

Lokakuu

Jakso: Palloilu

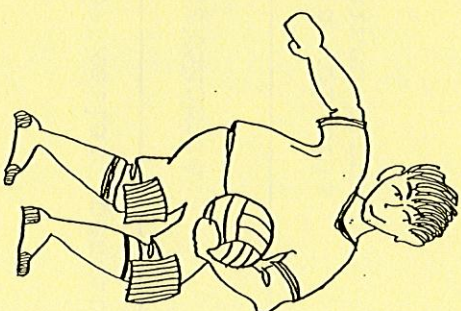
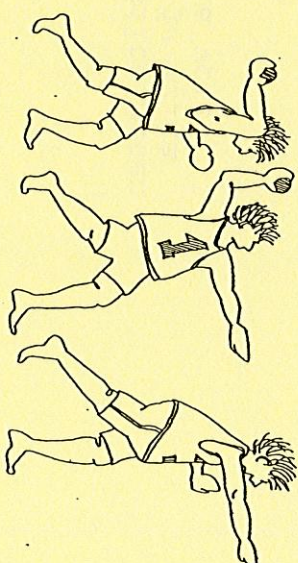
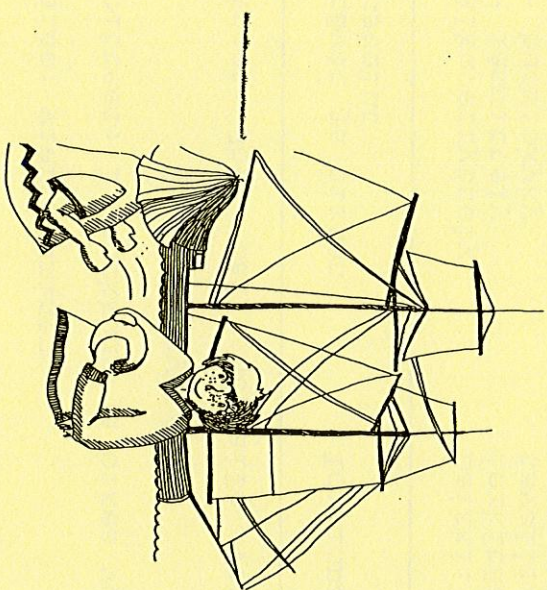
Tavoitteet: Pallonkäsittelyn perustaitojen harjoittaminen

- heittäminen ala- ja yläkautta
- ison pallon kiinnioittaminen
- potkaiseminen

Yhteistyötaitojen kehittäminen

Suorituspaikka:

Sisäliikuntatila ja piha



1. aihe: vierittäminen

Tavoitteet: 1. tarkkuus ja oikea voiman käyttö vierittämisessä

2. yhteistyötaidot

Välineet: Soft- tai rantapallo, voimistelupallo tai kumipallo, keilat, penkit

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely
- huomiokyky

Leikki: pallohippa
leikittään, kuten tavallista hippaa, mutta kosketuksen sijasta heitetään pallo kohti pakenevaa leikkijää. Se, johon pallo osuu on uusi hippa.
Väline: soft- tai rantapallo

Opettaja voi olla ensimmäinen hippa

Vapaasti koko tilassa

2. Vapaa kokeilu

- tutustuminen palloon
- liikekokeilu

a) lapset saavat vapaasti liikkua pallon kanssa esim. vieritellen, heitellen, potkien, jne.
b) vieritetään pääällä nenällä, kyynärpäällä, jne.

- tarkkaille tilan käyttöä

- vapaasti tilassa

- välaine: voimistelupallo tai kumipallo

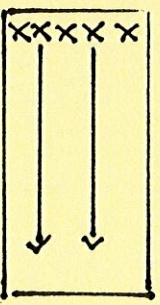
- kysele lapsilta miten eri tavoin ja millä kehon osalla voit vierittää

3. vieritysharjoitukset

- tarkkuus
- oikea voiman käyttö

a) vieritä pallo suoraan salin toiseen päähän, juokse itse perässä

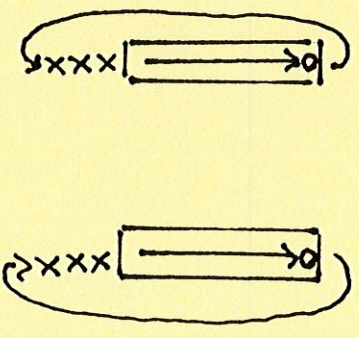
- näytä ensin itse
- kaikki yht'aikaa omalla pallolla



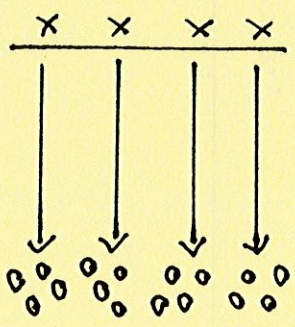
b) samoin kuin edellä, mutta niin että ehdit itse vastaanottamaan pallon

c) vieritä palloa penkkiä pitkin (viivoja)

- keksittään yhdessä keilailun säännöt



d) keilojen kaataminen palloa vierittämällä: kaikki yhdessä tai useammassa ryhmässä
Välineet: keilat ja voimistelupallot



4. viestileikki

- huomiokyky
- yhteistyökyky

- tunnelipallo
joukkueet ovat jonossa haaraseisonnassa, pallo on jonon ensimmäisellä, joka vierittää pallon jalcojen muodostaman tunnelin läpi jonon viimeiselle. Hän juoksee pallon kanssa jonon ensimmäiseksi jne. Leikki jatkuu, kunnes jonon ensimmäinen on jonon viimeisenä
Välineet: voimistelupallo

- korkeintaan 4 lasta/jono
 - apuviivat
 - demonstroii yhden jonon kanssa
 - älä korosta kilpailua
- X | X | X | X
X | X | X | X

5. loppuleikki

- pallohippa kts. alkuverryttely

6. Rentoutus

- jännityksen ja rentoutuksen ero

a) asetu lattialla selinmakulle, vedä ja jännitä itsesi palloksi (kerälle) ja suoraksi (rennoksi)

- toista 4-6 kert.

