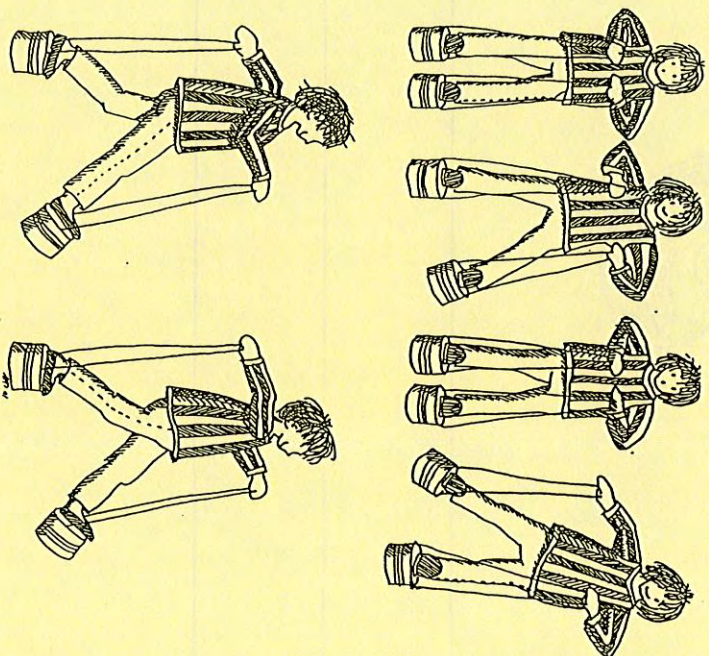


Marraskuu

Jakso: Välineliikunta:

- Tavoitteet: 1. Erilaisiin välineisiin tutustuminen ja niiden käyttö
2. Silmä- käsikoordinaation kehittämisen
3. Lihaskunnan ylläpitäminen
4. Oma keksiminen ja kokeilu

Suorituspaikka: Sisäliikuntatila



1. Aihe: Hernepussi

- Tavoitteet: 1. Vartalon lihasten vahvistaminen
2. oma keksiminen
3. yhteistyötaidot

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely
- lämmittely ja
- välineeseen
tutustuminen

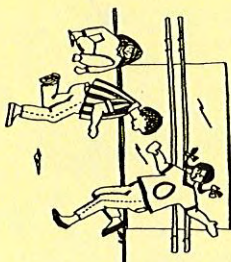
Lapset istuvat piirissä, opettaja keskellä
a) opettaja laittaa hernepussin lapsen pään päälle. Opettaja sanoo: "Hyvää huomenta" ja kumartaa, jolloin pussi tipahtaa lattialle.
Lapset vastaavat: "Hyvää huomenta"
Kumarretaan eteen, taakse ja molemmille sivuille

X X
X X
X X

- tasapaino

b) Hernepussit lattialla ympäri salia. Liiku musiikin mukaan vapaasti tilassa juosten, hyppien, kävellessä, kontaten.. kun musiikki loppuu, juokse pussin luo ja tee liike, joka vaatii tasapainoa esim. nosta hernepussi varpailla ja seiso yhdellä jalalla. Istu pepun varassa jalat ja kädet irti lattiasta. Mitä muita asentoja keksit?
Välineet: hernepussit, reipas musiikki

- kysy lapsilta erilaisia liikkumistapoja, tasapainotehtäviä ja asentoja



2. voimisteluliikkeet

- vatsalihasten vahvistaminen

a) koukkuselinmakuulla pussi jalkaterien välissä. Nosta jalat ilmaan ja pudota pussi käsin päältä taakse. (nosturi kaivaa kauhalla maata. Nostaa kauhauksen ja kippaa mullan maahan). Nouse istumaan ja aseta pussi taas jalkaterien väliin.

- Rentoutus: koukkuselinmakuu, taputellaan vatsaa

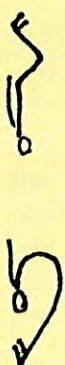
b) pyöri istuallaan ympäri pussi jalkaterien/-pohjien välissä (karuselli)

- selkälihasten vahvistaminen

c) päinmakuulla nosta pussi mahdollisimman korkealle ja pudota sitten lattialle

d) parin kanssa heitellään pussia päinmakuuasennossa tai istuen jaloilla heitellen

- huomioi tilan käyttö
- tee liikkeit omassa tahdissa



- vatsalihasten rentoutus tarvittaessa



- opettajan demonstraatio



- 3. Hernepussin kuljetaminen
- keksiminen

a) opettaja antaa vihjeitä eri kuljetustavoista esim. päältä päällä, jalkaterien päällä, olkapäällä...

- ota esille lasten ehdottamia erilaisia kuljetustapoja

b) Lapset itse keksivät erilaisia kuljetustapoja. Voidaan kokeilla myös parittain

vapaasti tilassa yksin ja /tai parin kanssa

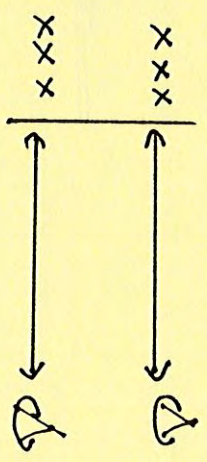
- Lopuksi jokainen tuo oman pussin pään päällä, ja pudottaa sen opettajalle.

- 4. Viestileikki hernepussilla
- nopeus
- yhteistyökyky
- rehti kilpailu

- kaksi tai kolme joukkuetta, joissa on parillinen määrä leikkijöitä. Joukkueen ensimmäinen vie hernepussin merkille, juoksee takaisin ja antaa merkin seuraavalle. Seuraava juoksee merkille, ottaa hernepussin ja vie sen seuraavalle. Leikki jatkuu kunnes hernepussi on jälleen joukkueen ensimmäisellä. Nopein joukkue voittaa.

Välineet: Hernepussit
Harjoituskierrokset => kilpailu

- huomioi vapaa juoksureitti



- ei kiinnitetä huomiota yksilösuorituksiin.

- 5. Venytyksiä
- vatsalihasten venytys
- selkä-, reisi- ja pohjelihasten venytys

a) Linnunpesä: Asetu päinmakuulle, koukista polvet, ota käsillä nilkoista kiinni ja vedä kaarelle

