

VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

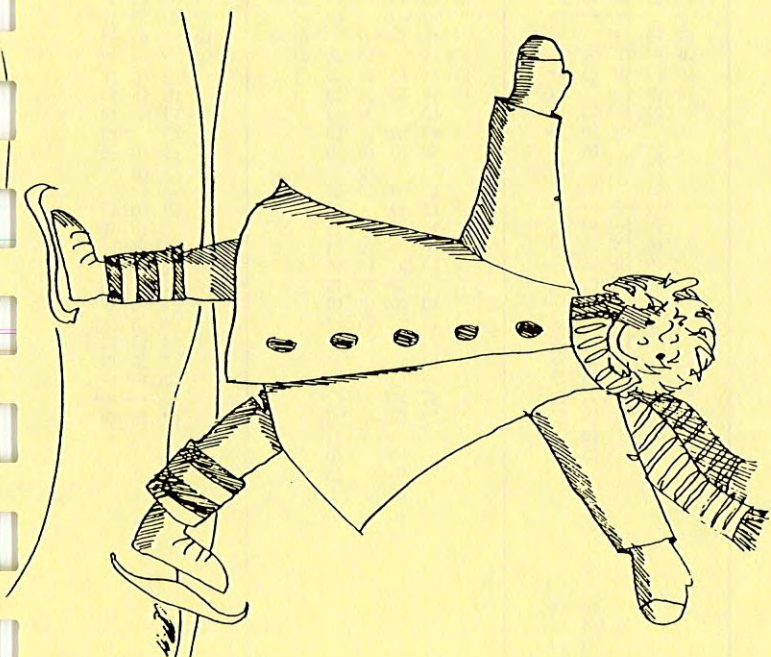
Helmikuu

Sisällä:

- sovitaan paikka ja säännöt painiharjoituksiin
- liikuntaleikit, esim. parihippa, yhden jalan hippa jne.
- limboaminen - kuminauha pingotettuna

Ulkona:

- lapset, joiden on vaikea pysyä luistimilla pystyssä liukkaalla jäällä, voivat harjoitella pihalla, kovalla ja tasaisella alustalla
- pieni ryhmä voi mennä luistelemaan tai pelaamaan jääpalloa luistinradalle
- jääpalloa ulkoilun aikana pihalla, pallona tennispallo
- tehdään latu(-ja) pihalle tai lähiympäristöön, jotta lapset voivat halutessaan hiihtää
- pihalle voidaan ajattaa lunta, jotta saadaan mäki mäenlaskuun.



AAMU- JA TAUKOVOIMISTELUT

HELMIKUU

1. viikko



1. NALLE PUHIN LAULU, ks. tammikuun aamu- ja taukovoimistelu

2. KOMMERVENKKAA, VEMMERKONKKAA

- Yhdellä leikkijällä on peitto. Muut leikkijät liikkuvat tilassa sovitulla tavalla (esim. haara-perushyppely, varshyppyn, polvenostojuoksua, jänislöikkin, karhunkäyntiä) lorun tahdissa.

"Kommervenkkaa, vemmerkonkkaa" - hoetaan useamman kerran.

"Hyttynä, myttynä, maahan!" - maahan-sanalla leikkijät menevät mytiksi maahan.

Leikkijä, jolla on peitto, peittää yhden leikkijöstä. Toiset yrittävät muistella, kuka on peiton alla. Arvanut saa olla seuraava peittäjä.

3. OPETTAJA KYSLEE LASTEN EHDOTUKSIA/TOIVOMUKSIA
LIIKKEISTÄ, LORUISTA JA LAULUISTA

2. viikko

1. KAKSI OIKEALLE, ks. tammikuun aamu- ja taukovoimistelu

2. PIPPURISÄKKI

Piirissä, leikinjohtaja kysyy vieressä olevalta: "Ostatko pipuria?" Tämä vastaa: "Minkälais-ta?" Kysyjä toteaa: "Tällaista!" ja asettaa toisen käteensä poskelleen. Näin kysyy jokainen vuorollaan vieressään olijalta ja kierroksen pääätteeksi kaikilla on käsi poskella. Toisella kierroksella toinen käsi toiselle poskelle. Kolmannella kierroksella viedään kyynärpäät lattialle ja lopuksi asettaudutaan päinmakuulle lattialle. Nyt leikinjohtaja huutaa: "Pippu-risäkki", jolloin kaikkien on nouseva pystyyn mahdollisimman nopeasti. Ken on viimeksi pystyssä, on pippurisäkki.
Voit keksiä muitakin asentoja.

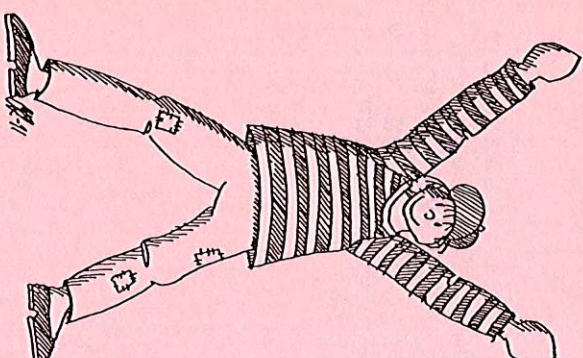
3. AMPIAINEN
 Ampiaisen lentää sisään ikkunasta. Leikinjohtaja matkii ampiaisen surinaa ja sanoo, mihin se lentää, esim. oikean jalan ukkovarpalle, polvelle, reidelle, vatsan päälle, olkapäälle, leuan päälle, nenän alle, hiuksiin, jne... Leikkijät hätistävät ampiaisen pois liikkuttamalla voimakkaasti kyseistä kehonosaa.

3. viikko

1. TÖMISTÄ JA TAPUTA, ks. MARRASKUU AAMU- JA TAUKOVOIMISTELU

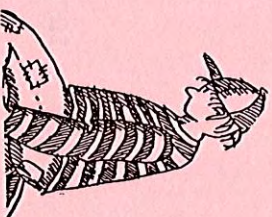
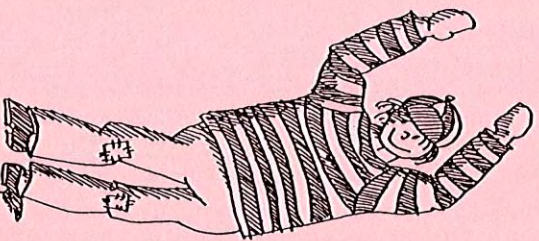
2. LAULU: HÄMÄHÄKKI

Hämä hämä häkki - varpaille - alas
 kipes langalle - varpaille - alas
 tuli sade rankka - taputuksia ylhäältä alas ja
 hämähäkin vei kyykkyy
 Aurinko armas - käsillä piirretään iso
 kuivas satehen aurinko ylösnousten
 Hämä hämä häkki - varpaille alas
 kipes uudelleen



3. PITKÄ PÄTKÄ PALLERO
 Ohjaajalla on käsinukke. Kun nukke sanoo "pitkä" - pitää nostaa nopeasti kädet ylös, "pät-kä" - mennään kyykkyy, ja "pallero" - mennään mykkyrään lattialle.