2. aihe: heitto ja kiinniotto

- Tavoitteet: 1. Kahden käden alahaiton harjoittaminen
 2. ison pallon kiinnioittaminen
 3. yhteistyötaidot

Välineet: Soft-pallo tai voimistelupallo

Tehdävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. alkuverryttely - lämmittely - huomiokyky	Leikki: haarahippa leikittään kuten tavallista hippaa, mutta kiinnijäänyt asetuu x-asentoon. Muut leikkijät voivat pelastaa kiinnijääneen ryömimällä haarojen alta.	- opettaja voi olla ensimmäinen hippa - hipalla näkyvä merkki - 1-2 hippaa, joita vaihdetaan riittävän usein	- vapaasti tilassa

2. kokeilua ja temp-puילua pallolla - tutustuminen palloon - reaktiokyky - silmä-käsikoordinaatio	a) lapset saavat vapaasti liikkua pallon kanssa esim. heitellen, kiinnioittaen jne. b) heitetään pallo ilmaan ja taputetaan ennen kiinnioittoa - heitto ilmaan ja pyörähdys - heitto istuen, kiinnioitto istuen - heitto seisuen kiinnioitto istuen väline: soft-pallo/iso kumipallo	- kysele lapsilta erilaisia heittotapoja ja ehdotuksia pallotempuihin	- vapaasti tilassa
--	---	---	--------------------

3. heitto- ja kiinniotto harjoitukset
 - kahden käden alahaitto

a) piirissä opettaja heittää alahaiton kulekin lapselle, joka heittää sen takaisin opettajalle

- anna palautetta yksilöllisesti heitosta ja kiinniotosta

- huomiokyky

b) piiripallo: palloa heitetään alakautta piirissä

- riittävän pitkät välimatkat

- voiman käyttö

c) heitetään pallo alahaitolla seinään ja otetaan se kiinni

- ohjaa voiman käytössä

- oikea sijoittuminen

a) pompusta
 b) suoraan seinästä väline iso tai keski-kokoinen kumipallo

- sopiva etäisyys seinästä

4. loppuleikki

- yhteistykyky

- heittotarkkuus

- polttopallo
 ks. elokuun 4. aihe

- katso, että kaikki osallistuvat polttamiseen

5. rentoutus

- pallorentoutus: lapset päinmakuulla, opettaja rentouttaa lapset vuorotellen palloa päästä varpaisiin pyörittämällä

- hitain pyörittävin liikkein

- rauhallinen musiikki

- väline; pieni/keskikokoinen pallo

X X
 X X
 X ⊗ X
 X X

3. aihe: pallon potkaiseminen

Tavoitteet: sisäteräpotkun harjoittaminen
 palon pysäyttämisen jaloin
 pallonkuljettaminen jaloin

Välineet: iso soft-pallo

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

työskentelymuodot

- 1. alkuverryttely
 - lämmittely

- haarahippa
 ks. ed. tuokio

- yhteinen harjoitus koko tilassa

- 2. kokeilua
 - jalkatuntuma
 palloon

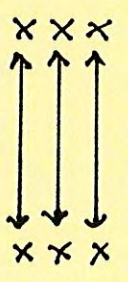
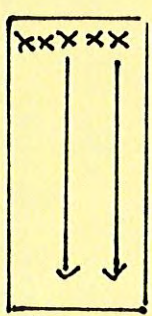
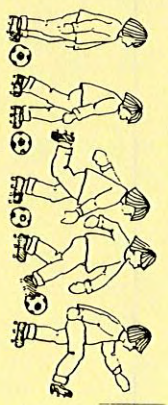
- vapaa liikkuminen tilassa, pallon käsittely jaloin

- vapaasti tilassa

- 3. potkaiseminen
 - sisäteräpotku
 - kuoletus 1. pallon pysäyttämisen jaloin
 - yhteistyökyky
 - tarkkuus
 - oikea voiman käyttö

- a) pallon potkaiseminen sisäteräpotkulla salin toiseen päähän ja juoksu perään
- b) pareittain potkaiseminen ja vastaanottaminen (pysäyttämisen)
- c) pallon potkaiseminen portin läpi 3 lapsen ryhmässä. Porttina yksi lapsi haaraseinässä tai "merkkittötöröt"
- välineet iso soft-pallo

- näyttää sisäteräpotku
- yksilöllinen ohjaus tarvittaessa
- kaikki pallot liikkuvat samaan suuntaan



Sisäteräpotku:
vapaa jalka astuu pallon
viereen pallo potkaistaan
jalkaterän sisäreunalla

4. pallon kuljettaminen
jaloin
- silmä-jalkakoor-
dinaatio
- tarkkaavaisuus

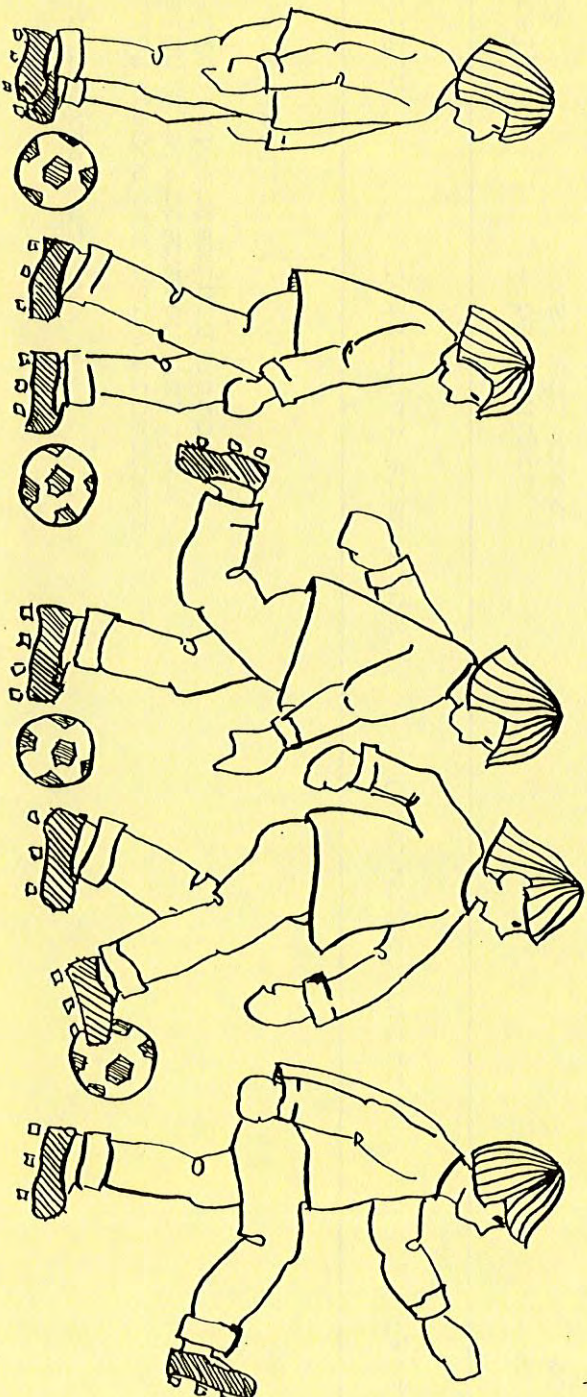
- pallon kuljettaminen
salissa pillin vihel-
lyksestä pysähdyttään
ja jalka pallon päälle

