



# Lentis LIKKARI

**TEEMA**

Pallon lyöminen yhteistunnilla

**TAVOITTEET**

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa lyödä palloa eri välineillä
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi tietää jalkapohjan eri osien nimet
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi nauttii tekemisestä yhdessä aikuisen kanssa

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

Leikitään oman aikuisen kanssa varvashippaa niin että molemmat yrittävät koske varpaillaan toisen varpaita ja samalla väistellä ettei toinen osuisi omiin.

**2. Energianpurku****Koppipallokimara**

Lapsella ja aikuisella on yhteinen pehmopallo. Koko ryhmä juoksee musiikin tahdissa samaan suuntaan ympäri salia, samalla kopitellen oman parin kanssa. Tarkoitus olisi, että toinen parista heittää pallon kahdella kädellä alakautta ylös ja eteen, toinen juoksee pallon kiinni, ja ottaa sen kopiksi. Osat vaihtuvat. Kun musiikki taukoa, otetaan pallo kiinni, katsotaan ohjaajan näyttämään pallokehokorttia, ja tehdään sama asento kuin kortissa. Se kummalla on pallo, tekee pallon kanssa, ja toinen tekee ilman.

*Palloja, CD-soitin, juoksu tempoista musiikkia, pallokehokortit*

**3. Kehontuntemus****Jalkapohja**

Kerrataan jalkapohjan eri osat: kantapää, jalkaholvi, päkiä, varpaat.

*Tennispallot*

Aikuinen hieroo tennispallolla lapsen jalkapohjaa. Lapsi laittaa silmät kiinni, ja yrittää arvata missä kohdassa tennispallo on. Osat vaihtuvat.

**4. Perusliike****Lyönti ja pituushyppy****5. Suhde pariin/ryhmään**

Rakennetaan viisi toimintapistettä edellisten tuntien mukaan. Jaetaan parit neljään ryhmään, jokainen eri toimintapisteelle. Kierretään kaikki toimintapisteeet. Ryhmiin jaon apuna voi käyttää Puhti- ja Tytti-kortteja.

*Tytti- ja Puhti-kortit*



# Lentis LIKKARI

## Lyönti kädellä

- Aikuinen roikottaa häntäpalloa, ja lapsi harjoittelee lyöntiä yläkautta yhdellä kädellä, kuin lentopallossa. *ntäpallot, pehmopallot*
- Vastakkain aikuisen kanssa lyödään vuorotellen yhden käden alakautta heilautuksella palloa eteenpäin. Parin lyönti yritetään ottaa kiinni koppina
- Sama kuin edellä, mutta muutellaan lyönnin etäisyyttä: Pari liikkuu maaliksi lähelle – kauas
- Lyödään palloa yläkautta yhdellä kädellä omasta heitosta. Pari yrittää ottaa pallon kopiksi.

## Lyönti sähkömailalla

- Lyödään sähkömailalla vastapalloon (parin lyömä pallo vierii kohti ja yritetään osua siihen ilman pysäytystä) *sählymailat ja -pallot + merkkikartiot*
- Sählypallon kuljetus etuperin ja takaperin kävellen
- Sählypallon kuljetus etuperin juosten
- Sählypallon kuljetus kiemurren

## Lyönti sanomalehti tai pesismailalla

- Aikuinen roikottaa häntäpalloa, ja lapsi harjoittelee lyöntiä sanomalehtimailalla vartalon sivulta, kuin pesäpallossa. *tennisballot tai häntäpallot ja mailat*
- Sama kuin edellä, mutta aikuinen tiputtaa pallon ylhäältä.
- Sama kuin edellä, mutta aikuinen heittää pallon ilmaan, ja lapsi yrittää osua alas tulevaan palloon.

## Lyönti tennismailalla

- Aikuinen roikottaa häntäpalloa, ja lapsi harjoittelee lyöntiä tennismailalla alakautta. *häntäpallot ja tennismailat*
- Pari asettuu vastakkain. Lapsi roikottaa itse häntäpalloa ja harjoittelee lyömään kuten edellä
- Lapsi harjoittelee lyömään tennispalloa ylöspäin yhden pompun jälkeen. Aikuinen näyttää mallin ja kannustaa. (pallo heitetään ilmaan, annetaan pompata kerran, ja lyödään alakautta ylös, annetaan pompata ja lyödään, jne) *tennisballot ja -mailat*
- Pari asettuu vastakkain, ja pallottelee tennismailoilla niin, että pallo pomppaa kerran.



# Lentis LIKKARI

## Pituushyppy

- Otetaan kiihtyvä vauhti kohti ponnahduslautaa. Tähdätään yhden jalan ponnistus laudan perälle, ja ponnistetaan ylös-eteen volttimaton päälle. Lapset voivat keksiä erilaisia alastuloja: kyykkyy, seisoalleen, polvilleen, istualleen, jne
- Valitaan salista viiva, joka toimii ponnistuskohtana. Korostetaan ponnistuspaikkaa laittamalla merkkikartiot viivan kohdalle. Noin 1 metrin päähän laitetaan voimistelumatto alastuloalustaksi. Vauhdin otolle pitää olla tilaa. Otetaan kiihtyvä vauhti kohti ponnistusalueetta, tehdään yhden jalan ponnistus ja tullaan alas kahdella jalalla voimistelumatjan päälle. (Suorituspaikkoja voi rakentaa useamman, jos välineitä ja tilaa on.

*ponnahduslauta ja  
volttimatto*

*voimistelumatto ja  
2 merkkikartiota*

## 6. Rentoutuminen

### Mahatyyny

Mennään makaamaan salin lattialle niin, että lapsen pää on aikuisen vatsan päällä. Kuunnellaan samalla rauhoittavaa musiikkia.

*CD-soitin,  
rauhallista  
musiikkia*

## 7. Lopputoimet

### Arviointi

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

*Liikkari-Laurin  
kasvokuvat*

## Kotitehtävä

### Iskulyönti

Lyö palloa yläkautta yhdellä kädellä omasta heitosta. Pari yrittää ottaa pallon kopiksi. Montako kertaa onnistutte tekemään tempun ilman että pallo tippuu maahan?