



Kotitehtävävihko





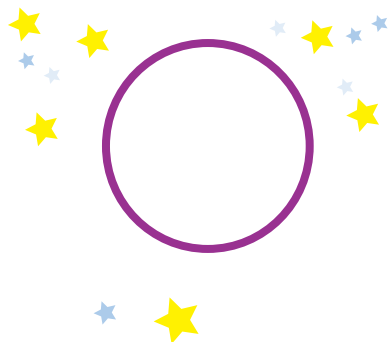


Tämän vihkoon omistaa

.....







Kotitehtävä 1

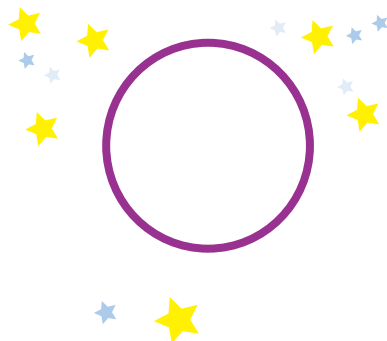
Pallon kuljetus

Kuljeta palloa kuvan osoittamin tavoin.

Käy neljässä eri huoneessa.

1. **Rapukävely** -> pallo vatsan päällä
2. **Pomppiminen** -> pallo polvien välissä
3. **Konttaaminen** -> pallo selän päällä
4. **Peppukävely** -> pallo nilkkojen välissä

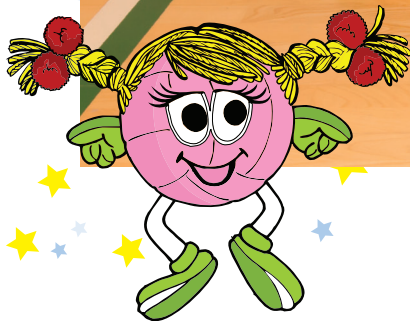


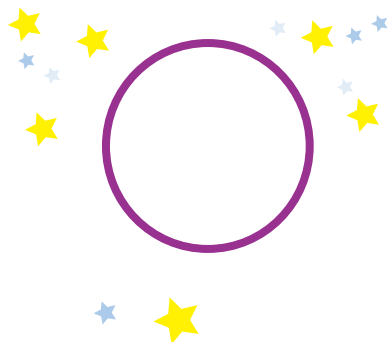


Kotitehtävä 2

Pallohieronta

Perheenjäsenesi makaa vatsallaan lattialla. Hiero häntä pallolla pehmein pyörivin liikkein selkään. Vaihtakaa osia.

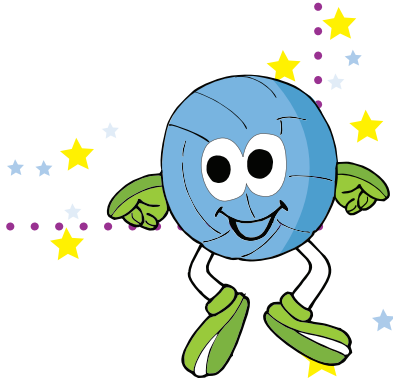
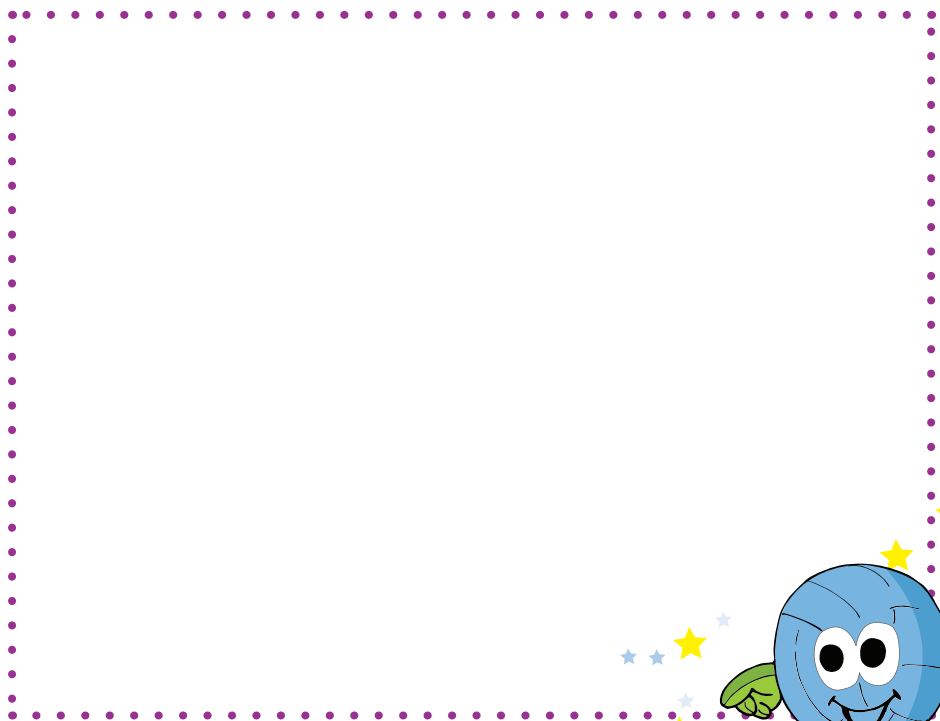