- huomioi kuljetus
myös huonommalla
jalalla

- vapaasti tilassa

5. rentoutus

a) pallorentoutus
ks. ed. tuokio
b) sitä mukaa nousemaan
istumaan ja lapset
voivat itse keksiä
miten venyttelevät



VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

LOKAKUU

Huolehditaan, että lapsilla on mahdollisuus harjoitella jakson aikana opittuja pallonkäsittelytaitoja ulkona ja sisällä sekä leikkiä ja pelata yhdessä. Kiinnitetään erityistä huomiota tyttöjen jalkapalloninostuksen herättämiseen ja tukemiseen. Pelataan aluksi erikseen tyttöjen kesken ja myöhemmin sekajoukkuein.

1. viikko

Ulkona: - polttopallo käsin ja jaloin

- seinäpallo

- pallon potkiminen

a) potkuharjoitukset maaliin parin kanssa

b) jalkapallon viitepeli

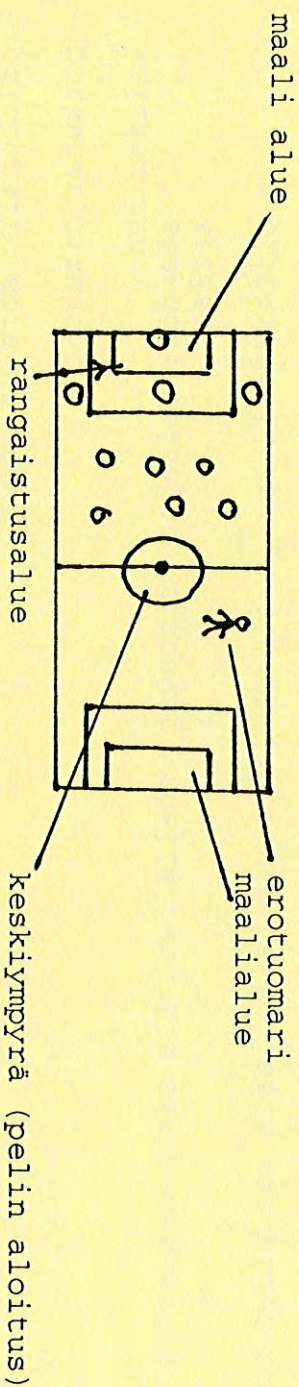
- joukkueessa 11 pelaajaa, 10 kenttäpelaajaa ja maalivahti

- pelin kulku: peli alkaa kun erotuomari kutsuu joukkueiden kapteenit keskelelle. Kruunu-laava systeemillä valitaan kenttäpuoli/aloitus. Ainnut kontakt-ti on olkapää-olkapää kontakti (ei saa repiä)

- tärkeimpiä sääntöjä

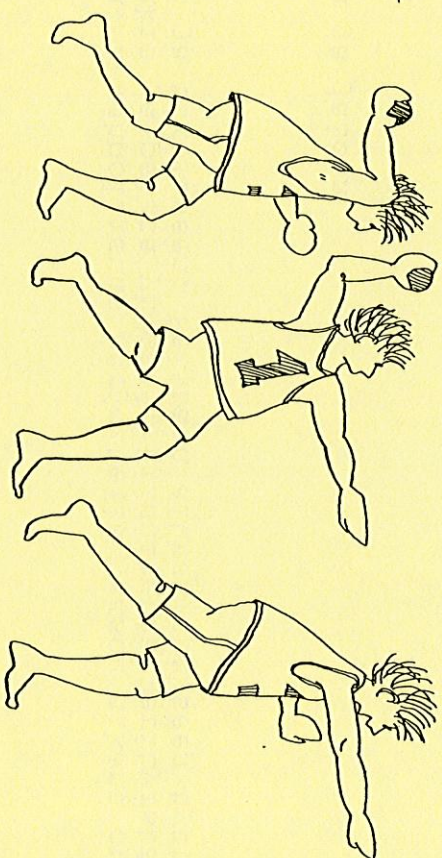
* maalipotku: pallo hyökkäjä-pelaajasta päätyrajan yli

* vapaapotku vastapuolen tekemästä virheestä pelialueella



sisällä:

- polttopallo soft-pallolla
- potkuharjoitukset
- keilaaminen:
 - * säännöt: pelaajat yrittävät yhdellä heitolla saada kaatumaan mahdollisimman monta keilaa
 - * pisteiden lasku: jokaisesta kaatuneesta keilasta saa yhden pisteen



LOKAKUU

1. viikko

1. Loru: Aa-aa ankka

Aa-aa-ankka	kyykkyssä
veitikka vankka	käsin nojaten
huusi otsa hies'	joustoja.
ÄI-TI	kyykystä jalkojen ojentaminen hitaasti
ÄI-TI	ja takaisin 2 kertaa
mä olen iso mies	nousu ylös X-asentoon

2. Tutustumislaulu

Keitä te ootte te pienet tyttöt/pojat
kun en mä tunne teitä?
Piupali paupali piupali paupali,
kun en mä tunne teitä.

Maija/Matti

Nythän me ollaan, nythän me ollaan
kaikki kavereita.
Piulali paupali, piupali paupali
kaikki kavereita.