4. LASTEN EHDOTUKSET JA TOIVOMUKSET
 Opettaja voi antaa tehtäväksi jollekin lapselle suunnitella ja ohjata aamu- ja taukovoimistelutuokion.



4. viikko

1. UKKO NOOAN AAMUJUMPPA (sävel: Ukko Nooa)

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.
Ensin mennään kyykkyyh.

Sitten nousemaan pystyyn.

Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.
Taivu sitten eteen, taivu myöskin taakse.

Hyppää eteen, hyppää taakse, hyppää paikalla.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

Käännä kädet sisäänpäin.

Käännä kädet ulospäin.

Kädet auki, kädet nyrkkiin, sormet haralleen.

2. TAPUTTELE TAHDISSA

Taputtele tahdissa

Läpsyttelö polvii

Vedä olat korvii

Kipristele varpaita

naputtele olalle

koputtele kopalle

onko ketään kotona

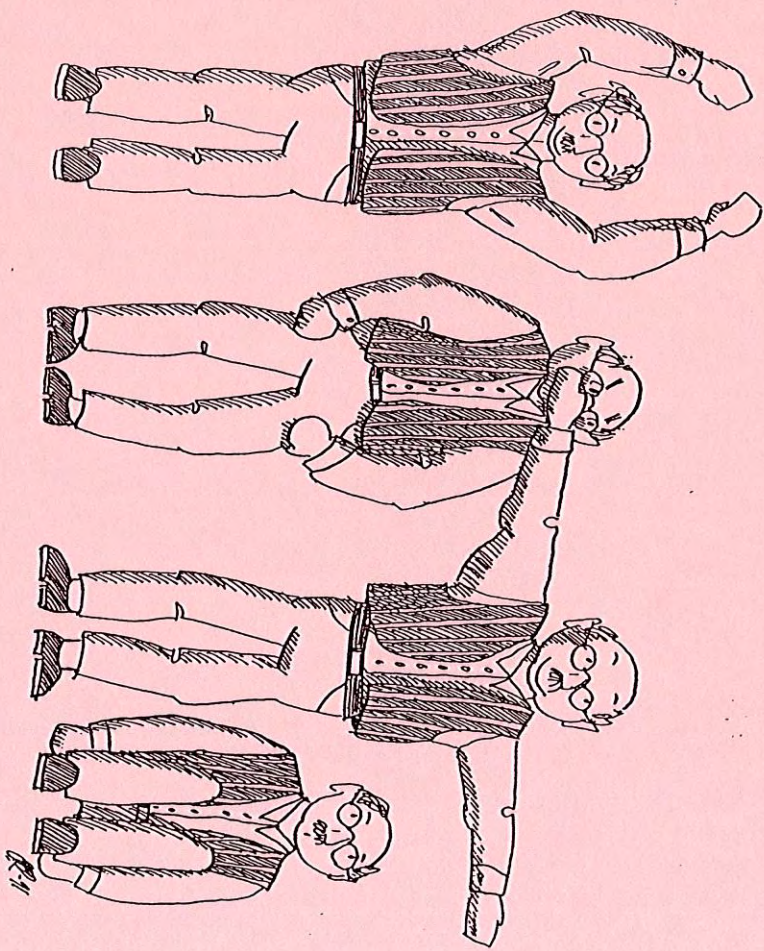
ei oo ketään kotona.

Leikitään sanojen mukaan vuoroleikkinä: ohjaaja ensin,
leikkijät toistavat

3. KAIKURYTMEJÄ

a) kehoittimilla

b) liikkeet eri asennoissa

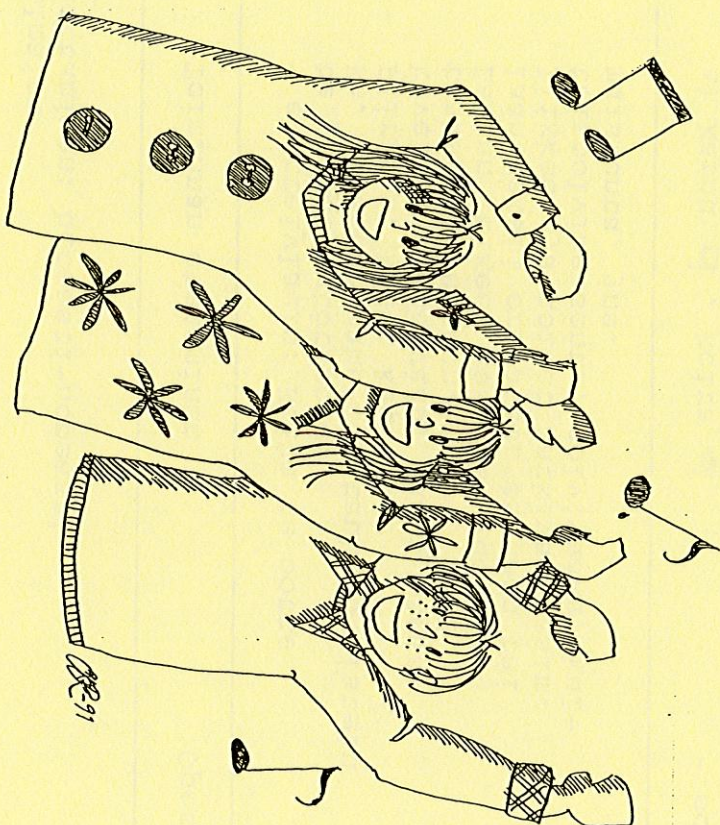


MAALISKUU

JAKSO: LUOVA- JA MUSIIKKILIIKUNTA (LASTENTANSSI)

Tavoitteet:

1. Rytmii- ja yhdistelykyky
2. Itseilmaisu
3. Yhteistyökyky
4. Tilan-, ajan- ja voimankäytön vaihtelu

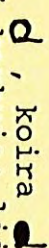


1. aihe: Teemana aika

Tavoitteet: 1. Liikuntailmaisu

2. Ajan hahmottaminen: hitaasti-nopeasti

3. Rytmikyky

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. alkuverryttely - lämmittely - rohkeus esiintyä ryhmän edessä	- esittelylaulu: Keitä te ootte te pienet tytöt/pojat Ks. lokakuun aamu- ja taukovoimistelu piirissä, kädet käsissä, kävely myötäpäivään, käsiä eteen taakse heiluttaen. Laulun jälkeen jokainen vuorol- laan keksii erilaisen asennon tai liikkeen ja toiset matkivat, esim. toispolvisoisonta, polviivaaka, kul- maistunta, jne.		- yhteinen har- joitus piirissä
2. Ajan hahmottaminen - nuotin aika-arvon hahmottaminen - tarkka kuuntelu - yhteistyökyky	a) karhu  , koira  * kaikki karhuja; liikkuvat hitaasti * kaikki koiria; liikkuvat puolta nopeammin * 2 ryhmää: karhut ja koirat liikkuvat vuorotellen b) musiikki antaa vihjeen millloin liikutaan nopeasti, hitaasti * polkupyörällä ajo: ylämäkeen - alamäkeen * kävely - juoksu * juna: 3 lasta peräkkäin Musiikki: c) kun musiikki on nopea liikuu- taan yksin. Kun musiikki on hi- das, liikutaan parin kanssa Musiikki:	- soita pianolla tai rytmisoitti- milla - vapaasti tilassa  	- pariksi aina lähinnä oleva

3. Taputusharjoitukset

- rytmikyky
- keskittyminen
- taputus sanarytmin mukaan
 - * apupapin papupata
 - * Kajaani, Oulu, Helsinki, jne.
 - * puurolle, vellille, silakalle, sillille

- anna lasten ehdottaa, mitä sanoja taputetaan
- piirissä

4. Laululeikki

- tarkkaavaisuus
- rytmikyky

- Pium paum papinkello
 - 4 askelta eteenpäin piirin keskustaan
 - 4 askelta taaksepäin
 - 4:llä askeleella paikalla ympäri
 - 4 taputusta paikalla
- Musiikki: pium paum papinkello

- voit myöhemmin kokeilla kaanonina: ykköset ja kakkoset
- piirissä yhteinen harjoitus

5. Oma ilmaisu

- rohkeus liikua koko tilassa itsenäisesti
- itseilmaisun kehittäminen
- liikekekeilu

- Sormien tanssi
 - a) lähtö kyykystä keskeltä tilaa, kun musiikki alkaa, sormet lähtevät tanssimaan ja johtavat liik-kumista tilassa. Kun musiikki hiljenee ja loppuu, palataan lähtöasentoon. Sama uudelleen.

- lähde hitaasti liikkeelle
- älä törmäile
- sormet tanssivat joka puolella tilassa
- vapaasti tilassa

- b) sama kuin edellä, mutta pää lähtee tanssimaan ja johtamaan
- c) sama kuin a)-kohdassa, mutta peppu lähtee tanssimaan

2. aihe: **Oma ideointi**

Tavoitteet: 1. uuden tanssin oppiminen

2. oma keksiminen

3. yhteistyökyky ja toisen huomioon ottaminen

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely - ketteryys	Haarahippa: - ks. lokakuu, 2. aihe	- anna lasten keksyä uusia asentoja ja pelastustapoja	- vapaasti tilassa
2. Ajan hahmottaminen - nuotin aika-arvon hahmottaminen	a) ks. ed. tuokio: karnu d, koira d b) hiiret d: kaikki ovat hiiriä c) karnut d, kolrat d, hiiret d - 3 ryhmää liikkuu vuorotellen	- vaihtelee ryhmien tehtäviä	- piirissä
3. Muotorakenne ABA - rytmikyky - tarkkaavaisuus	- Loru: menin kerran Pariisiin A. Menin kerran Pariisiin, Pariisissa nukuttiin. B. Portti oli lukossa. Porttiholvi tukossa. A. Avain oli hukunut, porttipolka nukunut. A = polkuja paikalla istuen B = taputuksia A = polkuja	- keksi lasten kanssa uusia taputuksia ja liikkeitä - voit toteuttaa myös laulaen	

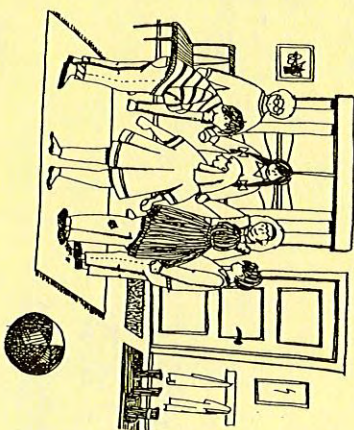
4. Soolo - tutti
- tarkkaavaisuus
 - oma ideointi ja rohkeus

- opettaja voi olla ensimmäinen solisti

- teetkö näin (jäljittelyleikki)
A. Teetkö näin ja näin kuka tehdä jaksaa? Tehdään vaikka se kolme markkaa maksaa. B. Lal lal lal lal lal lal laa, lal lal lal lal lal laa, lal lal lal lal laa! Hei!

* soolo: solisti ryhmän edessä keksii liikkeen laulun alkuosaan (A)

* tutti (kaikki): loppuosassa (B) taputetaan käsiä perusrytmissä
Musiikki: teetkö näin?



5. Loppuleikki/tanssi
- rytmikyky
 - tarkkaavaisuus

- Skotlantilainen tanssi
piirissä kädet käsissä
16 hyppyaskelta myötäpäivään
16 hyppyaskelta vastapäivään
2 x kävely piirin keskustaan
8:lla askeleella, takaisin 8-askeleella
Musiikki:

- rakenna tanssi osa kerrallaan

- piiri

6. Rentoutus
- rentoutuminen
 - yhteistyökyky ja toisen huomioon ottaminen

Pareittain: toinen parista on rentona ja silmät kiinni selin makuulla. Toinen venyttelee ja ravistaa käsiä ja jalkoja. Tehtävien vaihto.

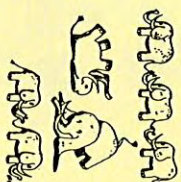
- korosta hitaita, rauhallisia liikkeitä ja hiljaisuutta

- pareittain

3. aihe: Matka Afrikkaan

Tavoitteet: 1. Rohkeus keksyä ja liikkua itsenäisesti
2. Lihaskunnan kohentaminen

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely	Leikki: haarahippa * pelastaminen sukeltamalla haarojen läpi		- vapaasti tilassa
2. Matka Afrikkaan - lämmittely - virittäytyminen	a) jokainen saa lentolipun, nousu koneeseen ja lentoon (kädet sivulle, kihdytys ja nousu ilmaan, kaartelua vapaasti tilassa). Laskaututaan Afrikkaan (nopeus hidastuu, korkeus putoaa). Afrikassa liikkuessamme näemme monenlaisia eläimiä (kävely). b) Näemme elefanttilauman, joka liikkuu jonossa. Marssi ketjussa käsi kädessä laulaen: "Monta pien-tä elefanttia marssii näin". c) apinoita, simpansseja, gorilloja, jotka hyppelivät (kyykkyhyppyjä) d) Näimme kaislikossa flamingoja, jotka seisoiivat yhdellä jalalla.	- minkälainen ääni, lentokoneesta kuuluu - kysele ja kuvaile eläimistä ulkonäköä, miten liikkuu, ääntelee jne.	- vapaasti tilassa - jonossa
3. Laululeikki			
4. Eläintehtäviä - reisirihakset - tasapaino	Jatkamme matkaa jeepillä, koska kävelen on vaarallista (juoksua, kädet eteen ojennettuina ohjaten)	- kannusta lapsia liikkumaan monipuolisesti eri tasoissa - yksilöllistä ja yhteistä palautetta hyvistä ideoista	



e) leijona ja gepardi liikkuvat levottomasti, niiden askeleet on pehmeät (4 jalalla pitkällä askelella)

- ääntä ei kuulu

f) seeprat lähtevät laukkaamaan (laukkaahypyjä) kun huomaavat leijonan

Saavumme joen rantaan, jossa uskentelee suuria ja vaarallisia krokotiilleja.