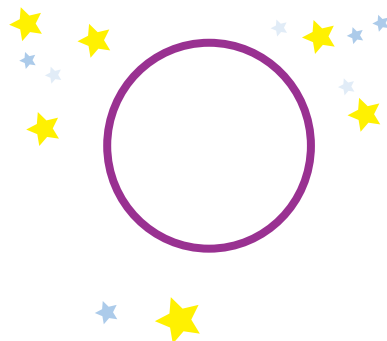


Kotitehtävä 3

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.



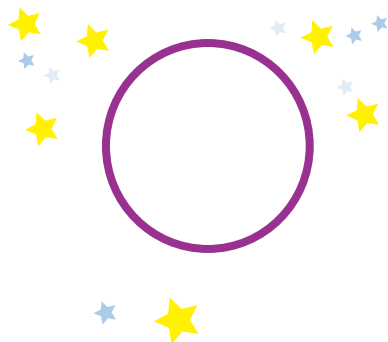


Kotitehtävä 4

Pallo välissä

Koettakaa kiertää kotona huoneesta toiseen niin, että samalla kuljetatte palloa eri kehonosien välissä; alatasolla, keskitasolla ja ylätasolla. Voitte muistella edellisen kerran temppuja, ja keksiä myös itse uusia tapoja kuljettaa palloa.



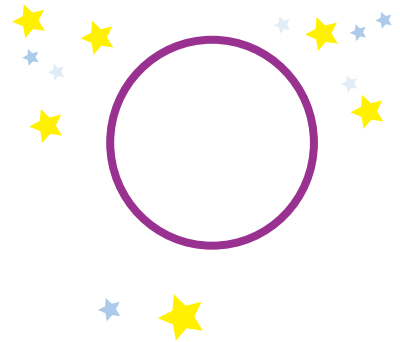


Kotitehtävä 5

Pallon kuljetus

Keksi erilaisia tapoja kuljettaa palloa eri kehon osilla eri huoneissa.

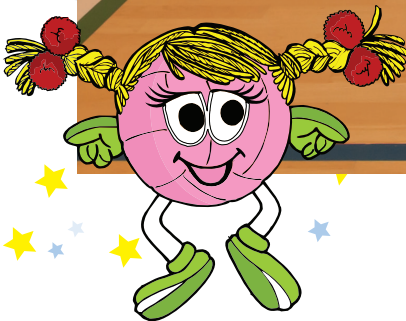


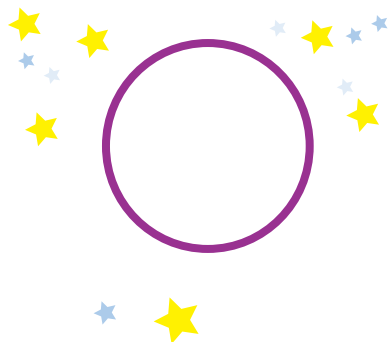


Kotitehtävä 6

Pompotus

Keksi erilaisia tapoja pompottaa palloa eri kehonosilla. Kuinka monta erilaista tapaa keksit?