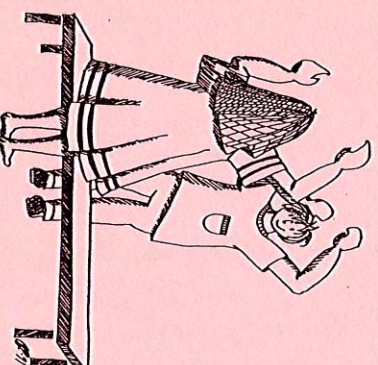
- a) Se jonka nimi sanotaan niaa/kumartaa
- b) Se, jonka nimi sanotaan, näyttää jonkun
asennon, liikkeen esim. kurotus varpaisiin

3. pareittain istutaan penkin kahta puolta.

Opettaja sanoo, mitkä kehonosat laitetaan vastakkain.

Piirissä kädet käsissä
kävellen, käsiä heiluttaen
sisäänpäin ja ulospäin.

askel piirin keskustaan oma nimi
ja kumarrus/niaus ja takaisin piiriin.
Lopuksi kävellen piirin keskustaan, ja
takaisin kädet käsissä.



- a) kämmenet vastakkain
- b) jalkapohjat
- c) päät
- d) olkapäät
- e) pyllyt
- f) lapset ehdottavat

2. viikko

1. Loru: harakka huttua keittää
harakka hyttyä keittää
hännällänsä hämmentää
itse nokkil kattilasta

sitten hyppää kivelle
juoksee juoksee
vähän matkaa
sitten hyppää kannolle
sitten hyppää oksalle
ja menee pesään munimaan

haara-asennossa kuvataan käsillä
kattilan hämmentämistä
takapuoli liikkuu
kyykkyasennossa kosketetaan nenällä
lattiaa takapuoli nousten
tasahyppyjä
paikalla juoksua
paikalla juoksua
tasahyppyjä
mennään kyykkyyyn

2. Kehokortit

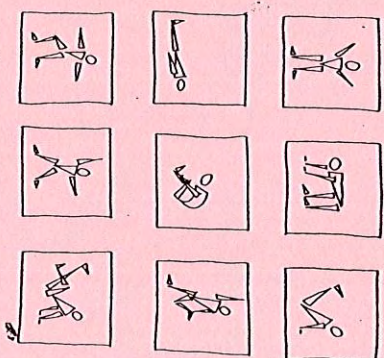
- lapsille näytetään kortteja, joissa on kuvattu jokin liike tai asento. Lapsi asettuu kuvan osoittamaan asentoon.

3. Laulu: Hiivi hiljaa varpailla

a) Hiivi hiljaa varpailla hiivi kissan tassuilla.
hiivi hiljaa sh sh kissan tassuilla.

Astu jätin askelin, suurin sekä painavin,
Astu jätin tam-tam-tam, jätin askelin.

Pom pom kumipallona hauskaa on myös pompia
Pam pam leikki vallaton kumipallon on.



b) Keksi lasten kanssa lisää säkeistöjä ja liikkumistapoja, esim. kyykyssä juosten jne.

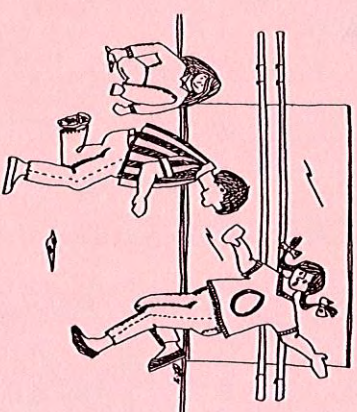
3. viikko

1. loru: Sisillisko
ylös alas, ylös alas
liikkuu elohopea.
Se on niin kuin
sisillisko
vikkela ja nopea.

x-hyppy ylös ja kyykkyy 4 kertaa
tasahyppyjä vyöttäröstä kiertäen
paikalla nopeaa juoksua

2. laulu: pää, olkapää, polvet, varpaat...
pää, olkapää polvet varpaat
- " -
- " -
kaikki taputtaa saavat
seisten omalla paikalla kädet laulun osoittamaan kohtaan
käsillä taputtaen

3. leikki: hernepussipiiri
hernepussit lattialla piirissä, yksi vähemmän kuin leikkijöitä.
Lapset kiertävät piirissä pussien ulkopuolella kädet
selän takana. Tauon/merkin tultua jokainen yrittää saada
pussin itselleen, ilman pussia jäänyt lapsi siirtyy
sivuun. Yksi pussi poistetaan ja leikki jatkuu.



4. viikko

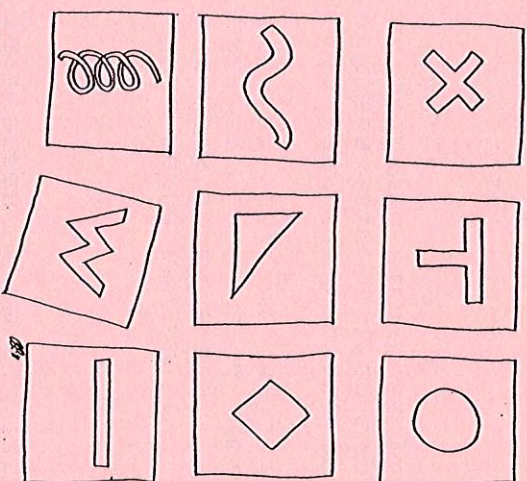
1. laulu: Teetko näin?
Teetko näin ja näin? Kuka tehdä jaksaa?
Tehdään vaiikka se kolme markkaa maksaa.
lal lal lal lal lal laa, lal lal lal lal laa
lal lal lal lal lal laa, lal lal lal lal laa hei

a) Piirissä kasvot piirin keskustaan päin, opettaja piirin keskellä.
Opettaja näyttää liikkeen esim. käten taputuksia pään päällä selän takana
kävelyä paikalla, sivutaitutuksia kädet ylhäällä, haara-seisonnassa
kurkotus varpaisiin jne.