- selkälihakset

g) krokotiillit aukovat suurta kitaansa yrittäen siepata lentäviä hyönteisiä (päämakuulla suorat kädet saksavat, ylävartalo irti lattiaasta)

- käsilihakset

h) läheisessä puussa luikertelee boa-käärme sihisten uhkaavasti (luikertelua lattialla)

- ääni mukaan

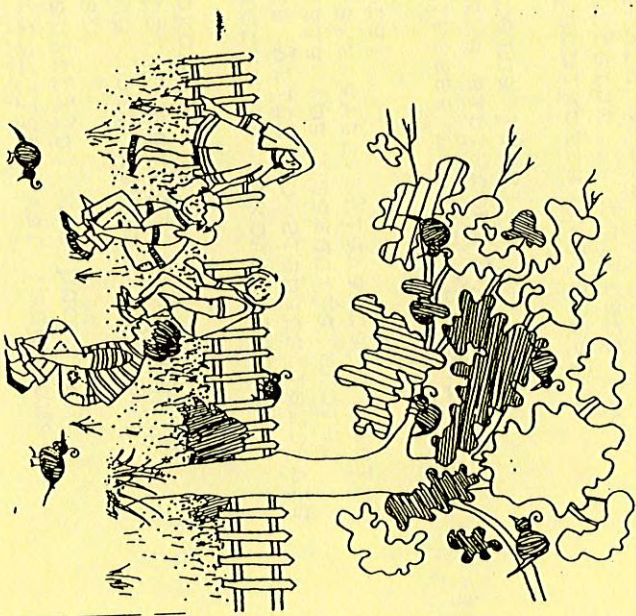
i) mutalammikossa kellistelee virtahopperhe ja paistattelee päivää tyytyväisen näköisenä (kieriskelyä lattialla)
Ajamme jeepillä takaisin lento-kentälle (kävely kädet edessä ojennettuna ohjausta), siellä kone on jo valmistautumassa lähtöön

j) lentokone nousee (lähtö alatasosta, kiinnytys ja nousu ylätasoon, lentelyä kädet silpinä) ja kotimatka sujuu hyvin.

3. Rentoutuminen
- yksilöllinen
huomiointi

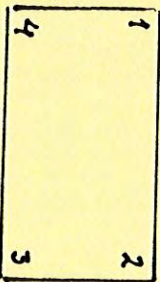
Saavuimme hotelliin, kävimme
suihkussa ja asetuiimme väsyneinä
lepäämään. Opettaja vetää yhden
lapsen kerrallaan käsistä (rentona
selinmakuulla) ovelle.

Musiikki:



4. aihe: Luova liikunta

- Tavoitteet: 1. Eläytyminen ja rohkea ilmaisu
2. Jännityksen ja rentouden eron kokeminen
- Välineet: iso kangas

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely - itseilmaisu	- Sormitanssi, kts. joulukuu a) kaikki yhdessä b) liikkeellelähtö tapahtuu 2-4 nurkasta 1. sormet tanssivat, johtavat 2. pää " 3. jalat " 4. peppu " Musiikki:		- yhteinen harjoitus - vaihdetaan nurkkia

2. Voimisteluliikkeitä
- selän ja jalan takaosan venytys
 - a) haaraseisonnasta ylävartalon kallistus eteen alas, kosketus lattiaan
 - b) koukkuselinmakuulla tai kyy-närhojassa saksilla leikkuu: isot - pienet saksat
 - vatsalihakset
 - tarkista, että polvet on suorina
 - rauhallinen venytys
 - kerro lapsille missä pitäisi tuntua ja miten liike vaikuttaa
 - selkälihakset
 - c) laiva keinu aalloilla, päinmakuulla jalat ja kädet irti lattiasta keinnutta.
 - Miten muuten voit keinnua?
 - d) pienen pieneksi palloksi kippuraan

3. Hyppyleikki

- rytmikyky
- keksiminen

- iso piiri

Lauletaan tai lorutaan
hyppy hyppy eteenpäin
hyppy hyppy taaksepäin
aläs kyykkyy

ylös näin

sitten käydään

* vierekkäin

* käsikkäin

* seläkkäin

* vapaavalintainen asento

Liikutaan sanojen mukaisesti.

- kysy lapsilta
asentoehdotuksia

4. Luova osuus

- vapautuminen, eläytyminen ja rohkea liikkuminen mielikuvan mukaan
- jännityksen - rentouden eron kokeminen

Pilvi - äiti ja lapset

- pilvilapset ovat kotona (istuvat ison kankaan päällä)

Pilviäiti puhalttaa lapset lentoon
-> sadepisaroita jotka tanssivat

(musiikki), välillä sade lakkaa

(tauko) -> pisarat laskeutuvat

maahan, jatkuu ja opettajan merkistä pisarat muodostavat lätkä-

köitä, järviä (lapset lähellä toisiaan), jotka aaltoilevat

Musiikki:

- pakastuu ja pisarat tulevat lumihitaleina leijaillen, pyryttää

(kevyt musiikki)

Musiikki:

vesipisarat jäätyvät jääpuikoiksi
(jännitys selinmakulla) välillä

lämmin tuuli sulattaa (opettaja
käy kokeilemassa)

