roikkuvaa palloa
- Hypätään ja yritetään lyödä palloa hypyn lakipisteessä
- Otetaan pieni vauhti, ja hypätään ilmaan yhdellä jalalla. Lyödään palloa hypyn lakipisteessä. Alastulo kahdella jalalla.

*Naru tai
kuminauha,
häntäpalloja*

*tennismaila tai
sanomalehti-maila
tai pesäpallomaila*

Lyönti lattialla olevaan palloon

Lyödään sählymailalla paikallaan olevaan palloon.

Tehdään harjoitus pareittain, parit vastakkain n. 8m etäisyydellä toisistaan. Pysäytetään parin lyömä pallo ennen omaa suoritusta.

- Verrataan lyöntejä: kädet koukussa ja ojennettuna
- Lyödään sählymailalla palloa, joka on paikallaan: kauas - lähelle (parin etäisyys)
- Lyödään sählymailalla vastapalloon (parin lyömä pallo vierii kohti ja yriteään osua siihen ilman pysäytystä)
- Lyödään mailalla palloon niin, että maila koskettaa koko ajan lattiaa

*sählymailat ja
-pallot*

5. Suhde pariin/ ryhmään

Käsisähly

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Ryhmiin jaon apuna voi käyttää Tytti- ja Puhti-kortteja. Pelataan pehmopallolla sählyä niin, että käsi toimii mailana.

pehmopallo, maalit

6. Rentoutuminen

Kalanruoto

Mennään salin lattialle makaamaan. Ohjaajat vetävät lapset yhteen ryhmään, jossa jokaisen lapsen pää on toisen kaverin vatsan päällä muodostaen kalanruodon.

7. Lopputoimet

Arviointi

Keskustellaan tunnin tehtävistä ja arvioidaan Liikkari-Laurin kasvokuvien avulla millaisia tunnin tehtävät lasten mielestä olivat.

Kotitehtävä

Häntäpallon lyönti

Pyydä aikuista roikottamaan häntäpalloa hännästä niin korkealla, että sinun on hypättävä, jotta pystyt lyömään palloa kädellä. Kuinka monta kertaa jaksoit hypätä täysillä?