b) selinmakuulla vie jalat pään yli lattiaan ja työnä mahdollisimman kauas



- vapaasti tilassa

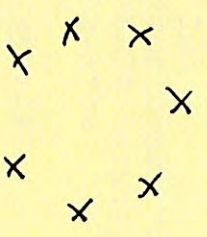
- 6. Loppuleikki
- hauska yhdessäolo

- Laululeikki: Nyt on leikit leikitty, yksinkertainen piiri, kädet käsissä

Nyt on leikit leikitty ja lähdettävä

käyntiä myötäpäivään

piirissä

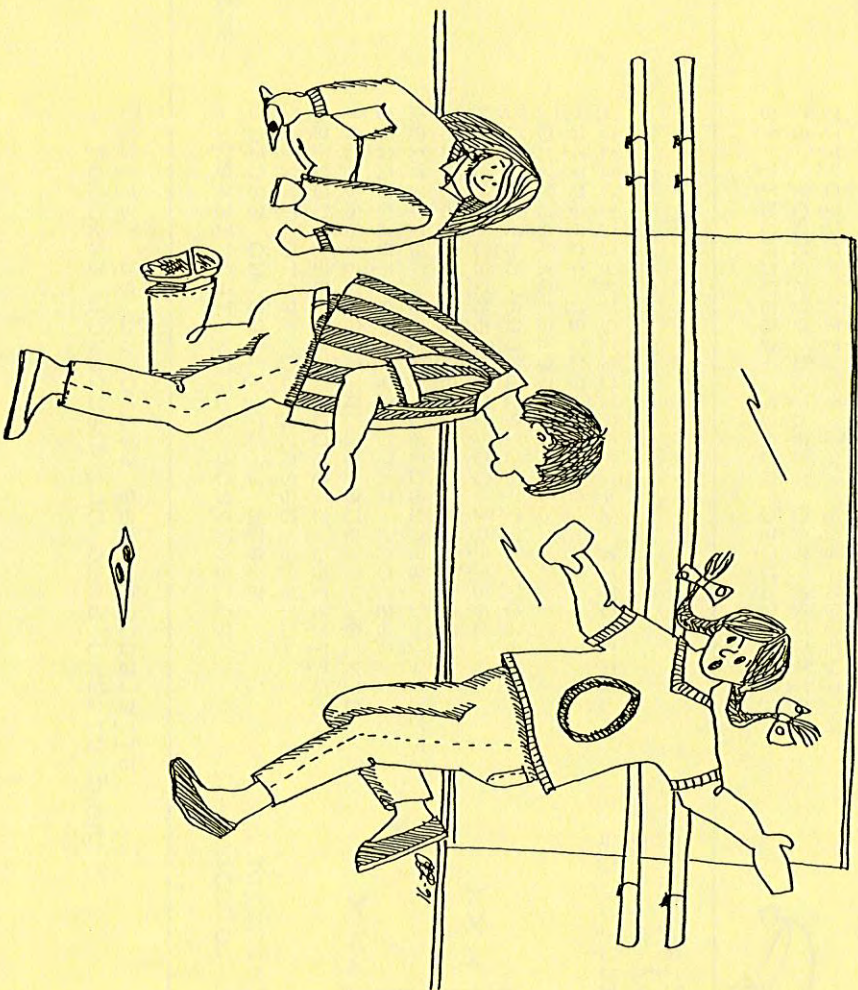


on. Hei vaan
heipä hei
ja lähdeittävä
va on

Toisen kerran
tavatessa
Leikit uudet on
Hei vaan, heipä
hei, ja uudet
leikit on

paikalla käsien
heilutus eteen-
taakse kääntynee-
nä piirin keskus-
taan
Käyntiä myötäpäi-
vään
paikalla
kätten taputuksia
kääntyneenä piirin
keskustaan

voit keksiä
uusia liikkeitä,
esim.
- kyykkyy-n-ylös
- tasahyppyjä paikalla
- taputukset naapurin
käsiin jne.



2. aihe: Vanne

Tavoite: 1. Koko kehon koordinaation kehittäminen
2. Hyppääminen

Tehtävät ja niiden
perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely

a) Leikki: saarileikki
Vanteita lattialla yhtä
monta kuin leikkijöitä.
Musikkin soldessa lapset
juoksevat vanteiden ulko-
puolella. Musiikin loput-
tua etsitään itselle saari.
Leikki jatkuu ja saaret
vähenevät yksitellen,
kunnes jäljellä on enää
yksi saari.

- seuraa tilan-
käyttöä

vapaasti tilassa

- vaihtelee
liikkumistapaa

- tutustuminen
välineeseen

b) vapaa tutustuminen
vanteeseen (vierittäminen,
pyörittäminen..)
Musiikki:

2. Harjoituksia vanteille

- silmä - käsikoor-
dinaatio

a) vanteen pyörittys
edessä: katsellaan
ja kunnellaan

- huomioi tilan
käyttö

- vapaasti tilassa

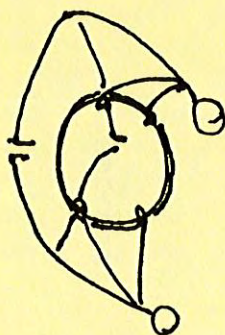
b) hula-hula -vanteen
pyörittys lantioilla

c) vanteen pyörittys
yhdeällä pyöräytyksel-
lä salin toisella

- pareittain

reunalla olevalle
parille

d) pareittain istuen
vastakkain vanne käsissä
tehdään soutuiliikettä
ja lauletaan laulu
"Kaksi on paatissa sou-
tajaa"



- koko kehon
koordinaatio

- yksin tai parin kanssa

- rytmikyky

- yhdistelykyky

e) vanne lattialla
* hyppää vanteen sisään
ja ulos

* tasapainoile vanteen
reunaa pitkin

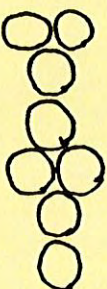
* pujottaudu vanteen läpi

f) yhtämittaista "naruhyppelyä"
vanteen kanssa
g) hyppelyrata: aseta vanteet
jonoksi lattialle, hyypi van-
teeseen

* 2 jalalla,

* 1 jalalla,

* joka toinen kerta 1
jalalla ja joka toinen
kerta 2 jalalla, jne.



3. Rentoutus

- yksilöllinen
huomiointi ja
rentoutuminen

- asetu lattialle päinmakuulle,
kädet vartalon jatkona, sulje
silmät

- opettaja antaa lapselle vanteen,
venyttää lasta ja vetää lapsen
ovelle

- vapaasti tilassa

3. aihe: purkkijalat/isot palikat/kurkkupurkit
 Tavoitteet: 1. tasapainokyvyn kehittäminen
 2. koordinaation kehittäminen

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

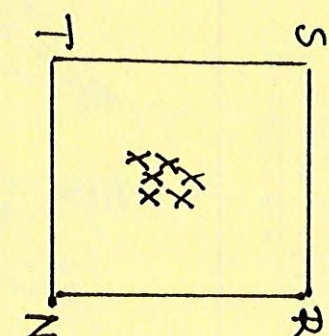
1. Alkuverryttely
 - lämmittely
 - muisti
 - reaktiokyky

- Leikki: maa, meri, metsä kts. perus- ja telinevoimistelujakso

- anna lasten keksiä kulkuvälineet ja liikkumistavat

2. aihe

a) 4 nurkkaa, joihin on merkitty 4 maata esim. Suomi, Ruotsi, Norja, Tanska tai kaupunkoja esim. Kajaani, Oulu, Iisalmi, Kuopio.



Opettaja huutaa kohteen mihin juostaan
 b) Opettaja nimeää kohteen ja sanoo samalla millä kulkuvälineellä sinne kuljetaan, esim. lento-koneella Ouluun jne.

2. Harjoituksia purkki-

- jaloilla
 - silmä-, käsi- ja silmä-jalkakoor-koordinaatio

a) vapaa kokeilu purkki-jaloilla
 b) ohjattu kokeilu purk-

- tilan käyttö

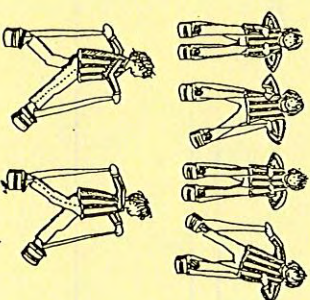
- vapaasti tilassa

jaloilla
 * eteenpäin lyhyillä/ pitkillä askelilla, oikealle, vasemmalle viivoja/lautoja pitkin

- anna lasten keksiä, ehdottaa

- * taaksepäin lyhyillä, pitkillä askelilla
 * tasahyppyjä

- ohjaa yksilöllisesti jos lapsella on vaikeuk-



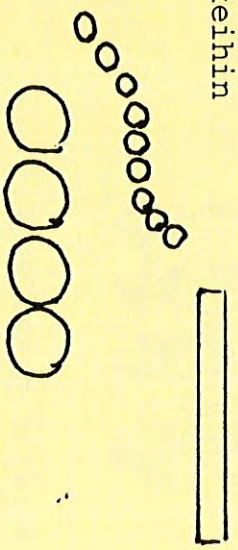
* Laukkahyppyjä

sia

- tasapainokyky

tee kaksi rataa, jos jos purkit riittävät tai yhdistä penkkeihin

- c) tee purkkijaloista rata/ratoja
- Liiku rata
- * varpailla
- * kantapäällä
- * kontaten
- * karhunkäyntiä
- * takaperin
- * kyökkäykäyntiä jne.