- kannusta lapsia
liikkumaan eri tilassa

soissa, eri suunniin, voimakkaasti, kevyesti, nopeasti, hitaasti

5. Skotlantilainen

- tanssi
- esitysohjelma
- kevätjuhlaan

kts. edeltä 2. tuokio

6. Rentoutuminen

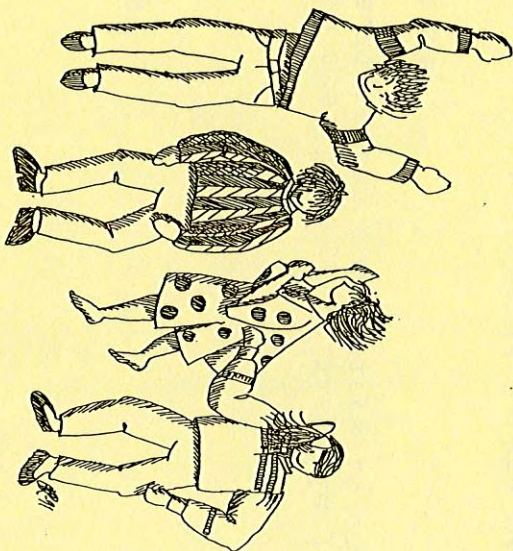
- jännityksen - ren-
- touden eron koke-
- minen
- yhteistyökyky

- pareittain: toinen vesilätäkö, josta tulee jääpuikko. Pari nostaa jääpuikon pystyyn (jaloista nosto niskaseisontaan)

- kaikki vesilätäkkönä. Vesi vietään tynnyriin (lapset istuvat kankaan päällä), opettaja vetää vesitynnyrin ulos

- pareittain

- voi olla useita tynnyreitä tai monta vetäjää



VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAA

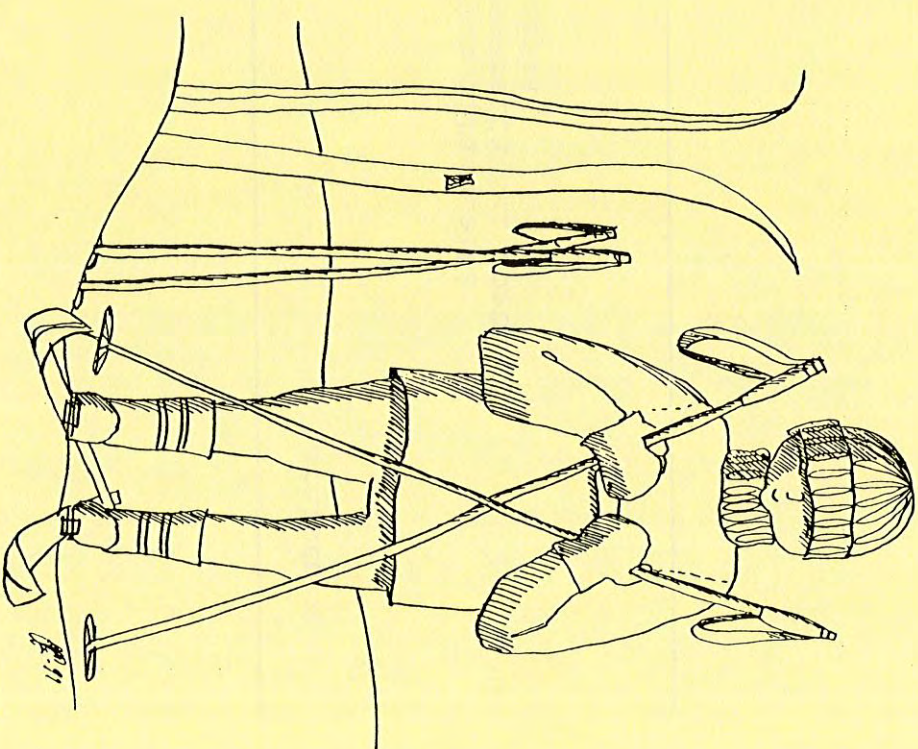
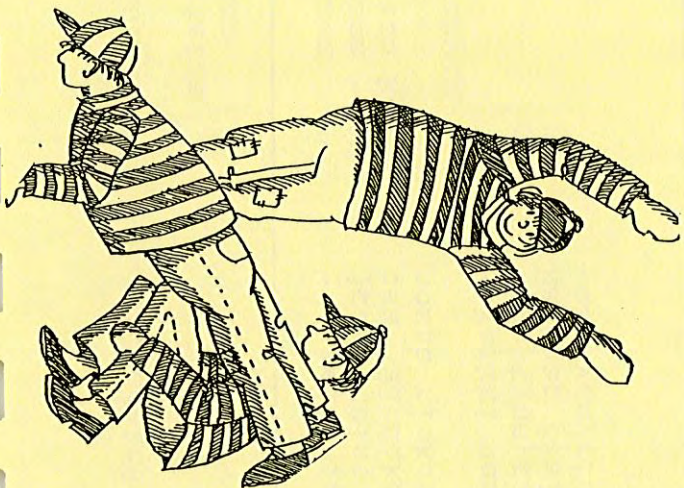
Maaliskuu

Sisällä:

- Mahdollisuus kunnella musiikkia ja voimistella ja tanssia sen mukaan. Innostetaan lapsia valmistamaan omia esityksiä omalle ryhmälle tai koko päiväkodille.
- Painiottelut (valvottuna).

Ulkona:

- Ulkoilun aikana mahdollisuus hiihtää ja laskea mäkeä.
- Mäenlasku pulkalla, liukurilla ja muovipussilla.
- Lumipallojen tarkkuusheitto sovittuun kohteeseen.



AAMU- JA TAUKOVOIMISTELUT

Maaliskuu

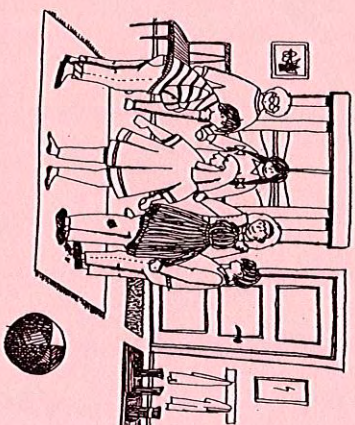
1. viikko

1. SUTSI SATSI ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu
2. HARAKKA HUTTUA KEITTÄÄ ks. lokakuun aamu- ja taukovoimistelu
3. UKKONEN
Leikin ohjaaja aloittaa ja yksi kerrallaan jatketaan heti, kun ääni on tullut omalle kohdalle.
Kun ensimmäinen ääni on tullut ohjaajalle, hän vaihtaa seuraavaan

KÄSIEN SUHINA
KÄSIEN TAPUTUS REISIIN
KÄSIEN TAPUTUS
TÖMISTYS JALOILLA
TÖMISTYS JA TAPUTUS
KÄSIEN TAPUTUS
KÄSIEN TAPUTUS REISIIN
KÄSIEN SUHINA

2. viikko

1. TÄTTI AUGUSTAN TORIREISSU ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu
2. LANKAVYYHTI
Ollaan piirissä kädet käsissä. Yksi on lankavyyhdin avaaaja. Piirissä olijat lähtevät sotkemaan piiriä niin, että menevät toisten käsien yli ja toisten ali, kunnes ollaan yhdessä mytlyssä, koko ajan pidetään käsistä kiinni. Avaaaja yrittää saada piirin ennalleen purkamalla solmuja. Käsia ei saa irrottaa koko aikana.



