



# Lentis LIKKARI

**TEEMA**

Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot yhdistelminä yhteistunnilla

**TAVOITTEET**

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa yhdistellä tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitojen.
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi tietää oikean tekniikan pallon käsittelyyn.
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi harjoittelee pelaamista joukkueessa, lapsi osaa ottaa vastaan ohjeita.

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

Kerrataan, millaisia taitoja on vuoden aikana opittu. Jokainen lapsi esittelee ”omalle” aikuiselleen yhden taidon, josta hän on tosi innostunut. Se voi olla esimerkiksi pallotempu.

**2. Energianpurku****Pallorosvo tai ”Kääpiö, jättiläinen, noita”**

Harjoitellaan äänestämistä. Jokainen lapsi saa antaa mielipiteensä siitä, leikitäänkö Pallorosvoa vai ”Kääpiö, jättiläinen, noita”-leikkiä. Äänestys suoritetaan viittaamalla.

**3. Kehontuntemus****Tempurata****4. Perusliike**

- puomilla kävely, puomilla kävely varpaillaan
- tunnelin läpi ryömiminen
- puolapuilla kulkeminen ensin ylös, sitten sivuttaissuunnassa ja penkkiä pitkin alas laskeminen
- puomia pitkin konttaaminen, seisomaan nousu ja hyppy alas (laitetaan voimistelupenkki kiinni kahteen köyteen)
- vannerata, juokseminen vanteet läpi lattialla
- vanteen läpi ”sukeltaminen”
- kuperkeikka eteen ja taakse patjalla
- trampoliinilta kahden jalan ponnistus patjalle
- lisäksi omia temppeja

*Puomit, tunneli, puolapuut, penkki, vanteet, patjat, trampoliini, CD-soitin, reipas musiikki*



# Lentis LIKKARI

- Pallotempurata
- keilausta: pallon vieritystä kauempana oleviin maitotölkkeihin tai merkkikartioihin
- pompottaminen: pallon pompottamista vanteen sisällä
- pallottelu: pahvilautasella pompotetaan pingispalloa, voidaan pelata tennistyylistesti
- tarkkuusheitto: heittoja kohteeseen, joka voi olla vanne maassa tai ympyrä seinässä.
- Pallon heittäminen narun / verkon yli pareittain

*Pallot,  
merkkikartiot,  
pahvilautaset,  
pingispallot,  
vanteet, naru /  
verkko*

## 5. Suhde pariin/ ryhmään

### Jättiläispeli

Aikuinen ottaa lapsen reppuselkään tai hartioilleen istumaan ja lapset pelaavat verkon yli ilmapallolla korkealta yläilmoista. Kaksi aikuista ja lasta muodostavat peliparin.

*Lentopalloverkko ja  
ilmapallot*

## 6. Rentoutuminen

### Venyttely pallon kanssa

Lapset näyttävät aikuisille viime kerralla tehtyjä venytyksiä pallon kanssa.

*Pallot*

## 7. Lopputoimet

### Siivous

Kerätään radan tavarat kasaan yhteistoimin ja keskustellaan kesäsuunnitelmista. Mitä liikunnallisia suunnitelmia perheillä on kesälle?

## Kotitehtävä

Todistuksien jako