3. Loppuleikki

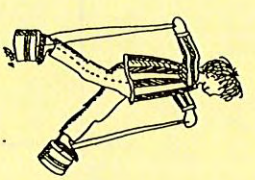
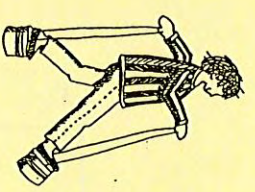
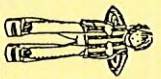
- tasapainokyky
- keskittymiskyky

Purkkijalat asetetaan lattialla ympäri salia. Liikutaan musiikin soidessa purkkijalkojen välistä. Kun musiikki loppuu, juostaan lähimpänä olevan purkkijalan luokse. Nouse purkkijalalle seisomaan yhdelle jalalle. Musiikin alkessa liike jatkuu.

- leikin jälkeen jokainen tuo purkkijalkansa pois

- tasapainossa pysyy paremmin kun koukussa oleva jalka on lähellä tukijalkaa. Aseta kädet sivulle ja ota kiintopiste.

- vapaasti tilassa



4. Venytys ja rentoutus

- liikkuvuus
- rentoutuminen

- oikea rytmi
- riittävän hitaasti

- pareittain
- vapaasti tilassa

a) Loru: sahaa, sahaa istutaan haara-asennossa kädet käsissä. "soudetaan" ja lausutaan runo sahaa, poiikki puu, suuriksi ha-loiks, pieniks paloiks, niis nie, niis nie nuu, niis nie, niis nie nuu.

b) asetu selinmakkuulle.

4. aihe Nauhat

Tavoitteet: 1. Silmä-käsikoordinaatio

2. Itseilmaisu

3. Tutustuminen uuteen välineeseen

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely

- Leikki: nenähippa
 turvassa on kun seiso yhdellä jalalla ja pitää nenästä kiinni
 Turvassa voi olla vain 3 kertaa.
 Leikitään muuten kuten tavallista hippaa.

- katso etteivät lapset seiso liian usein turvassa

- vapaasti tilassa

2. Harjoituksia nauhalla

- tutustuminen uuteen välineeseen

- silmä- käsikoor-
dinaatio

a) vapaa kokeilu nauhalla

- opeta oikea ote nauhasta, kepin pää

- vapaasti tilassa

b) ohjattu kokeilu

* pyöreäviivaisia ratoja

* teräviä ratoja

* nopeasti/hitaasti

* korkealla/matalalla

* heilautukset: eteen, taakse, sivulta toiselle

* pyöritykset: etu- ja takakautta ympäri var-

* talon edessä

* kahdeksikot

* serpentiinit (laineet)

* spiraalit (korkkiruuvi-

-

- tilan käyttö
 - tehdään myös huonom-
 malla kädellä

kuviot)

- itseilmaisu

- c) improvisointi
 musiikin mukaan
 * nauhan liikuttelu eri suuntiin
 * eri tasot
 * eri laajuudet
 * paikalla ollen/liik-
 kuen
 * oikealla/vasemmalla
 kädellä
 - välineet: nauhat
 - musiikki:
- ohjaa käyttämään edellä kokeiltuja liikkeitä
 - seuraa tilankäyttöä; pienessä tilassa vuorottelua

3. Loppuleikki

Leikki: maa, meri, metsä
 ks. ed. tuokio

4. Rentoutus

- rentoutuminen
 - yksilöllinen huomiointi
- asetu lattialle selin-
 makuulle, sulje silmät
 ja kuuntele musiikkia
 - Opettaja "herättää"
 lapsen kuljettamalla
 nauhan päästä varpai-
 sin useita kertoja
 - Välineet: nauha
 - Musiikki:
- tarkista tilan käyttö
 - vapaasti tilassa

Huom. Nauhan voit valmistaa itsekin: 3 m silkkinauhaa, puukeppi ja väliin kalastusliikkeestä saatava peruke (perustin)

Marraskuu

5. Aihe: Ilmapallo

- Tavoitteet: 1. Koordinaatiokyky
- 2. Yhteistyökyky
- 3. Lihaskunnan ylläpitäminen

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

- 1. Alkuverryttely
- lämmittely

Nenähippa kts. edellinen tuokio

2. Voimisteluliikkeitä

- selkälihakset
- vatsalihakset

- a) päinmakuulla, ylävar-
talo ylhäällä
- kurkistetaan ikkunasta
- 10 taputusta edessä
- b) kulmaistunnassa
- piirretään jaloilla ilmaan
ympyröitä, kolmioita ja
muuta kuvioita
- oman nimen ensimmäinen kirjain
- c) selinmakuulta
- nousu istumaan pienelle kerälle
(keitetty kananmuna)
ja noustaan takaisin
selinmakuulle
(paistettu kananmuna)



- 3. Harjoituksia ilmapallolla
- silmä-käsi koor-
dinaatio
- yhteistyökyky

- a) vapaa kokeilu ilmapallolla
- b) ohjattu kokeilu
- * pallon pompottaminen ilmassa eri tavoin esim. sormenpäillä, kyynärpäillä, olkapäillä,

- huomioi lasten ideat

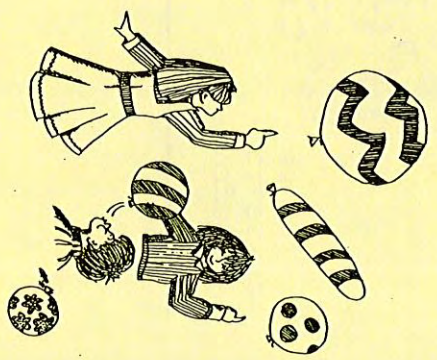
- vapaas-
ti tilas-
sa



- Kehon tuntemus

- nenällä, jalalla, polvella jne.
- * pallon pompottelua lattiaan, seinään
- * pallon pompottelua parilta toiselle
- * pallon pompottelua parilta toiselle
- * pallon kuljettaminen pareittain niin, että pallo pysyy välissä esim. mahat, selät, posket vastakkain
- * pallon puhaltaminen ilmassa
- * pallon puhaltaminen lattialla

- mitä muita kuljetustapoja keksit



4. Loppuleikki
- ketteryys
- nopeus

Noita-akka: noita-akka huivi päässä (Kiinniottaja) taikoo kiinnisaadun lapsen kiveksi, joka jäähmettyy pie-neksi. Leikki loppuu, kun kaikki leikkijät ovat muuttu-neet kiviksi.

ota tarvittaessa useampi noita-akka

- vapaasti tilassa

5. Rentoutus

- toista muutaman kerran

- a) seisten, jokainen puhaltaa oman ilmapallon täyteen ilmaa (keuhkot täyteen -> paisuu). Raotetaan ilmapallon suuta, jolloin se vähitellen kutistuu kasaan (puhalla ilmat pois)
- b) jäädään selinmakulle, jossa pieni levähdys

Huom. Iso pyöreä ilmapallo sopii parhaiten, sillä se liikkuu riittävän hitaasti, jotta lapsi ehtii alle.

VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

MARRASKUU

Sisäillä: - Hernepusseja

- * ruutuhyppelyä
- * tarkkuusheitot
- * heitto- ja kiinniottoharjoitukset

- Vanne

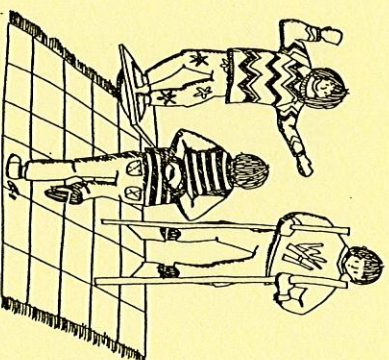
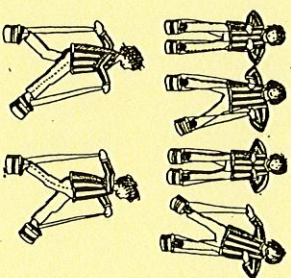
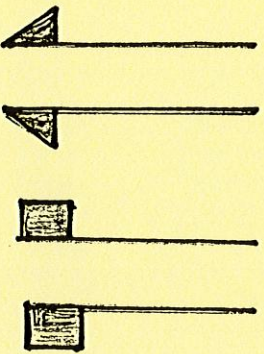
- * hyppyradat
- * hula-hula vanteen pyöritys
- * vanteen pyöritys, pääsetkö pyörivän vanteen läpi?