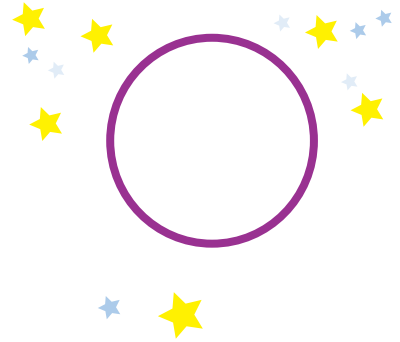


Kotitehtävä 7

Pallon vieritys

Vieritä palloa kodin kaikissa huoneissa, eri tasoilla ja pinnoilla





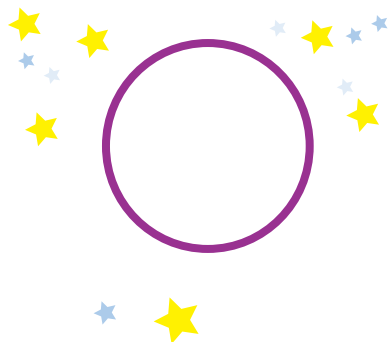
Kotitehtävä 8

Kolovieritys

Toinen pareista vierittää pallon parin muodostaman kolon läpi. Vierittäjä juoksee hakemaan pallon ja tämän jälkeen vaihdetaan osia.

- konttausasento -> vieritä pallo vatsan alta
- haara-asento -> vieritä pallo jalkojen välistä
- karhunkävelyasento -> vieritä pallo vatsan alta, vieritä pallo käsien ja jalkojen välistä
- rapukävelyasento -> vieritä pallo pepun alta

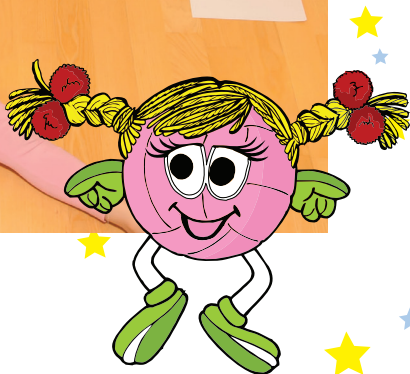


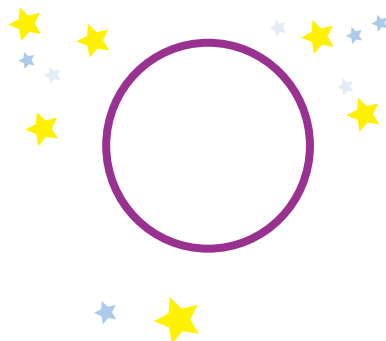


Kotitehtävä 9

Kirjaimen ääriviivat

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

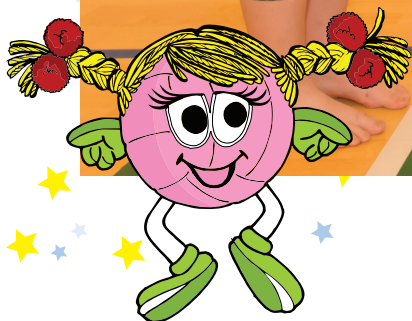


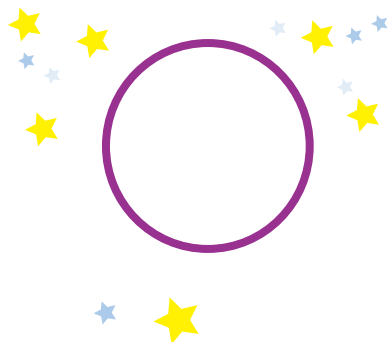


Kotitehtävä 10

Tasapainoilu

Tasapainoile pallon päällä seisten kahdella jalalla. Pyydä aikuista tukemaan sinua käsistä jotta pääset pallon päälle. Kuinka pitkään pysyt pallon päällä?



