



Lentis LIKKARI

TEEMA

Tasapaino- ja liikkumistaidot telineillä

TAVOITTEET

<i>Motorinen</i>	Lapsi osaa heilua rekissä ja liikkua sivuttain rekillä
<i>Kognitiivinen</i>	Lapsi tietää kuinka heilunnasta pudottaudutaan alas
<i>Sosio-emotionaalinen</i>	Lapsi uskaltaa kannatella oman kehon painoa roikkumalla

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

Valitaan ryhmästä kaksi vapaaehtoista hippaa, jotka ottavat kiinni. Jonkun kiinni saatuaan hippa näyttää tälle jonkin liikkeen, jota hän alkaa toistaa. Muut voivat pelastaa kiinni jääneen menemällä hänen luoksensa ja matkimalla liikettä viisi kertaa.

2. Energianpurku**Rotat**

Muodostetaan 4 joukkuetta, jotka valitsevat oman nurkan tilasta. Keskiympyrään tai rajattuun alueeseen on sijoitettu palloja (vähintään 30) tai muitakin esineitä. Jokaisella leikkijällä, siis rotalla, on häntä roikkumassa vyötäisillä. Lähtömerkistä joukkueen ensimmäinen lähtee juoksemaan keskialueelle, josta hän ottaa mukaansa yhden esineen ja koittaa siinä sivussa napata hännän kilpailevalta joukkueelta. Esineiden loputtua keskiympyrästä lasketaan pisteet. Hännästä saa kolme pistettä ja esineestä yhden.

*Hyppynarut,
joukkuenuhat,
häntäpallot, pallot
ja muut esineet*

3. Kehontuntemus**Äänimuuri**

Lapset juoksevat kohti tiettyä kohdetta kovaa huutaen. Kohteen kohdalla on äänimuuri jossa äänen täytyy loppua ja samalla liikkeen pysähdyttävä mahdollisimman nopeasti ja tasapainon löydyttävä ohjaajan näyttämään tai sanomaan liikkeeseen. Esim: kyykky, vaaka tai yhdenjalan hyppy.

4. Perusliike**Temppurata**

Kieriminen:

- Yritetään kieriä mahdollisimman suoraan esim. viivaa pitkin
- Kuperkeikka tyynykasen yli koskettamatta tyynyjä
- Kuperkeikka patjakasan päälle, alamäkeen

*tyyny, patjat,
ponnistuslauta*



Lentis LIKKARI

Hypyt:

- Paikkamerkkien yli
- Eri korkuisten kuminauhaesteiden yli
- Kolme paikkamerkkiä peräkkäin ja yksi sanomalehtirulla ja taas kolme paikkamerkkiä jne. Lapset hyppäävät paikkamerkkien päällä tasahyppyjä ja hyppäävät loikalla sanomalehtirullan yli.

*paikkamerkit,
kuminauhat,
sanomalehtirullat*

Riippuminen:

- Rekillä riippuminen ja varpailla kosketus ohjaajan pitämään tyynyyn ja pudottautuminen tasajalkaa ja polvista joustuen takana olevaan vanteeseen
- Rekillä tai nojapuilla liikkuminen sivuttain (riipunnassa)
- Köysillä riippuminen ja lähteminen vanteesta ja pudottautuminen toiseen vanteeseen
- Puolapuita pitkin kiipeäminen köyden avulla: köysi on kiinnitetty puolapuiden yläosaan ja sitä hyväksi käyttäen kiivetään ylös ja laskeudutaan alas

*rekki, tyyny,
vanteet, köydet,
puolapuut*

5. Suhde pariin/ ryhmään

Äänitalo

Lattialle levitetään noin kymmenen paikkamerkkiä aivan vierekkäin. Lapset tulevat merkkien ympärille istumaan ja heidän käsketään valita mielessään yksi paikanmerkki ja valita siihen sopiva ääni. Sitten valitaan joku lapsista saapumaan äänitaloon. Aina kun huoneeseen tulija astuu paikkamerkille, alkavat ne lapset, jotka olivat valinneet ko. paikkamerkin, tehdä valitsemaansa ääntä. Talossa kyläilijä voi siis soittaa huoneiden ääniä jaloillaan ja käsillään.

Paikkamerkit

6. Rentoutuminen

Kirjainrentoutus

Jokainen lapsi muodostaa omasta kehostaan sen kirjaimen, jolla hänen nimensä alkaa.

7. Lopputoimet

Arviointi

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

*Liikkari-Laurin
kasvokuvat*

Kotitehtävä

Kirjaimen ääriiviivat

Yritä muodostaa oman nimesi etukirjain niin, että makaat lattialla. Pyydä aikuista piirtämään kirjaimen ääriiviivat pallolla lattiaan. Vaihtakaa osia.