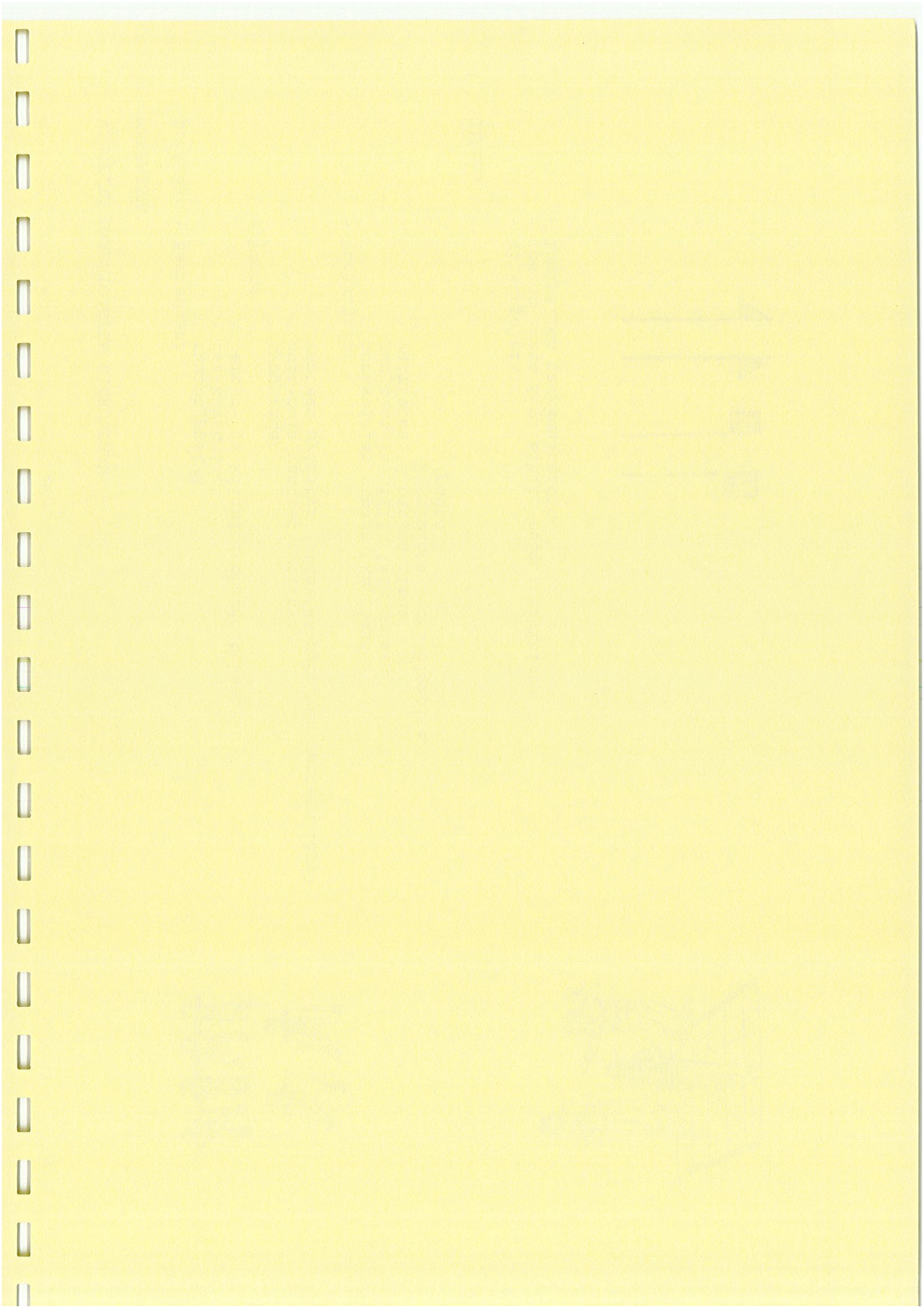
- Purkkijalat

- * purkkijalat vapastti käytössä
- puujalat ja niillä liikkuminen
- valmistus: 2 pitkää rimaa
- 2 kolmiota/suorakulmioita (puuta)

Ulkona:

- liikuntaleikit
- jos on lunta lumileikit, esim. rinkhippa
- lumipallon tarkkuusheitto



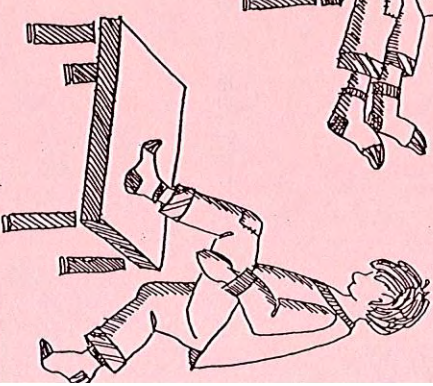
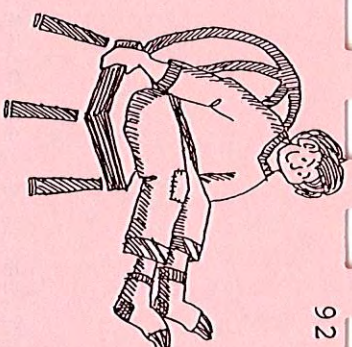


AAMU- JA TAUKOVOIMISTELU

MARRASKUU

1. viikko

1. voimisteluliikkeitä penkillä /tuolilla
 - * käsillä saksausliikettä nostaan ja laskien käsiä suorana edessä
 - * jalkojen nosto suoriksi nilkkojen pyörittys
 - * penkille nousu/alas
 - * tasapainoiseisonta yhdellä jalalla penkillä
 - * kurotus eteen jalat ja kädet suorina
 - * penkin päällä mahallaan josta käsien ja jalkojen nostoa ylös
 - * mennään mahdollisimman pieneksi tuolilla

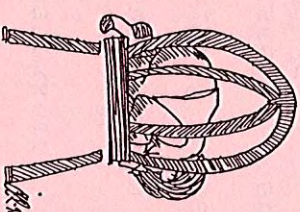


2. kapteeni käskää kts. ed. elokuu aamu- ja taukovoimistelu
 - * myös lapsi voi toimia kapteenina

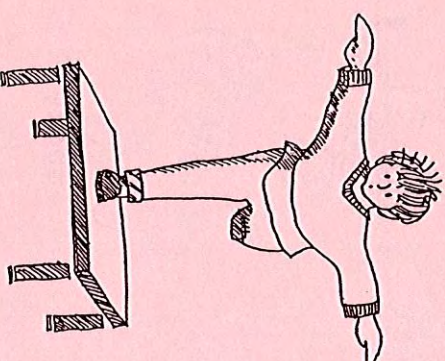
3. Uugi-buugi-leikki

"tämä käsi eteenpäin
tämä käsi taaksepäin
tämä käsi eteenpäin
ja pyöritellään näin.

Sitten pari kierrosta tanssiaskelin
hauskaa varmaankin
uu uugi buugi
uu uugi buugi
hauskaa varmaankin



kaksi kertaa ylhäältä
alas lattiaan
taputukset viisi kertaa



2. viikko

1. Teetkö näin - leikki (ks. lokakuu 4 viikko)

Teetkö näin ja näin?

Kuka tehdä jaksaa?

Solisti keksii jonkin liikkeen
tai asennon

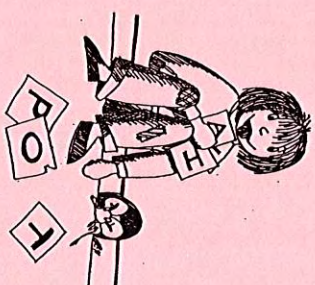
Esim. hyppelyt, taiputukset, jne.

Tehdään, vaikka se
kolme markkaa
maksaa
lal-lal....

Toiset matkivat solistia

Taputetaan eri tavoin esim. kädet
ylhäällä, alhaalla, edessä, takana...

Aloitetaan alusta, kunnes jokainen leikkijä on saanut olla solistina.