b) Lapset vuorotellen näyttävät liikkeen

2. Kehokortit
Kts. vko 2
Muodot

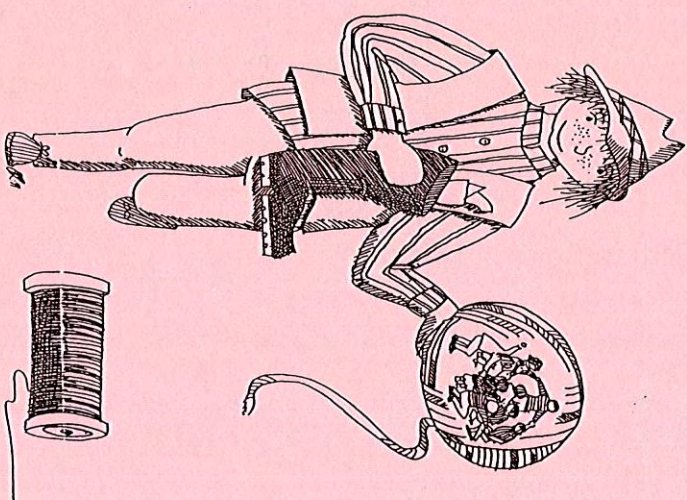
- a) yksin
b) pareittain



3. laulu:

Suutari räätäli
Suutari räätäli, pikipöksy Pietari, kengän koputtaja
naskalin naputtaja, mene tästä portista pois, pois.

- a) lapset hyppivät yhdellä jalalla välillä jalkaa vaihtaen
b) kilpailuna, kuka jaksaa hyppiä yhdellä jalalla pisimpään.

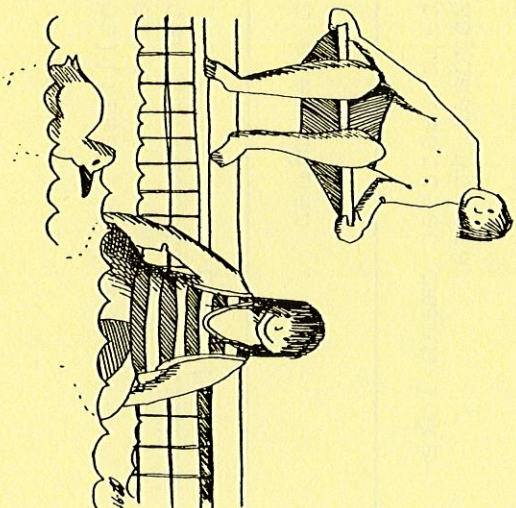


Jakso: Uinti

- Tavoitteet:
- vedenpelon poistaminen ja veteen totuttuminen
 - koirainnin alkeiden oppiminen
 - yhteistyökyky ja toisten huomioonottaminen

Suorituspaikka: Uimahallin opetusallas

Uinti-jakso toteutetaan mahdollisuuksien mukaan sisäliikunnan rinnalla tiivinä jaksona, joko syksyllä tai keväällä



1. aihe: Veteen totuttautuminen

Tavoitteet: 1) Säännöt: Kuinka uimahallissa toimitaan

2) Veteen totuttautuminen

3) Veden pelon poistaminen ja vedestä nauttiminen

Välineet: Rantapallot, pingispallot, opettajalla pilli!

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Virittyminen

* Kuinka uimahallissa

toimitaan

* säännöt

a) riisutaan vaatteet omaan loke-
roon ja käydään wc:ssäanna lapsille aikaa ryhmä yhdessä
rauhassa riisua ja
pesytyä

b) käydään suihkussa

c) Lämmittely saunassa ja säännöt:

- altaalla ei saa juosta

- ei roiskuteta vettä toisten päälle

- ei nousta altaan reunoille

- noustaan altaasta kaikki yht' aikaa

- pillin viheltäessä kuunnellaan opettajaa

/kokoonnutaan sovittuun paikkaan

Siirrytään parijonossa käsikädessä

altaalle.

2. Alkuvierittely

* veteen ja altaaseen

tutustuminen

a) kahlataan eri syvyyksillä - rohkaise arimpia yksilöharjoitus

juosten, kävellen, käsillä voidaan lapsia ja pidä

meloa vauhtia. Mielikuva ankkaper-
heestä, joka on tullut uudelle kädestä kiinni

lammelle

b) pallonhippa rantapallolla: pallon

kosketuksesta joutuu hipaksi.

* Lämmittely

suurryhmä

3. Veteen totuttautuminen

- a) valellaan käsillä kasvoille vettä
 - kasvot voidaan viedä asteittain lähemmäksi veden pintaa

toisten päälle ei
 ei saa räiskyttää

piirissä

* tehokas uloshengitys,
 puhallus

- b) puhallellaan pingispalloja
 veden pinnalla
 - suu lähellä veden pintaa
 - lapset saavat vapaasti kokeilla

ohjaa tilankäytössä

4. Loppuleikki

Vesihiiresi-musta mies leikki
 ks. elokuun 3. aihe

suuryhmä

5. Lämmittely saunassa

Ollaan saunassa niin kauan, että
 jokainen on lämminyt

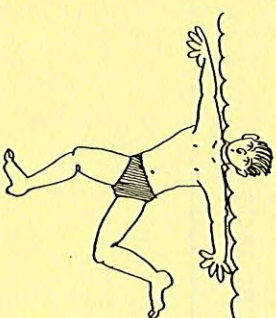
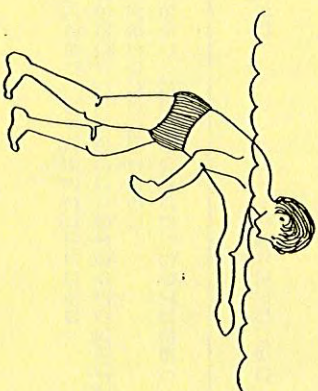
6. Vapaa uinti

- oman taitotason ja
 kiinnostuksen mukaan liikkuu

Lapset saavat uida vapaasti ja
 käyttää apunaan erilaisia välineitä ja leluja esim. erilaiset pallot, kellukkeet, leluja, uimalaudat, vanteet jne.

valvonta
 yksilöllinen ohjaus

Vain yksi väline kerrallaan,
 entinen altaan reunalle



2. aihe: Hengityksen pidättäminen
 Tavoitteet: 1) Hengityksen pidättäminen
 2) Kastautuminen
 Välineet: Erilaiset uppoavat esineet

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely
 * veteen totuttautuminen

a) Anka-äidin poikaset karkaavat lammelle. Ne juoksevat ja hyppiävät ympäri allasta. Käsillä voi meloa, niin pääsee paremmin eteenpäin.