3. LORU ONKEL KONKEL
ONKEL KONKEL - pareittain selät vastakkain haara-perus-
asentoon
NÄÄTKÖS MUN? - eteen taivutus, käsistä kiinni jalkojen alta
TULES TÄNNE - käännös vastakkain hypäten, kädet käsiin
ja
TUNNEN SUN - kyökkyn-ylös ja halaus
4. LASTEN SUUNNITTELEMAT JA OHJAAMAT LIIKKEET

3. viikko

1. LORULEIKKI:
ESSEN TESSEN
TEIKAR SOI
MESSEN
PESSEN VEIKAR
VOI
TIUSI TAUSI
TANSSI ALKAA
VIUSI VAUSI
NOSTA JALKAA
KIRIM PÖ
KIRIM PÖ
SANO
SIKA:
NÖH, NÖH
2. HOJO HOJO HUUGA ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu

sivutaivutuksia: 2 x oikealle,
2 x vasemmalle

kyökkyn
2 kyökkyhyppyä

kädet maahan, polvet suoriksi

8:lla juoksuaskeleella paikalla
ympäri

4 hyppyaskelta, polvea nostaen,
eteenpäin

kyökkystä hyppy X-asentoon 2 kertaa
(KIRIM-kyökkyn, Pö-ylös)

alas polvilleen: oikea polvi
vasen polvi

taputukset maahan



3. PIKKU PÖÖPÖTIN

Lauletaan: "KAS PIKKU PÖÖPÖTIN LÄHTI RETKELLE,
RETKELLE METSÄN SYVYYSKIIN, JA
METSÄPOLULLA OLI MUKAVAA, SIKS
PYYSI HÄN MUITA MUKAANSA."

Yksi leikkijä kulkee kumarassa, oikea käsi jalkojen alta ja etsii itselleen ystävän. Näin kootaan kaikki jonoksi (oikea käsi edessä olevan käteen, vasen käsi jalkojen alta takana olevan käteen). Lopuksi voidaan jono purkaa: seisotaan leveässä haara-asennossa pitäen edelleen kiinni käsistä. Jonon viimeinen lähtee konttaamaan haarojen alta irroitettua otetta. Näin jatketaan kunnes kaikki leikkijät on jonona.

4. viikko

1. UKKONOOAN AAMUJUMPPA ks. helmikuun aamu- ja taukovoimistelu

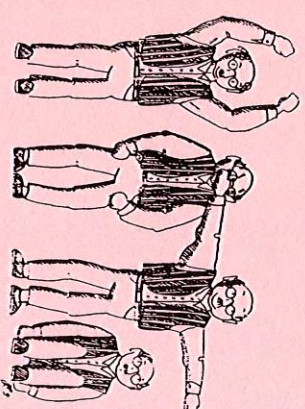
2. VINTILLÄ, OLOHUONEESSA, KELLARISSA

ks. elokuun aamu- ja taukovoimistelu
- keksi uusia asentoja ja liikkeitä

3. LORU: AURINKO ARMAS

AURINKO ARMAS	-	kädet ylhäällä suorina ja
" "	-	heilutus puolelta toiselle
KIPPURAVARVAS	-	jalkojen nostelua ja
" "	-	varpaiden kipristelyä
KÄSILLÄNSÄ KÄVELI	-	käsilä kävelyä etp. ja tksep.
JÄ HEINIÄ SÖI	-	pysähtyen lattialle päinmakuuulle

4. LASTEN SUUNNITTELEMAT JA OHJAAMAT LIIKKEET

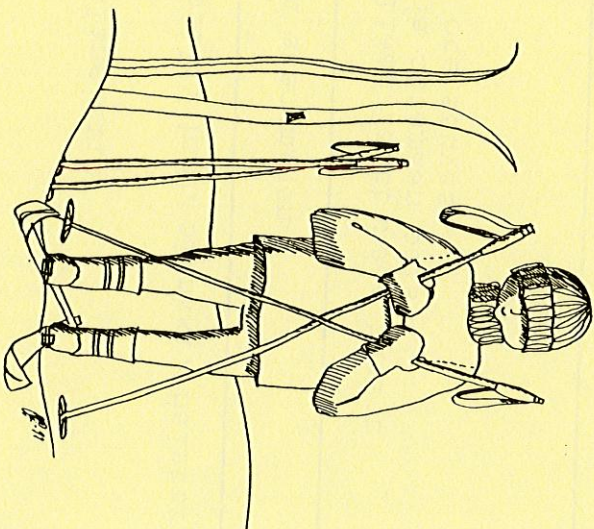


Jakso: Hiihto

Tavoitteena on, että lapsi hallitsee hiihdon perustaidot, esim. tasaisella hiihto, nousu, lasku, jne...

Suorituspaikka: Päiväkodin piha, lähipuisto tai maasto, jonne voi tehdä halstarit ja laskea mäkeä

Hiihtojakso on tarkoitettu toteutettavaksi sisäliikunnan rinnalla tiiviinä jaksona, esim. ulkoilun aikana 1-3 kertaa viikossa. Osa hiihtotilanteista on ohjattuja, osa perustuu lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Ohjatut tuokiot toteutetaan taitotason mukaan muodostettavissa ryhmissä.



1. aihe: **Sauvoittahiihto**

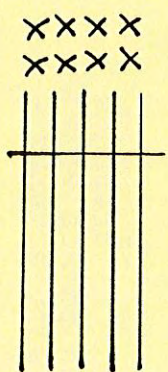
Tavoitteet: totuttautuminen hiihtovälineisiin
kaatuminen ja ylösnousu

Välineet: tehokas potku
sukset, sauvat, monot, pilli, hiihtolenkki, halstarit

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Hiihtovälineet	a) opetellaan laittamaan sukset jalkaan ja ottamaan pois b) oikea ote sauvasta	- näyttää itse - yksilöllinen ohjaus	
2. Alkuverryttely - lämmittely	Vapaata hiihtoa - tasaisella kovalla alustalla tai ladulla	- tarkkaile lasten taitotasoa	- kaksi latua rinnakkain tai 2 erillistä lenkkiä
3. Kaatuminen ja ylös-nousu - turvallisuus - omatoimisuus	Harjoitukset tehdään kovalla alustalla: - kaaduttaessa mennään kyykkyyyn ja istahdetaan suksien viereen takaviistoon, käsivarret suorina edessä (ilman sauvoja) - ylösnousteissa kierähdetään selinmakulle, nostetaan jalat suoriksi ja sukset samansuuntaisesti, kellahdetaan kyljelle. Lasketaan sukset vierekkäin, nousu kyykkyyyn ja seisomaan käsilä avustaen.	- näyttää itse; etene vaihe vaiheelta - katso, että kaililla on tilaa	