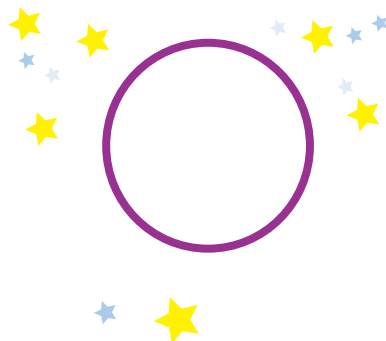


Kotitehtävä 11

Tasapainoilu

Tasapainoile pallon päällä seisten yhdellä jalalla. Pyydä aikuista tukemaan sinua käsistä jotta pääset pallon päälle. Kuinka pitkään pysyt pallon päällä oikealla jalalla? Entä vasemmalla?

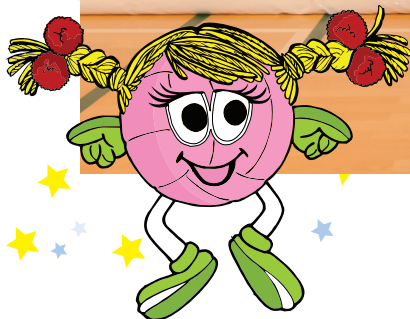


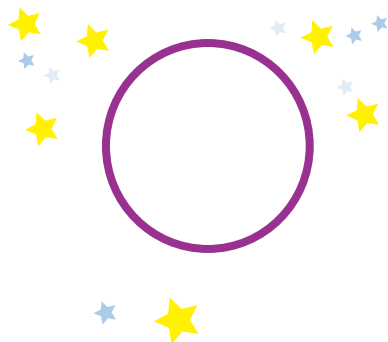


Kotitehtävä 12

Pallotemppu

Heitä pallo ilmaan, anna sen pompata kerran, ja ota pallo kopiksi. Kuinka monta kertaa pystyt tekemään tempun onnistuneesti peräkkäin?



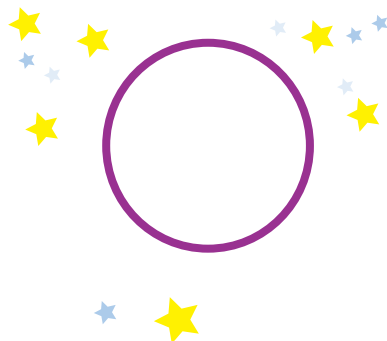


Kotitehtävä 13

Pallotemppu

Heitä pallo ilmaan kahdella kädellä, tee temppu ja ota pallo pompun kautta kahdella kädellä kiinni.

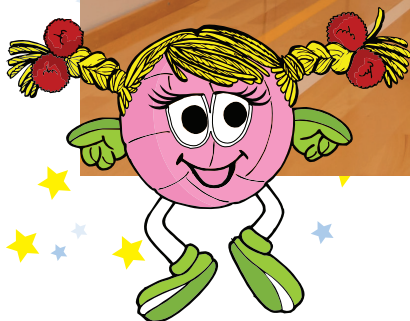


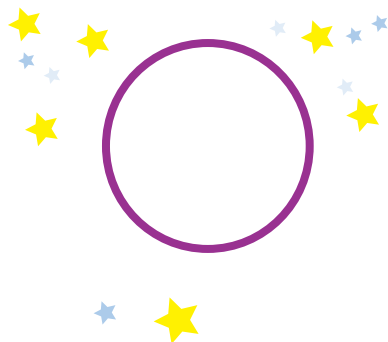


Kotitehtävä 14

Pallotemppu

Heitä pallo seinään kahdella kädellä, tee temppu ja ota pallo pompun kautta kahdella kädellä kiinni.