2. Kehokortit kts. ed. L X P O C E H I K V T

3. Kehonosat: istu lattialla/penkillä

- pane vastakkain ukkovarpaat, kantapäät, pohkeet, reidet, jalat, kyynärpäät ran-
teet, kämmenet ja sormet
- tee sama parin kanssa yhdessä

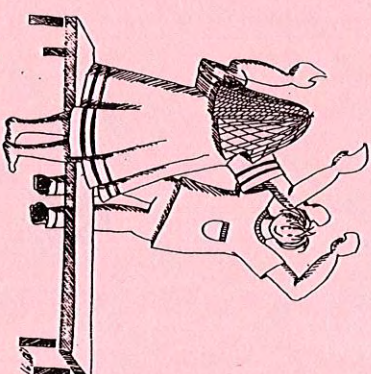
3. viikko

1. Tömistä ja taputa

Nyt tömistetään näin ja

taputetaan näin
ja kaksittain nyt
ympäri
kaikki pyörähtää

paripiiri, parittain vastakkain,
kyljet menosuuntaan
3 tömistystä jaloilla lattiaan
3 taputusta omat kädet vastakkain
pyörittään parittain ympäri 8 juoksuaskeleella



Kun poikki lattian,
sun vielä tanssitan
niin alusta taas
uudelleen saan alkaa
näin

syliotteessa 8 laukka-askelta vastapäivään
8 laukka-askelta myötäpäivään

Leikki alkaa alusta siten, että jokainen siirtyy 3 tömistysaskeleella eteenpäin
uuden parin luokse.

2. Vinkisin vonksin vaaksiainen kts. ed. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu

3. sutsi-satsi kts. ed. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu

4. viikko

1. Loru: harmaa hessu

Pohjoistuuli kuiskaa

sivutaitvutuksia

Talvi lunta tuiskaa

käsiä ravistellen kurotetaan
kohti lattiaa

Mitä tekee harmaa Hessu

Kykkyyasennosta hyppy etunoja-asentoon

Pieni varpusressu?
Meni jyväväkkaan,
meni varpuslakkiaan

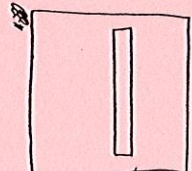
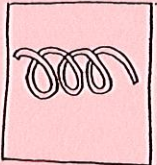
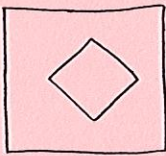
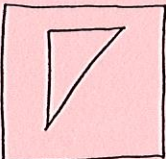
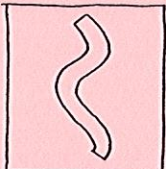
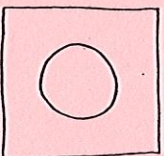
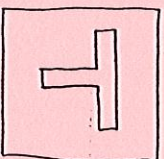
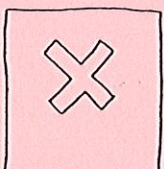
Noustaan hitaasti seisomaan
kohotetaan polvia rintaa kohti,
taputus jalan alla

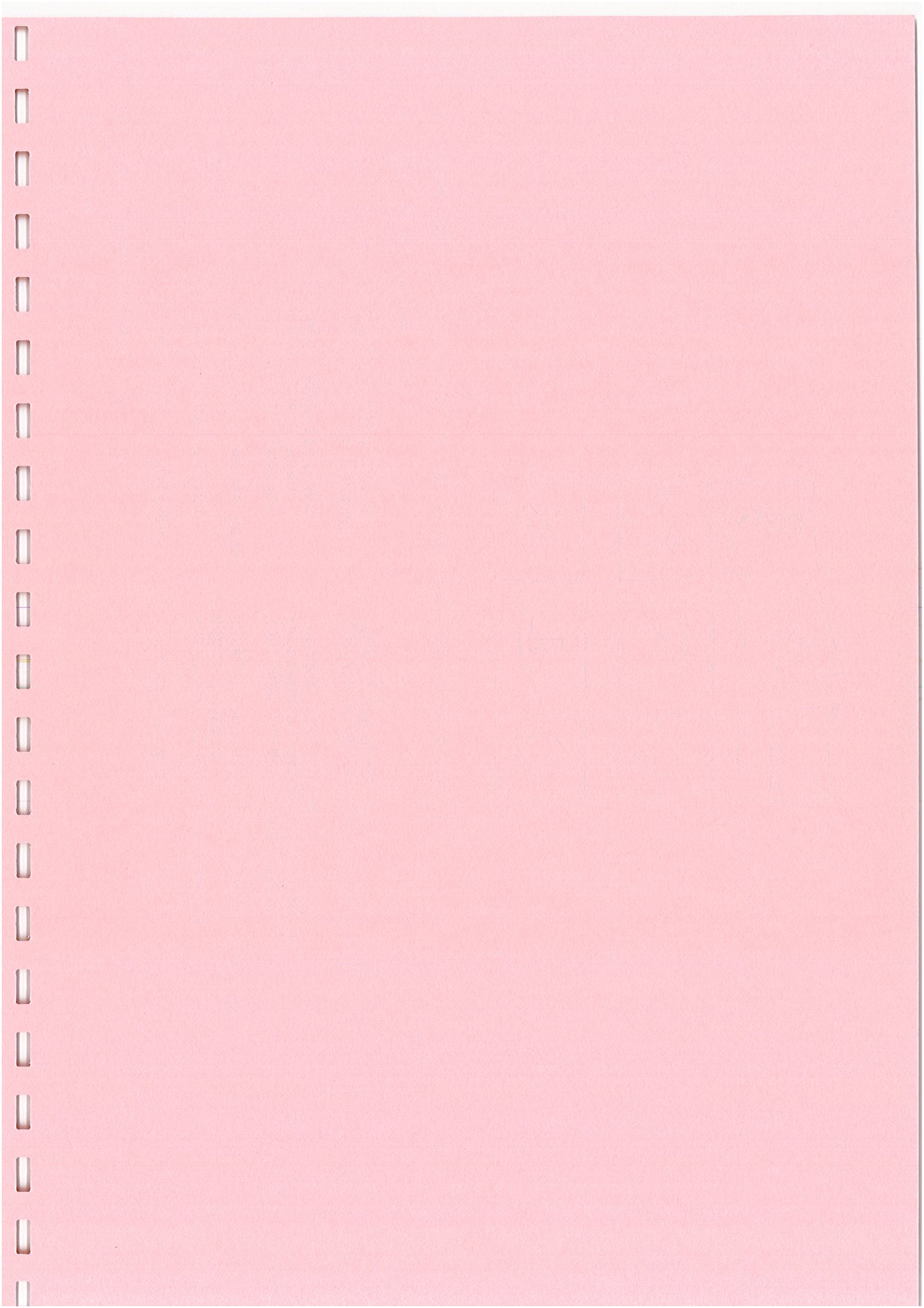
Jätti laulut sikseen
hyppi lämpimikseen

haarahypelyä, hyppyjen tahdissa
kädet ylös/alas

2. uugi buugi kts.ed

3. kehokortit (kuviot) kts. ed. lokakuun aamu- ja taukovoimistelu





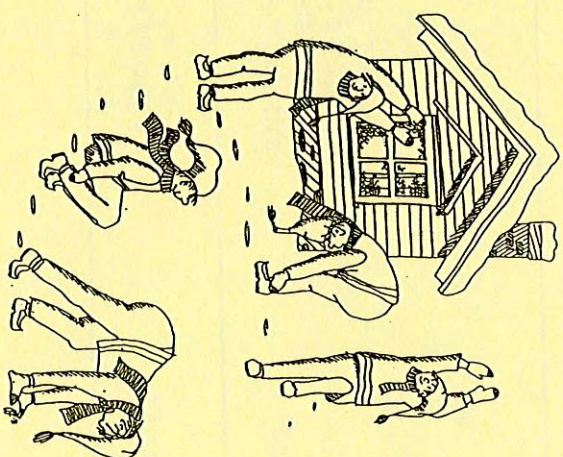
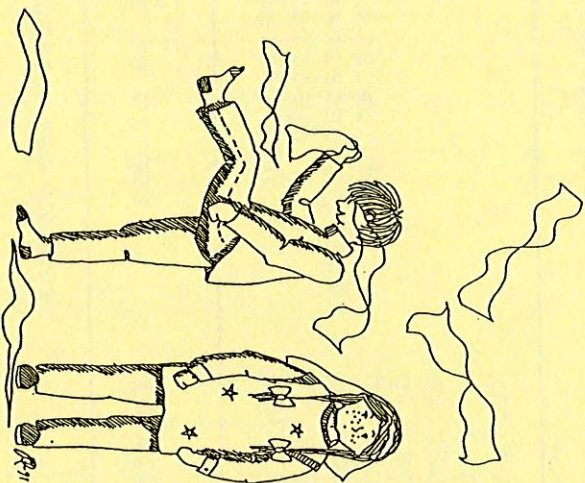
Marraskuu - Joulukuu