yksilöharjoitus

* lämmittely
 * yhteistyökyky

b) parihippa: valitaan pari ja koko ajan toimitaan ja liikutaan parin kanssa käsikädessä. Muuten toimitaan kuten normaalisti lissa hipassa

* samantasoiset lapset pareina

suuryhmä

2. Hengityksen pidättäminen ja kasautuminen

a) Perunoiden keittäminen

Huomioi tehokas hengitys: Keuhkot täyteen ilmaa, puhalletaan suun ja nenän kautta veteen

yksilöharjoitus

- suu veteen ja tehokas puhallus
 - kasvot vedessä, silmät auki:
 näetkö ilmakuplia?
 - koko pää vedessä

b) "yks', kaks', kolme, istu

Jokainen oman rohkeuden mukaan

piirissä

isän polvelle, äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan"
 - Leikki: viimeisen sanan kohdalla painutaan polvia koukistaen veden alle

* yhteistyökyky

Tarkista, että pariharjoitus
lapsi menee
kyykkyyn

- c) pumppukaivo: parittain käsi-
kädessä, kyykistytään
vuorotellen veden alle
- ensin kaulaan asti
- suhun asti
- kokonaan veden alle

* silmät auki

Rohkaise pitämään
silmät auki

- d) aarteiden etsintä, välineinä
erilaiset uppoavat esineet:
Tarpeeksi syvällä vedessä, jotta
lapsi joutuu sukeltamaan. Kuka
sai kerättyksi eniten?

3. Loppuleikki

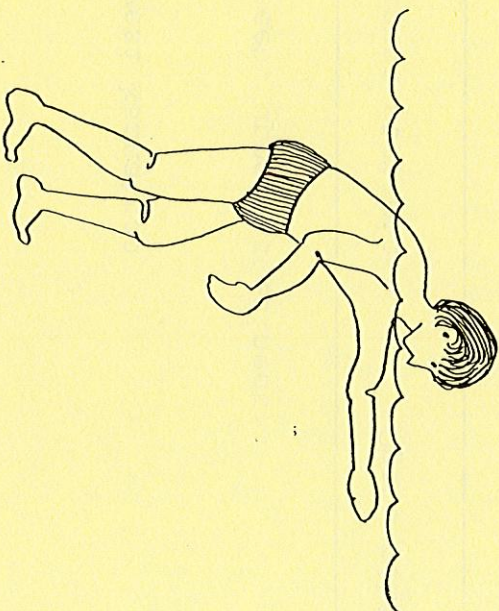
Pallohippa ks.ed. tuokio

4. Lämmittely saunassa

ks.ed.

5. Vapaa uinti

ks.ed.



3. aihe: Kelluminen

- Tavoitteet: 1) luottamus, että vesi kannattaa
 2) päinkellunta
 3) yhteistyökyky

Välineet: Ranta/kumipallot, vanteet, uppoavat esineet

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely
 * alkulämmittely
 * yhteistyökyky

- a) Seuraa johtajaa: opettaja on johtajana - juostaan, kävellään, melotaan käsillä, sukelletaan veteen, kas-tutaan jne.
 b) Sukellushippa: kun painuu veden alle, on turvassa

Katso, että kaikki pysyvät mukana

jonossa

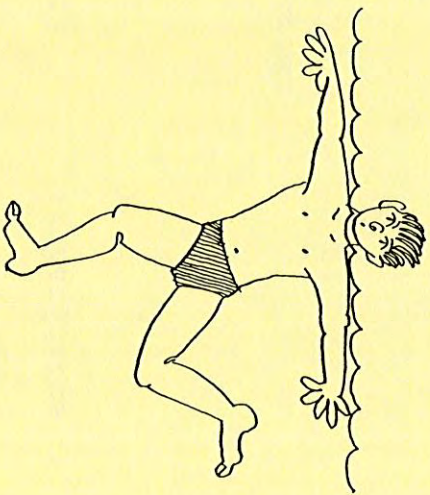
Vaihda hippaa riittävän usein

yhteinen harjoitus

2. Veden kantavuuden kokeilut
 * oppii luottamaan veteen

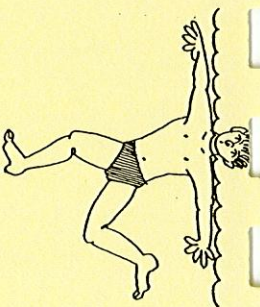
- a) Pallon painaminen veden alle
 - tunnetko miten vesi työntää palloa ylöspäin?
 - kenen pallo pomppaan korkeimmalle?

Kertaa hengityksen pidätys



leuka on pinnan tasolla.
kädet levitetään sivuille,
keuhkot täyteen ilmaa ja seis-
tään yhdellä jalalla.
Vesi kannattaa meitä.

Kokeilu kummallakin
jalalla

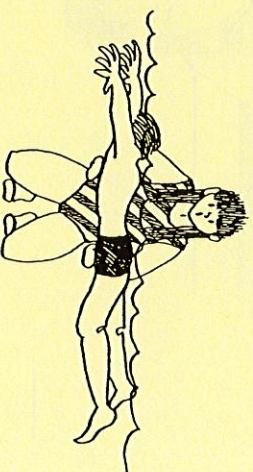


3. Kellunta

* vartalon/lantion
ojennus

a) kuivaharjoittelu.
lattialla, portail-
lats. sopivassa paikassa
kokeillaan oikeata,
ojennettua päinmakuu-
asentoa.

ohjaa kädestä
pitäen



* rentona, luotta-
mus veteen

b) päinkellunta:
keuhkot täyteen ilmaa,
kädet suoriksi eteen,
nojataan eteenpäin ja
painetaan kasvot veteen.
Pari tukee rinnan alta
kevyesti.

demonstroi ensin
lapsen kanssa, niin
että tuet rinnan alta

* yhteistyökyky

* vartalon ojennus
* yhteistyökyky

c) hinaajat -leikki:
toinen parista kävelee/
juoksee ympäri allasta
ja toinen pitää kiinni
vyötäröstä/käsistä ollen
vaaka-asennossa