4. Askelharjoituksia
- tasapaino
 - suksien hallinta
- Tasamaalla askeltaminen sivulle/
etp./tksep: suksien kärki ja
kanta nousevat yhtä paljon

5. Leikki
- suksien ja tasa-
painon hallinta
- Opettajan kiinniottohippa suksset
jalassa.
- sovittu
alueella

6. Sauvoittahiihto
- tehokas potku ja
käsien käyttö
- a) Hiihto halstareilla: vastak-
kainen käsi ja jalka liikkuvat
yhtä aikaa, pitkät potkut ja
tehokkaat käsiliikkeet.
- b) Hiihto sauvaporttien läpi.
Sauvoittahiidolla vauhtia
ja liuku portin ali.
- halstarit
- 

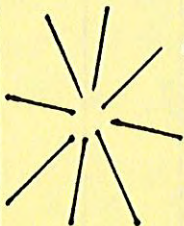
7. Vapaata hiihtoa
- Hiihtoalueella tai ladulla

8. Varusteiden huolto
- Sukset, siteet ja sauvat puhdis-
tetaan lumesta, suksset kannetaan
sovittuun paikkaan.
- sovittu säily-
tyspaikka

2. aihe: Vuorohiihto

Tavoitteet: tehokas potku ja sauvojen käyttö
kääntyminen

Harjoituspaikka: hiihtolatu ja halstarit

Tehdävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely	Vapaata hiihtoa		- sovittu lenkki
2. Käännökset - suksien hallinta	a) kääntyminen askelkäännöksellä noin, että kannat on maassa b) kärijet on maassa c) tehdään puhtaalla lumella kukkia		- kovalla alustalla ja puhtaassa lumessa
3. Leikki - tasapaino	Potkulautaleikki: otetaan toinen suksi pois jalasta ja potkitaan vapaalla jalalla vauhtia. Pitkiä liukuja yhdellä suksella.		- kovalla alustalla sovittuun suuntaan
4. Vuorohiihto - tehokas jalkojen ja käsien yhteistyö	a) sauvoitista hiihto b) sauvat kädessä askelkäännös kantojen ympäri ladun päässä	- näytä itse	- halstarilla

5. Leikki

- Osaa laittaa suukset jalkaan

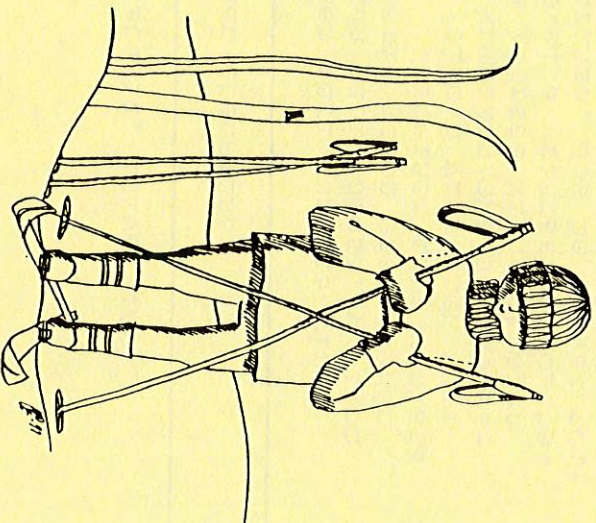
Sukset jalkaan -leikki:
Leikkijät seisovat rivissä suukset jalassa. Merkin saatuaan leikkijät ottavat suukset jalasta. Kiertävät juosten merkin ja palattuaan kiinnittävät suukset takaisin jalkaan. Kuka ehti ensimmäisenä?

- auta tarvittaessa

6. Vapataa hiihtoa

Hihtoladun kiertäminen, mäkeä las-
kien tai yhdessä leikkien.

7. Varusteiden huolto



3. aihe: Ylösnousu ja lasku

Tavoitteet: tasahiihto

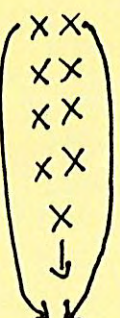
sivuttaisuus

oikolasku

rohkeus

Harjoituspaikka: hiihtolenkki, halstarit, loiva rinne

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely - suksien hallinta ja tasapaino	Leikki: Viimeinen pari uunista ulos: Seisotaan parijonossa, yksi on ilman paria jonon edessä. Hän huutaa: "Viimeinen pari uunista ulos", jolloin viimeinen pari lähtee kumpikin omalta puoleltaan ja kiertää kiinnioittajan ulkopuolelta yrittäen tavoittaa oman parinsa. Jos he saavat toisensa kiinni, menevät he jonoon ensimmäiseksi. Jos kiinnioittaja saa toisen kiinni, joutuu pariton kiinnioittajaksi. Leikittää ilman sauvoja.	- seuraa ettei kukaan joudu olemaan kiinnioittaja kovin pitkään	- kovalla alustalla
2. Vuorohiihto ja tasahiihto - tehokas potku ja käsien käyttö	a) Vuorohiihdon kertaus halstarilla - askelkäännös ladun päässä b) Tasahiihto: tasatyöntö molemmilla sauvoilla samanaikaisesti	- näyttää itse	- halstarit
3. Sivuttaisuus - tasapaino - suksien hallinta	a) tasamaalla askeltaminen sivulle b) nousta loivaa rinnettä ylös ilman sauvoja	- näyttää itse	

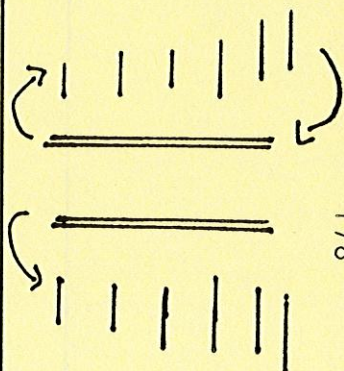


4. Oikolasku

- oikea laskuasento
- tasapaino

a) korkea laskuasento - pystyrentous, jolloin polvet koukistuvat hieman, kädet vapaasti sivulla, selkä suorana, paino molemmilla jaloilla
b) painonsiirto sukselta toiselle nostamalla hieman jalkoja vuorotellen

- näyttää itse, tarkkaille asentoa,
- sovitaan säännöt rinteessä



5. Leikki

- suksien hallinta ja tasapaino

Suksihippa rajatulla alueella: suksiset jalassa, ilman sauvoja. Leikitään kuten normaalia hippaa.

- sauvoilla rajatulla alueella

6. Vapaa hiihto

Hiihtolenkkiä kiertäen tai mäenlaskua.