Jakso: Musiikki- ja luovalliikunta

- Tavoitteet: 1. Rytmi- ja yhdistelykyvyn kehittäminen
2. Liikokokemusten hankkiminen (tila, aika, voima)
3. Kehontuntumuksen kehittäminen
4. Ilmaisun ja luovuuden kehittäminen

Suorituspaikka: Sisäliikuntatila

Tämän jakson yhteydessä opitaan leikkejä, tansseja ja loruja, joita voidaan esittää esim. pikkujoulussa tai joulujuhlassa.



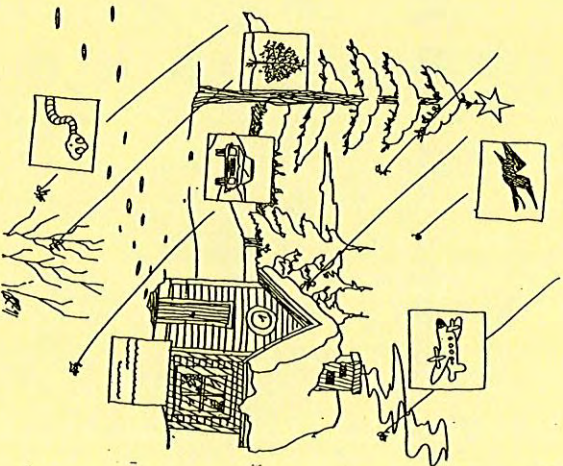
1. Aihe: Musiikki- ja luova liikunta

- Tavoitteet: 1. Tilan monipuolinen käyttö: tasot, suunnat
2. Omakeksiminen, itsenäinen liikkuminen

Välineet: Iso kangas

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - Lämmittely - jalkaterän lihasten vahvistaminen	Piirissä a) reipasta kävelyä b) korkeilla varpaillla c) kantapäällä d) jalan ulkosyrjällä e) rentouttavaa hyppelyä paikalla Musiikki:	Opettaja liikkuu piirin keskellä vastakkaiseen suuntaan kuin lapset	- piiri X X X X X X X X X X X

2. Tilaharjoitukset
- liikkuminen eri tasoissa
 - keksiminen itse-näisyys, rohkeus
- a) liikkuminen eri tasoissa
- alataso: miten liikkuu
 - * pienet maan sisällä/pinnalla mönkivät eläimet esim. mato käärmehä (luikertele-malla)
 - * ruoho (huojuu)
 - * vesi (liplattaa, aallot)
 - * syksyn lehdet (kierivät, kahisevat, pyöriävät)
 - keskitaso
 - * ajoneuvot esim. auto, polkupyörä, traktori (pärinä)
 - * pensaat (huojuvat)
- anna lasten ehdottaa erilaisia liikkumistapoja
 - ääni mukana mielikuvassa
 - valitse vain osa ehdotetuista mielikuviista/liikkeistä
- vapaasti tilassa



- * isommat eläimet esim.
karku (lönttystä)
- tiikeri (hiipii, nopea)
- ylätaso
 - * lentokone (kaarteleee)
 - * perhonen (kevyt)
 - * tuuli
 - * pilvet
 - * lumihirtaleet
 - * vesipisarat

- suuntien tiedostaminen
- rohkea itsenäinen liik-
kuminen

b) suunnat

- marssi musiikin mukaan
- * eteenpäin samaan suun-
taan niin pitkälle kuin
voit ja vaihda sitten
suuntaa
- * taaksepäin kuten edellä
- * sivulle laukka-askelin
- kun musiikki loppuu
 - * asetu toisen eteen
 - * asetu toisen taakse
 - * asetu toisen päälle
 - * asetu toisen alle

- seuraa tilan
käyttöä

- vapaasti tilassa

- ohjaa sanallisesti
ja ota esin erilai-
sia vaihtoehtoja
- positiivinen palaute

3. Laululeikki

- teetkö näin? kts. edeltä lokakuu
aamu- ja taukovoimistelu 4. vko

4. Rentoutus

- nopea reagointi
- jännityksen ja
rentouden eron
tunnistaminen
- asetu selinmakkuulle. Löynti-
merkistä nopea asennon vaihto
(jännitys/rentoutus)
- asetu selinmakkuulle ja sulje
silmät
- "herätyksen" jälkeen jää pai-
kallesi istumaan.

- tilankäyttö

- vapaasti tilassa

- opettaja vetää
lakanan/iso kangas
lapsen yli 2 kert.

2. Aihe: Musiikki- ja luovaliiikunta

Tavoitteet: 1. Tutustuminen huiviin liikuntavälineenä

2. Kehontuntamus

3. Yhteistyötaidot

Välineet: Kevyt sifonkihuivi

Tehdävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely
 - lämmittely
 - kehontuntamus
 - liikekokeilu

a) liiku musiikin mukaan yksin juosten, kävelen, hypellen...
 Kun musiikki loppuu, asetu asentoon, joka on litteää, pyöreää, kapea, pitkä, kulmi-
 kas jne.

- tilan käyttö
 - kannusta lapsia keksimään erilai-
 asentoja, ota
 esille ja kiitä

- vapaasti tilassa

- yhteistyökyky

b) liiku musiikin mukaan pareittain. Tauon aikana asettukaa asentoon, jossa
 * kyynärpäät on lattiasa
 * pari kannattaa toista
 * kämmenet vastakkain
 * varpaat ylimpänä
 * mitä muita asentoja keksit?
 Musiikki:

- huom. kosketuskon-
 takti pariin



2. Voimisteluliikkeitä
 - lihaskunnon yllä-
 pitäminen

- kehoortit kts. edeltä lokakuu
 aamu- ja taukovoimistelu 2 vko

- välttä näyttämäs- - vapaasti tilassa
 tä mallia,
 ohjaa tarvit-
 taessa sanal-
 lisesti

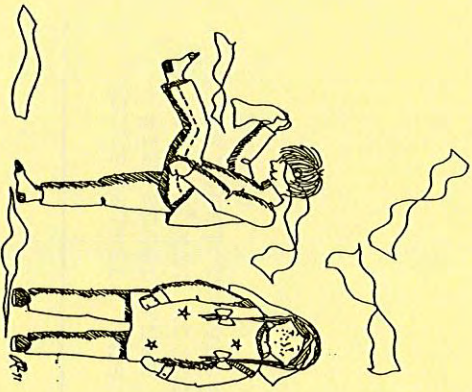
3. Huivi liikuntaväli-
 neenä
 - kehon tuntamus

Jokaisella oma huivi
 a) Heitä huivi ilmaan. Katso
 kuinka se putoaa.