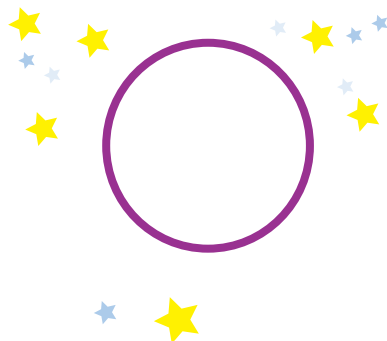


Kotitehtävä 15

Pallotempu

Heitä pallo alakautta seinään ja ota kiinni ilman pomppua. Toista 10 kertaa joka päivä.

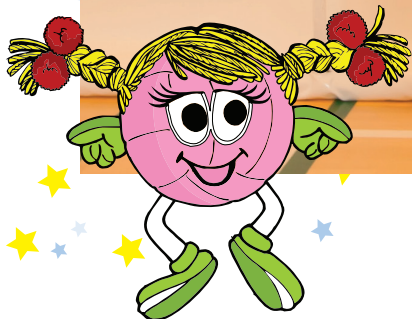


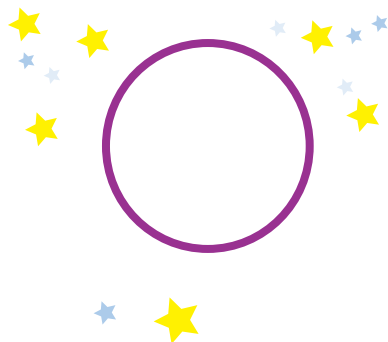


Kotitehtävä 16

Pallotemppu

Tee kämmenestä kuppi, ja asettele pallo sen päälle. Kokeile kävellä ympäri taloa eri huoneissa ja eri tasoissa (sängyn tai sohvan päältä) samalla palloa kannatellen.



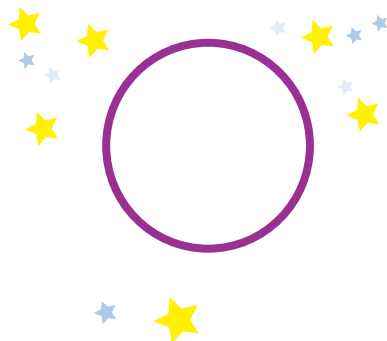


Kotitehtävä 17

Pallotemppu

Heitä pallo kahdella kädellä ilmaan. Tee käsistäsi rengas, ja tähtää niin että pallo tippuu renkaan välistä maahan. Yritä saada pallo vielä kiinni ensimmäisen pompun jälkeen.

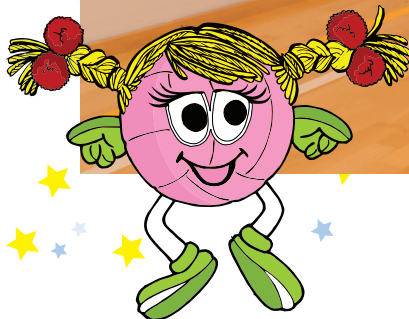


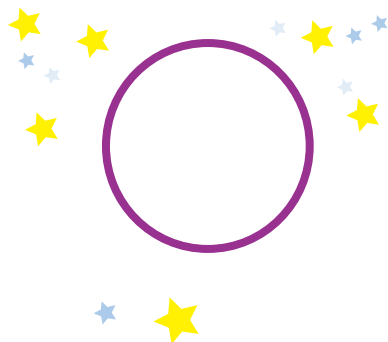


Kotitehtävä 18

Pallotemppu

Askartele itsellesi maalitaulu ja häntäpallo. Pyydä vanhemmiltasi lupa kiinnittää maalitaulu sinitarralla tai teipillä seinään tai oveen. Harjoittele häntäpallolla tarkkuusheittoa maalitauluun. Aina osuman jälkeen ota askel taaksepäin. Ottakaa oman aikuisen kanssa kilpailu, kuinka monta kertaa osutte maalitauluun kun heitätte häntäpalloa 10 kertaa.