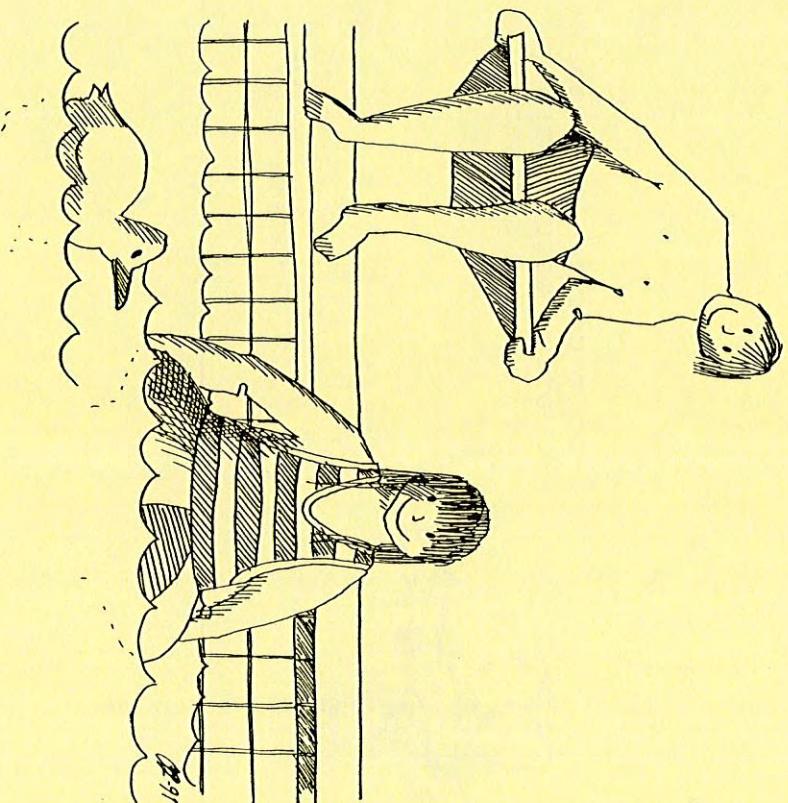
rohkaise panemaan
kasvot välillä
veteen

parittain

4. Loppuleikki

ketjuhippa ks. ed. Las-
ten olympialaiset

5. Lämmittely saunassa ja vapaa uinti



4. aihe: Liukuminen

Tavoitteet: 1) liukuminen oikeassa asennossa
2) oikeat, tehokkaat, potkuliikkeet

Välineet: Rantapallot, vanteet, nimalaudat, jne.

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- * lämmittely
- * kastautuminen

a) Liikutaan altaassa juosten ja kävellessä. Pillin vihellyksestä painutaan veden alle.

Vapaasti koko altaassa

b) Veteen puhallus-hippa: kun hippa jää kiinni, hän puhalttaa veteen, jolloin hän pääsee vapaaksi

* vaihda hippaa usein

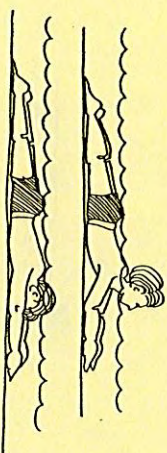
ryhmässä

2. Liukuharjoituksia
* vartalon ojentaminen

a) matalassa vedessä, käsillä pohjasta/portaista/tangosta tukien, pää painetaan olkavarsien väliin, kasvot veteen

Kertaa hengityksen pidätys ja ulospuhallus

yksilöharjoitus

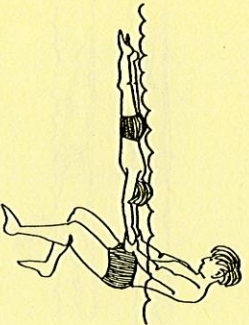


* yhteistyökyky

parittain 72

b) tuokin uitto: vedessä pari vetää käsistä, liukuasento

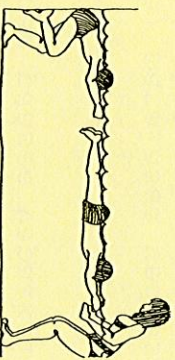
* samantasoiset lapset pareina
* tarkista, että käsivarret ja vartalo ovat suorina



c) Vyötärön syvyinen vesi: Potku pohjasta tai seinästä liukuun

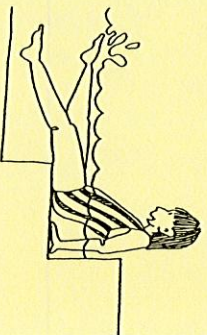
vartalo ja käsi-
varret suorina

yhdessä tai
kahdessa
ryhmässä



3) jalkaliikkeet
- oikea ja tehokas
pottuliike

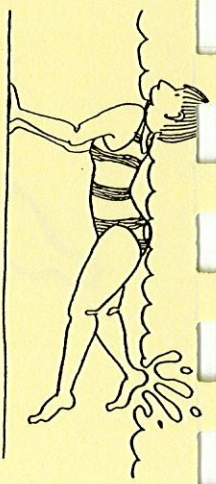
a) istutaan portailla:
vuorotahttisia potkuja.
Potku alkaa lantiossa,
jalat lähes suorina,
nilkat rentoina



yksilöharjoitus

b) käsipohja-asennossa
potkuharjoituksia

tarkista, että polvet
pysyy suorina

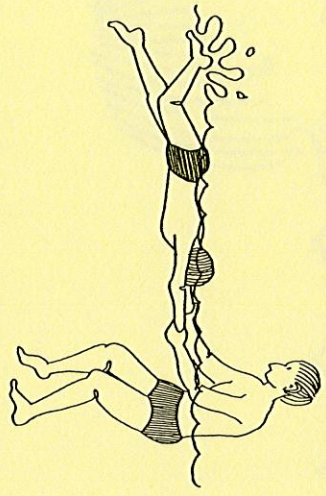


* yhteistyökyky

c) pari vetää liuku-
asennossa olevaa lasta
käsiästä. Hidas vauhti
jotta pari ehtii potkia.