- tilan käyttö

- vapaasti tilassa
- yksin

- yhteistyökyky
- kokemuksia hui-
vista liikunta-
välineenä



- pidä huivia ilmassa puhaltamalla
 - ota huivi kiinni kehon eri osilla esim. selkä, olkapää, jalkaterä jne.
 - b) pari sanoo millä kehon osalla huivi otetaan kiinni ja/tai pari antaa ohjeen mihin asentoon asetut huivin alle
 - c) juostaan oman huivin kanssa, pidetään kiinni
 - * 2 kulumasta
 - * 1 kulumasta
 - Pysyykö huivi mukana ilman käsiä?
 - d) huivia kuljetetaan parin kanssa niin, että se on tasainen levy (lasia)
 - 2 huivia 4 lapsen ryhmässä sama kuin edellä
 - Väline: silkkihuivi tai sifonki-huivit
 - Musiikki:
- pareittain
 - piirissä tai vapaasti tilassa
 - 4 lapsen ryhmä

4. Huivitanssi

- itseilmaisu
- tee huivitanssi musiikin mukaan
- kokeile edellisen tehtävän ide-
oita,
- Musiikki:
- Väline: huivit
- anna sanallisia - vapaasti tilassa
vihjeitä
- käytä koko tilaa
alataso, ylätaso,
- liiku eri suuntiin

5. Rentoutus

- rentoutuminen
- yksilöllinen
- huomiointi
- toisen huomiointo
- asetu selinmakuvulle ja sulje silmät ja kuuntele musiikkia
- opettaja vetää huivin yhden lapsen päältä. Lapsi herättää seuraavan jne.
- huivin veto hitaasti

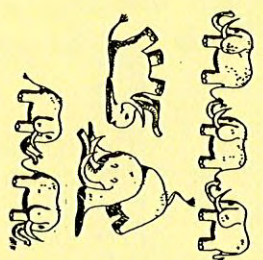
3. Aihe: Musiikki- ja luovallikunta
 Tavoitteet: 1. Voimankäytön vaihtelu
 2. Tasakokoisen -kolmi-jakoisen rytmin erottaminen
 3. Itseilmaisu liikkuen

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

- | | | | |
|--|--|--|--------------------|
| 1. Alkuverryttely
- lämmittely
- yhteistyökyky | - ketjuhippa: kiinni-jääneet muodostavat ketjun ja yrittävät ottaa muita kiinni. Ketjun päissä olevat ottavat kiinni | | - vapaasti tilassa |
|--|--|--|--------------------|

- | | | | |
|--|--|--|--------------------|
| 2. Voimakkaasti -keyrestä
- kinesteettinen erot-telukyky: voiman vaihtelun havaitse-minen | a) - liikutaan elefant-tina jaloilla voimak-kaasti tömistellen musiikki: voimakas -kevyt
- työnnetään suuri ras-kas kivi pois edestä
b) - liikutaan keyrestä kuin pilvet taivaalla
- silkkihuivit lentel-vät ilmassa
Musiikki: voimakas-ke-vyt | - mikä muu eläin liikkuu ras-kaasti?

- ääntä ei kuulu | - vapaasti tilassa |
|--|--|--|--------------------|



- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---|
| 3. Tasajakoisen - kolmi-jakoisen rytm | a) tasajakoisen musiikki * kuuntele | - lasten omat | - piirissä istuen
- vapaasti tilassa |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---|

- keskittynyt kuuntelu
- rytmissä liikkuminen

- * taputa
- * liiku marssien, hypellen, hyppien eri tavoin
- Musiikki: Esim. Pöllörock

ideat

- piirissä istuen
- parittain va-
- paasti tilassa

- b) kolmijakoinen musiikki
- * kuuntele
- * keinu alatasossa
- * liiku parin kanssa esim. kädet käsissä, heitot sivulle, ylhäällä, yhdestä kädestä kiinni, jne.
- Musiikki: Esim. Luutatanssi

- rohkaise itsenäiseen liikkumiseen

- piirissä tai vapaasti tilassa

- c) Tasajakoinen/kolmijakoinen musiikki vaihtelee
- * tasajakoinen musiikki: yh-
- teinen liike esim. marssi
- * kolmijakoinen musiikki: keksi itse liikkumistapa
- Musiikki: Tasajakoinen-
- kolmijakoinen

4. Piiritanssi

- rytmikyky
- yhdistelykyky
- eläytyminen ja itsensä ilmaisu

- Pöllörock
- a) ilman musiikkia opetellaan kävelyaskelleet
- b) musiikin mukaan
- Pöllu istui puussa

- matalana ja tomerasti nopeaa kävelyä myötävään
- vasempana sivu-vieri-
- askelin (askel sivulle viereen)

- voit tanssia vain 1. säkeistön tai kaikki 5 säkeistöä

- piiri kädet käsissä

suuret on silmät

- oikeaan sivu-

ja suuri on pää
 eikä se sano
 että mää mää
 vaan uu uhuu..

viriaskelein
 -jatkuu kuten
 edellä
 - piirin kes-
 kelle pontevas-
 ti, kohottaen
 kädet ylös, ja
 takaisin. Matalana
 tömistellen ympäri.
 Komea kumarrus
 parille ja toiselle

Musiikki: pöllörock

5. Loppuleikki

- rohkeus liikkua
 tilassa itsenäi-
 sesti
- itseilmaisuu

Sormien tanssi
 Lähtö kyykystä, sormet lattias-
 sa. Kun musiikki alkaa, sormet läh-
 tevät tanssimaan ja johtavat
 liikkumista tilassa. Kun musiik-
 hiljenee ja loppuu palataan
 lähtöasentoon: toistetaan muuta-
 man kerran
 Musiikki:

- älä törmäile
- sormet haluavat
 tanssia joka puo-
 lella tilassa
- anna kiltosta
 monipuolisesta
 liikkumisesta

- vapaasti tilassa

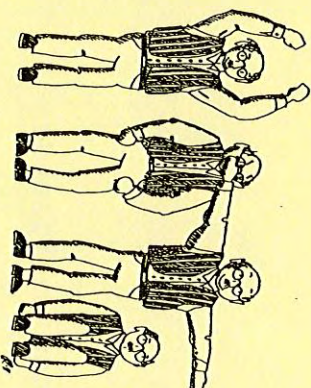
6. Rentoutus

- rentoutuminen
- yksilöllinen
 huomiointi

- selinmakuulla silmät suljettuina
 - opettaja herättelee silkkihuivilla
 Välineet: silkkihuivi
 Musiikki:

4. Aihe: Musiikki - ja luovaluokkunta
 Tavoite: 1. Rytmi- ja yhdistelykyky
 2. Liiketoiminta ja luovuus
 3. Reaktiivisuus

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
<p>1. Alkuverryttely - lämmittely</p>	<p>- Liikutaan musiikin mukaan a) reipasta kävelyä b) juoksua c) polvennostohyppyjä d) laukka-askeleet etp.sivulle e) rentouttavaa hyppelyä paikalla jne.</p>		<p>- piirissä tai vapaasti tilassa</p>
<p>2. Lauluileikki ja loru - lihaskunnan ylläpitäminen - yhdistely- ja rytmikyky</p>	<p>a) Kädet ylös - kädet alas (ukkonoon sävel) kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle, Ensin mennään kyykkyyhin, sitten nousemaan pystyyn. Kädet ylös, kädet alas, kädet sivulle. - toistetaan useamman kerran b) loru taivutan, taivutan itseäni taivutan ja kun loppu taivutus, sitten alkaa kurkotan kurkotan kurkotan käsilläni kurkotan ja kun loppu kurkotus sitten alkaa</p>	<p>aloita riittävän hitaasti keksi itse tai anna lasten keksiä lisää liikkeitä - kurkotuksia mahdollisimman ylös - selinmakuuulla</p>	<p>- vapaasti tilassa tai isossa piirissä</p>



hiltjaisuus

levähdys

3. hitaasti - nopeasti

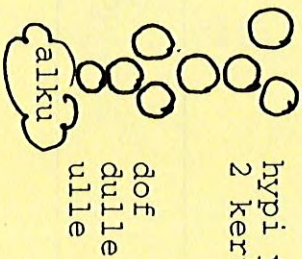
- oma keksiminen
- kuunteleminen

- liikutaan musiikin mukaan
- a) hidas musiikki: kilpikonna liikkuu hyvin hitaasti ja pienin askelin
Musiikki:
- b) nopea musiikki: Tiikeri ajaa saalista takaa
Musiikki:
- c) hidas ja nopea musiikki vaihtelee, kuuntele tarkasti ja keksi erilaisia liikkumistapoja
Musiikki:
- kannusta lapsia keksimään erilaisia liikkumistapoja ja mielikuvia
- vapaasti tilassa

