



Lentis LIKKARI

TEEMA

Liikkumistaidot äkkijarrutuksin ja loikkimalla

TAVOITTEET

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Motorinen</i> | Lapsi osaa pysäyttää kovan vauhdin |
| <i>Kognitiivinen</i> | Lapsi tietää että vuoroloikassa on oikean ja vasemman jalan ponnistus vuorotellen |
| <i>Sosio-emotionaalinen</i> | Lapsi muistaa ryhmän kaikkien jäsenten nimet |

HARJOITTEET**VÄLINEET****1. Alkutoimet****Nimien kertaus**

Istutaan piirissä. Kerrataan ryhmänjäsenten nimet niin, että ohjaaja sanoo jonkun lapsen nimen, ja vierittää pallon hänelle. Kyseinen lapsi saa sanoa jonkun lapsen nimen, ja vierittää pallon eteenpäin. Yritetään selvittää ilman ohjaajan apua niin että kaikki lapset saisivat pallon kerran luokseen.

*Pallo***2. Energianpurku****Äkkijarrutukset**

Liikutaan juosten salissa musiikin rytmittämänä. Muunnellaan juoksun vauhtia. Musiikin tauottua lasten tulee tehdä äkkijarrutus. Musiikin alettua uudelleen lähdetään juoksemaan eri vauhtia kuin äsken. Vauhti muuttuu aina pysähdyksen jälkeen.

*CD-soitin,
juoksutempoinen
musiikki***3. Kehontuntemus****Kehon osien korkeudet**

Keskustellaan lasten kanssa mitä kehon osia löytyy kehon alaosasta, keskiosasta ja yläosasta. Sen jälkeen otetaan leikki, jossa jokaisella lapsella on vanne, jonka sisällä hän seisoo. Ohjaaja kertoo kehon osan ja lapsi nostaa vanteen ko. kehon osan korkeudelle.

*vanteita***4. Perusliike****Juoksu- ja loikkarata**

Rakennetaan sama rata kuin viimekerralla. Lisätään rataa osioita, joissa voi harjoitella vuoroloikkaa. Esim. vanteita peräkkäin, niin että niiden välimatka kasvaa pikkuhiljaa.

Ennen radan kiertämistä harjoitellaan vuoroloikkia vanneradalla. Vuoroloikissa jalat ponnistavat vuorotellen.



Lentis LIKKARI

5. Suhde pariin/ryhmään

Pienissä ryhmissä

Kerrataan edellisen tunnin kaarevan, mutkittelevan ja kulmikkaan liikkumisen tavat: Korttien ko. kuvat hyvänä apuna. Annetaan lapsille tehtäväksi keksiä 3-4 lapsen ryhmissä erilaisia tapoja liikkua kaarevalla, mutkittelevalla ja kulmikkaalla uralla.

*Keltaiset kortit:
kaareva, mutkittelu
ja kulmikas*

6. Rentoutuminen

Jännitys – Rentoutus

Istutaan piirissä. Jokaisella on oma pallo. Harjoitellaan jännitys-rentoutus -leikkiä niin, että palloa puristetaan tiettyjen kehon osien välissä (jännitys), jolloin pallo lytistyy, ja sen jälkeen rentoutetaan lihakset, ja pallo palautuu oikeaan muotoonsa.

Pehmopallot

- 1) Polvien välissä
- 2) Käsien välissä
- 3) Vatsan ja reisien välissä

7. Lopputoimet

Arviointi

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

*Liikkari-Lauri
kasvokortit*

Kotitehtävä

Lihaskuntoliikkeitä pallon kanssa

Keksikään kotona aikuisen kanssa 4 erilaista liikettä pallon kanssa, joilla saat vahvistettua kehoa. Voit aluksi näyttää liikkeet, joita tehtiin edellisen tuokion loppurentoutuksessa. Tee parhaasta tempusta piirros.