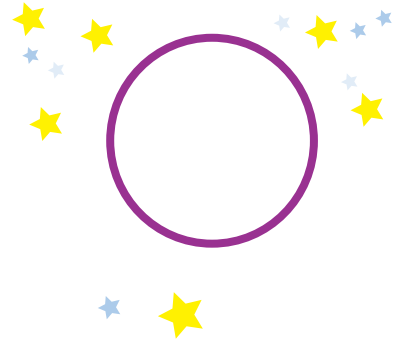


Kotitehtävä 19

Koriheitto

Pyydä aikuista tekemään käsistään korirengas.
Heitä palloa koriin kahdella kädellä alakautta.

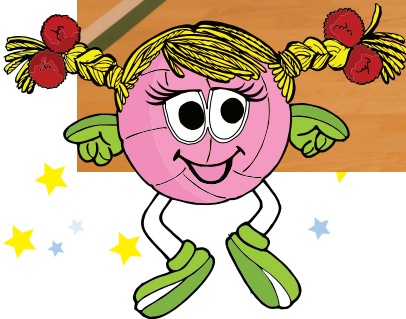


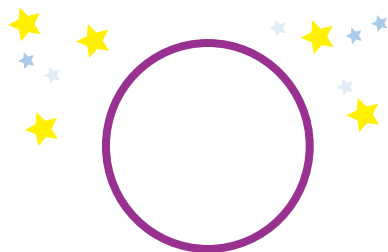


Kotitehtävä 20

Ilmapallon pomputus

Pidä ilmapalloa ilmassa mahdollisimman pitkään yhdellä kädellä pomputtaen avokämменellä. Kuinka monta peräkkäistä suoritusta saat tehtyä.