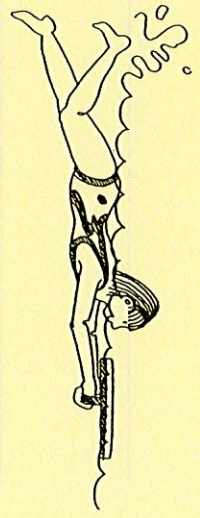
käsiwarret suorina

parittain



d) potkuja uimalautaa
apuna käyttäen

käsiwarret suorina,
vartalo ojennettuna

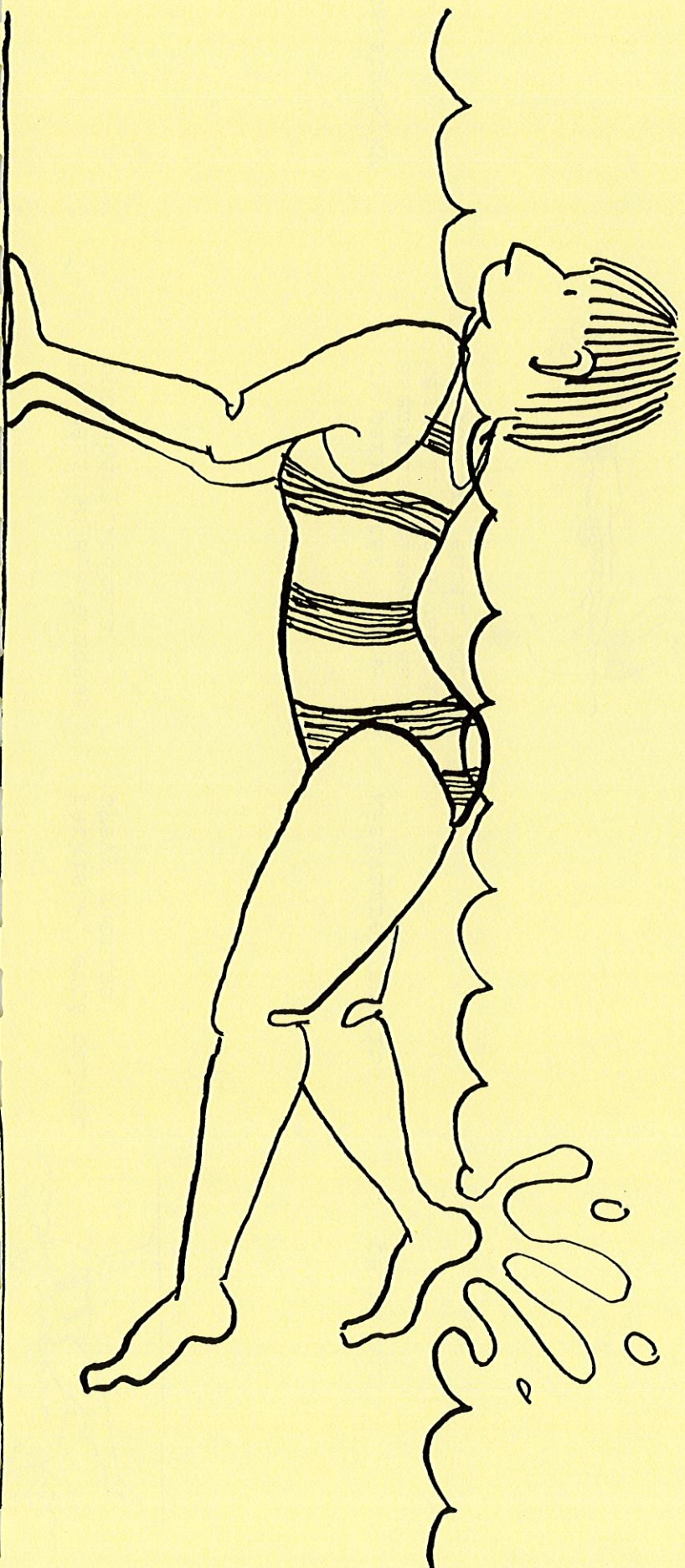


4. Loppuleikki

Vesihissi ks. elokuva
3. aihe

5. Lämmittely
saunassa

6. Vapaa uinti



5. aihe: Koirauintia

Tavoitteet: 1) Oikeat käsiliikkeet
2) Koirauinti kokonaisuoritukseksi

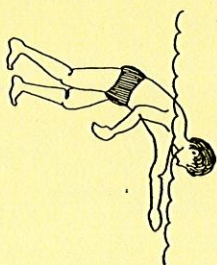
Välineet: Rantapallot, vanteet, jne.

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely * alkulämmittely * kastautuminen	Sukellushippa: hipan kosketuksesta mene veden alle, niin pääset jälleen vapaaksi	vaihda hippaa usein	ryhmässä
2. Aikaisemmin opitun kertausta * kellunta rentona ojennetussa asennossa	a) päin- ja selinkellunta: Lantion ojennus, kädet suorana vartalon jatkeena	Tarkista vartalon ojennus	yksillö
* liuku ojennetussa asennossa	b) pohjasta/seinästä potkaistaan vauhtia liukuun		kahdessa ryhmässä altaan molemmista päistä
* jalkaliikkeet	c) liukuminen + potkut	tarkista, että potku lähtee lantiossa eikä polvi koukistu	



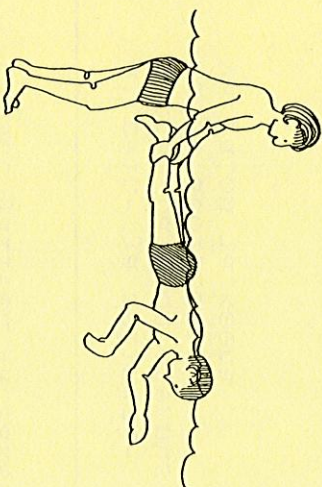
* käsiliikkeet

d) rintasyvyisessä vedessä liikutaan leuka etp. käsillä voimakkaasti kauhoen.



* yhteistyökyky

e) pari pitää jaloista ja suoritetaan käsi-
liikkeitä

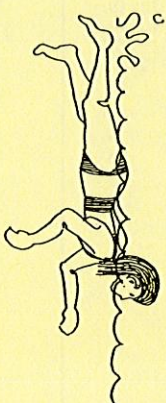


Demonstroin ensin lapsen kanssa. Seuraa, että avustaja ei vedä eikä työnnä

parittain

3. Koirauintia kokonaisuoritukseena

Yhdistetään liukuminen sekä käden ja jalan liikkeitä



yksilöharjoitus

4. Loppuleikki

Pallon kuljetusviesti:
palloa kuljetetaan rinnan
alla kellukkeena tietty
matka ja annetaan
seuraavalle

5. Lämmittely saunassa

6. Vapaa uinti