7. Varusteiden huolto

4. aihe: Haaranousu ja lasku

Tavoitteet: haaranousu
viihtolasku

Välineet: rohkeus
hihtolenkki, halstarit, rinne

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
-------------------------------	----------------------	------------------	-------------------

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 1. Alkuverryttely
- lämmittely | Musta mies -leikki
sukset jalassa | | - rajatulla
alueella |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|

- | | | | |
|---|--|----------------|--|
| 2. Lapinkäänös
- tasapaino
- suksien hallinta | Toinen sukki nostetaan pystyyn
kanta maassa. Molemmat saavat
selän takana tukemassa suoritus-
ta. Sukki kaadetaan sivulle alas.
Nostetaan toinen sukki kääntyneen
suksen viereen. | - näyttää itse | - ensin kovalla
alustalla, sitten
ladun päässä |
|---|--|----------------|--|

- | | | | |
|--|---|--|--------------------------|
| 3. Leikki
- suksien hallinta
- tasapaino | Täyskäänös ja eteenpäin: ollaan
rivissä. Merkistä lähdetään liik-
keelle, uudesta merkistä (pilli)
tehddään täyskäänös suorittamalla
kaksi lapinkäänöstä ja jatketaan
matkaa. Kuka on ensin halstarin
päässä? | | - kovalla alus-
talla |
|--|---|--|--------------------------|

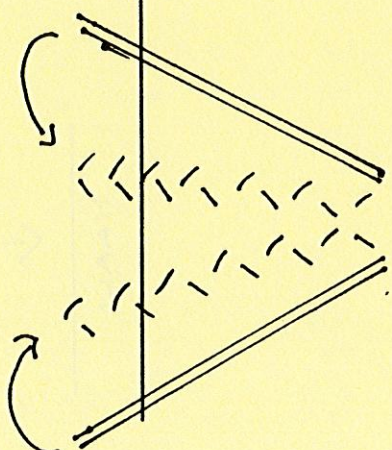
4. Haaranousu

- oikea nousu-
tekniikka

a) ilman sauvoja, sukset V-asennossa, kannat lähellä toisiaan, paino suksen sisäreunalla, polvet lähellä toisiaan

b) sauvojen kanssa: vastakkainen sauva työntää askeltavalle sukselle, suksen ulkopuolelta takaviistosta. Toinen sauva on aina maassa.

- rintteessä



5. Viistolasku

- tasapaino

Yläsuksi kulkee edellä, paino enemmän alasuksella. Kädet vapaasti sivuilla, sauvat takana. Asento on matala.

- näyttä itse

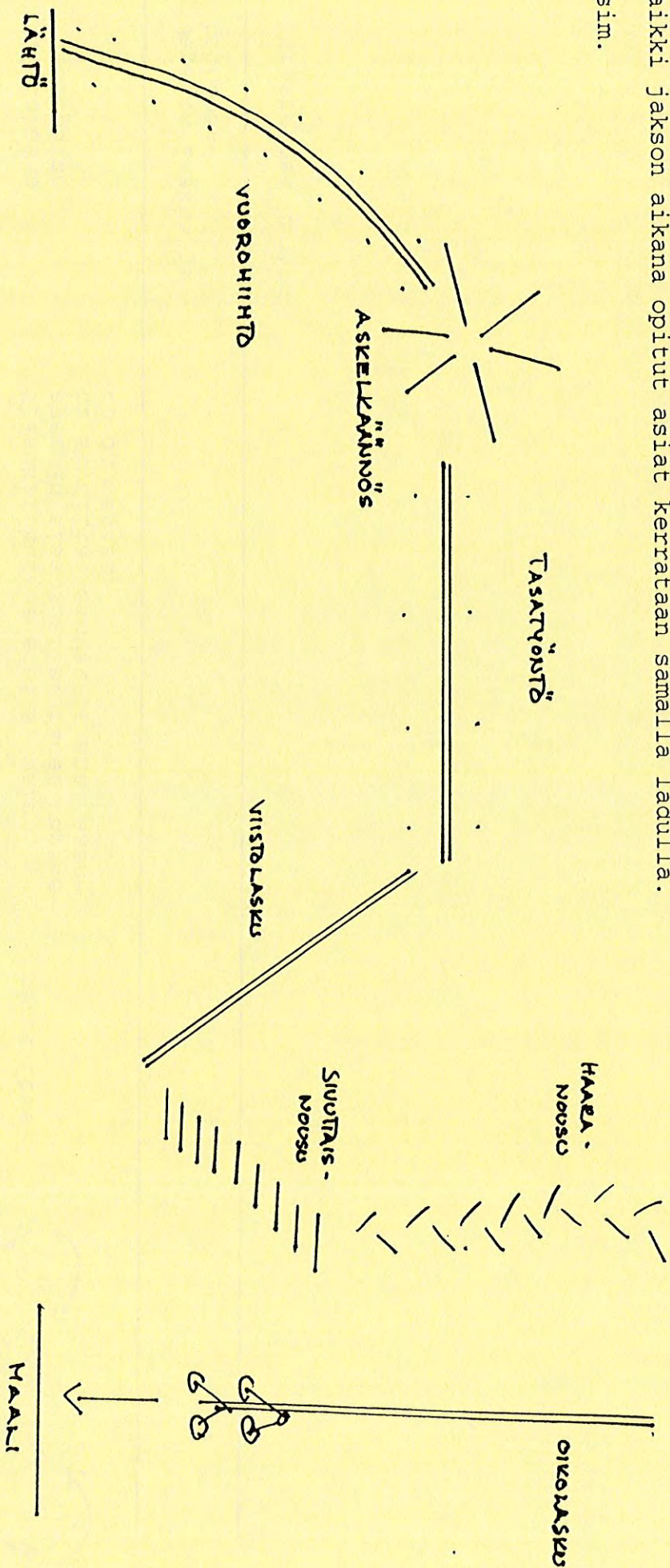
6. Vapaata laskua ja hiihtoa

7. Varusteiden huolto

5. aihe: Hiihtotutkinto

Lopuksi voidaan pitää lasten hiihtokoulun tutkinto. Kaikki jakson aikana opitut asiat kerrataan samalla ladulla.

Esim.



- rataa voit vaihdella mahdollisuuksien ja paikan mukaan.
- jokaiselle lapselle annetaan esim. kunnialikirja tai mitali osallistumisesta, ei toteuteta kilpailuna
- maalissa voi olla tarjolla lämmintä mehua
- jokaiseen kohtaan, missä suoritustapa vaihtuu, voidaan maalata taulu, jossa annetaan ohje miten liikutaan seuraavaksi
- tämä voi olla osa vanhempien kanssa yhdessä tehtyä hiihtoretkeä tai hiihtopäivää

Huhtikuu

Jakso: **PALLOILU, PALLOLEIKIT JA -PELIT**

Tavoitteet: 1. pienen pallon heittäminen
2. kuljetus käsin, jaloin, mailalla
3. lyöminen
4. yhteistyökyky
5. yhdessä pelaaminen