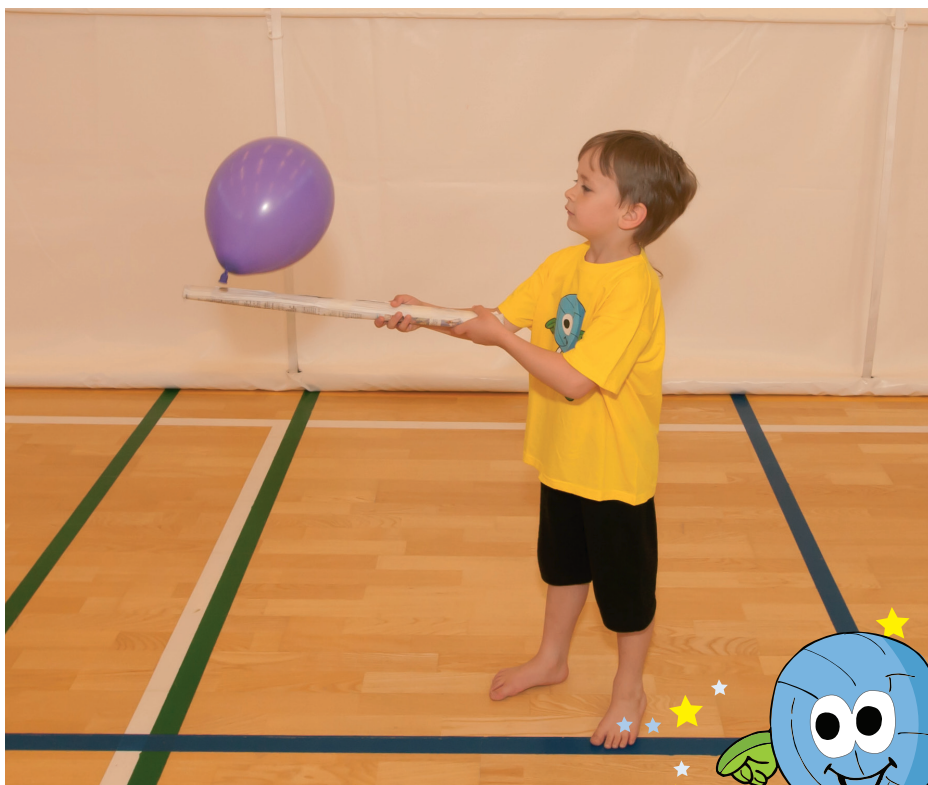


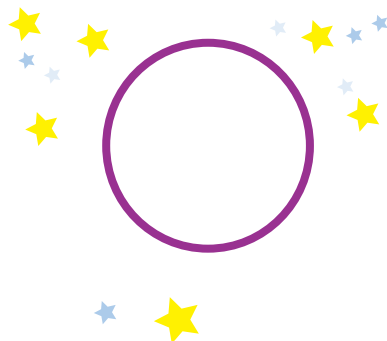


Kotitehtävä 21

Ilmapallon pomputus sanomalehtimailalla

Pidä ilmapalloa ilmassa mahdollisimman pitkään sanomalehtimailalla pomputtaen. Kuinka monta peräkkäistä suoritusta saat tehtyä?

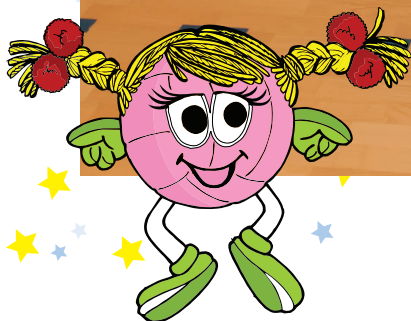


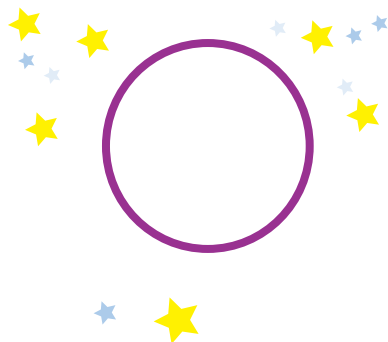


Kotitehtävä 22

Ilmapallot ilmassa

Pidä kahta ilmapalloa yhtä aikaa ilmassa pomottelemalla.



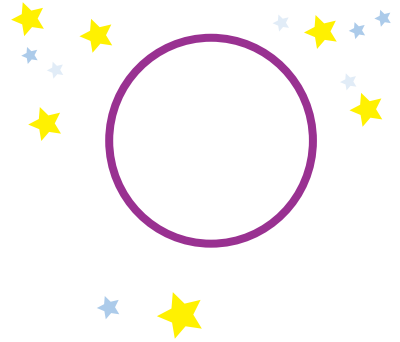


Kotitehtävä 23

Ilmapallopallottelu

Ilmapallolla pallottelu aikuisen kanssa. Kokeilkaa pelata myös kahdella ilmapallolla.

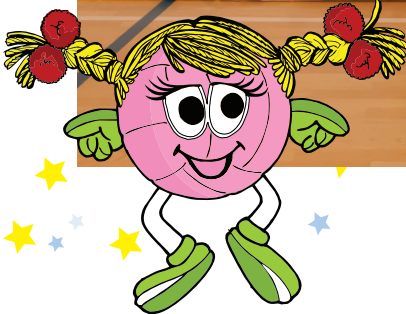


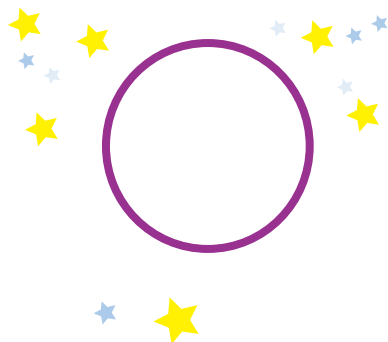


Kotitehtävä 24

Häntäpallon lyönti

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



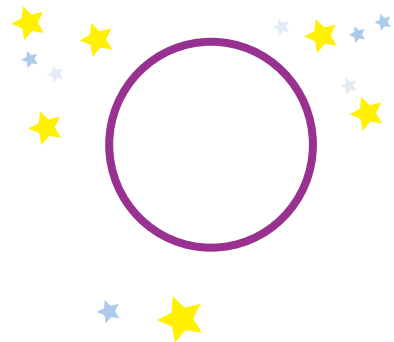


Kotitehtävä 25

Häntäpallon lyönti

Roikota toisella kädellä häntäpalloa noin lantion korkeudella. Lyö palloa toisella kädellä alakautta heilautuksella eteenpäin, ja päästä osumahetkellä irti pallosta. Pyydä aikuista ottamaan koppi. 10 onnistumisen jälkeen voitte vaihtaa osia.

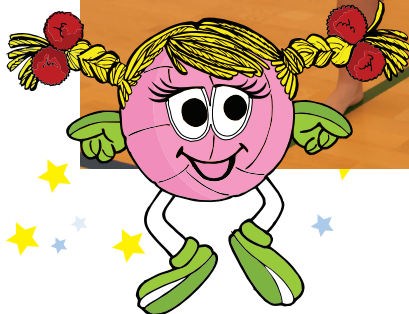


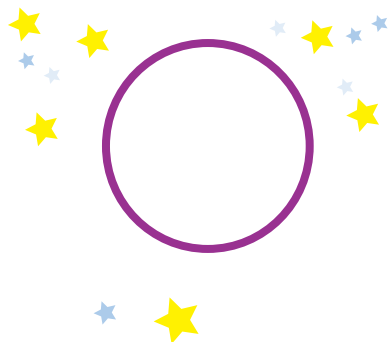


Kotitehtävä 26

Häntäpallon lyönti vauhdista

Pyydä aikuista roikottamaan häntäpalloa hännästä niin korkealla, että joudut hyppäämään osuaksesi siihen. Ota muutaman askeleen vauhti, ja ponnista tasajalkaa ilmaan. Lyö palloa hypyn lakikorkeudessa. Toista temppu 10 kertaa. Vaihtakaa osia niin, että menet vaikka pöydän päälle roikottamaan palloa.



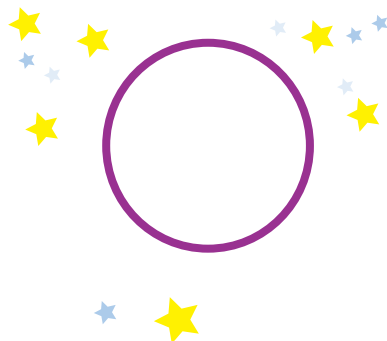


Kotitehtävä 27

Iskulyönti

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

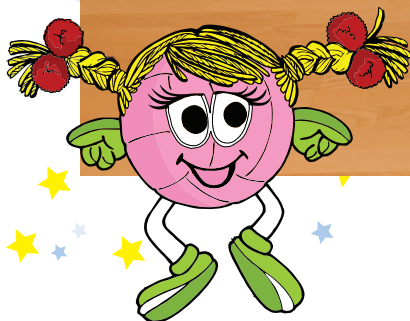


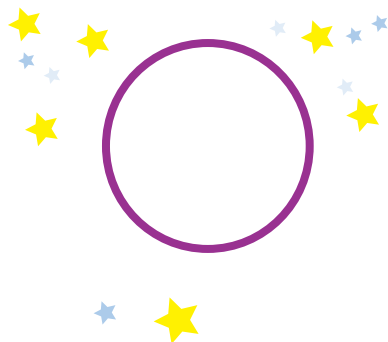


Kotitehtävä 28

Pompottelu

Pompottele ilmapalloa avokämmenellä otsan yläpuolella vähintään viisi kertaa joka huoneessa.





Kotitehtävä 29

Mieluisin kotitehtävä

Mikä on mielestäsi ollut Lentis-Liikkarin mukavin kotitehtävä? Tee se uudestaan. Oletko kehittynyt?







TODISTUS

.....

On suorittanut Lentisliikkarin
kotitehtävät ja tuntitehtävät mallikkaasti ja osoittanut
reipasta liikuntahenkeä toimimalla yhdessä parin ja
ryhmän kanssa.