4. Rytmiharjoitus

- rytmikyky
- yhdistelykyky

- a) vanteet lattialla peräkkäin
- * Liiku rata nin, että hyppäät aina tasahyppyllä vanteeseen
- * liiku rata nin, että hyppäät 2 tasahyppyä vanteeseen ja 2 askelta vanteen väliin
- * liiku rata
- * yksi liikkuu, toiset taputtavat syntyneen rytmin
- b) Loru: Ulle dulle dof
ulle dulle dof
kinkelaade kof
koffelaade, kinkelaade
ulle dulle dof
* taputa rytmi
* kulje rata
- lapset asettavat vanteet lattialle
- hyppi yhdellä jalalla
2 kertaa



5. Reaktioleikki

- reaktiokyky
- muisti

- Kts. maa, meri, metsä - leikki
 elokuu 2. aihe
 Valitaan 4 nurkkaa, joilla on kaupungin nimi, esim. Kajaani, Oulu, Helsinki, Kuopio
 Liikutaan kohteisiin jollakin opettajan nimeämällä tavalla esim. juosten Ouluun, lentokoneella Helsinkiin jne.

Ka	Ou
He	Ku

Myös lapset voivat esittää kulkutapoja

6. Tanssisommitelma

- yhteistyökyky
- erilaiset muodostelmat

- jonotanssi
 a) jono ja luikertelu. Kädet käsissä kävellen, luikerrellaan vapaasti tilassa
 b) jono ja piiri, jonosta muodostetaan iso piiri
 c) jono, spiraali ja sen purkaminen
 d) jono luikertelee pois
 Musiikki:

- opettaja
 jonon ensimmäisenä ohjaa tarvittaessa sanallisesti

VIHJEITÄ OMAEHTOISEEN LIIKUNTAAN

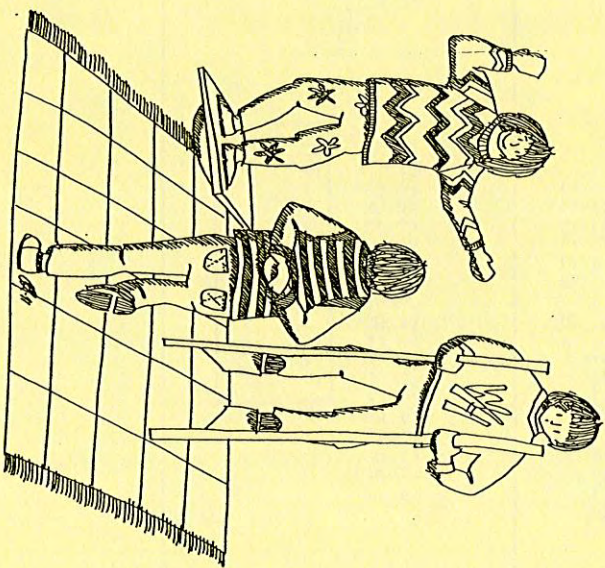
Joulukuu

Sisällä:

- Esillä musiikkikasetit, joita lapset voivat kuunnella, niiden mukaan voimistella. Rohkais- taan lapsia yhdessä suunnittelemaan sommitelmia ja esittämään meille.
- esillä erilaiset pallot, joita voi heitellä koriin, seinään tai joilla voi kaataa keilloja
- purkkijalat, puujalat, tasapainolaudat

Ulkona:

- lumipallojen heittäely seinään, puun runkoihin tms. sovittuun kohteeseen
- lumileikit, esim. rinkihippa
- liikuntaleikit, joita syksyn aikana on opittu



Aamu- ja taukovoimistelu
Joulukuu

1. viikko

Laulu: Kierrän kuljen näin

- Piirissä kasvot keskustaan päin, yksi leikkijöistä piirin keskellä liina vartalon edessä molemmissa käsissä

Kierrän kuljen näin

- piiri kulkee käsikädessä myötäpäivään

Miss'on ystävään

- liinallinen leikkijä kulkee piirin keskellä vastapäivään

Liinan hälle levittän

- piiri pysähtyy, liinallinen levittää liina lattialle jonkun leikkijän eteen ja molemmat asetuvat polviseisontaan vastakkain ja poskensa sillittän
- molemmat sillittävät toistensa poskia

sä oot mun ystävään

- leikki jatkuu siten, että "ystävästä" tulee uusi liinankuljettaja

Loru Mikko Repoliini

Laati Mikko repoliini
hah hah haa
kirjeen Rooman kaupunkiin
hah hah, haa
siinä viimeisestä kiitti
kuoreen postimerkit liitti
liimasi ja lakkasi
kirjeen postiin nakkasi
hah ha haa

- 4 tasahyppyä
- 3 taputusta
- 4 tasahyppyä
- 3 taputusta
- seisoen käsin kurotus
lattiaan
- hidas ojennus ylös
- hidas taivutus alas
- pudotus maahan (tai taputukset)

2. viikko

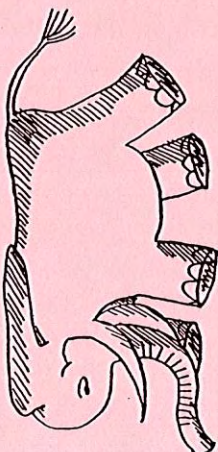
Loru: Pium pium paukkaa
 pium pium paukkaa
 jänis metsässä laukkaa.
 Kettu juoksi tietä myöten
 revon tiuku kaulas - sa
 _" _"

hyppyjä kyökkyasennossa
 etunojaan ja takaisin.
 - kyökkynojasta juoksua paikalla
 - viimeisellä tavulla jalkojen
 potkaisu ylös ja saksaus

Loru: Elefantti Elli

Elefanti Elli
 nurmikolla kellii
 _" _"
 Tuli siihen Antti
 toinen elefantti
 _" _"

- selinmakuulla jalkojen vienti
 yhdessä sivulta sivulle.
 - täysistunta taiutus eteen
 nilkoista kiinni ja "peppukävelyä"
 eteenpäin



3. viikko

Loru: Pohjoistuuli

Pohjoistuuli huiskaa
 lunta tupaan tuiskaa.
 Mitä tekee harmaa Hessu,
 pieni varpus ressu?
 Meni hiiri koloon,
 tyytyi talvioloon

hyppi lämpimikseen

- sivutaitutukset puolelta toiselle
 - kyökkyn - ylös
 - kyökkyn pieneksi palloksi
 - kuperkeikka eteenpäin
 - keinnuta koukkelin-asennosta -> ponnistus kyökkyn kaut-
 ta seisomaan
 - hyppyjä ja taputukset reisiin

Laululeikki: Bingo

Iso musta kissa istui ikkuna-
 laudalla
 _" _"

- kävellään paripiirissä kädet käsissä. Sisäpiiri myötä-
 päivään. Ulkopiiri vastapäivään. Pysähtytään vastakkain

ja Bingo oli sen nimi

oikeat kädet käsiin (ja Bingo oli sen nimi)

Heilutetaan oikeata kättä 15 kertaa

Kirjainten varsinaisen luettelemisen alkaessa lähdetään kätteleämään ulkopiiri myötöpäivään, sisäpiiri vastapäivään (oikealla kädellä). Kätellään yhtä kerrallaan kunkin kirjaimen aikana. Viimeistä kirjainta halataan.

B i n g o
--"
--"

4. viikko

1. Kehokortit kts. Syysskuun aamu- ja taukovoimistelu

- a) yksin: tee itsestäsi kapea ja pitkä, pieni ja pyöreä, leveä ja litteä, solmu, jne.
- b) ryhmä: tähti, pyramidi, kolmio, pallo, lentokone...

2. Loru: hikkori tikkoti

- hikkoroi tikkori toikki - 4 laukka-askelta myötöpäivään
- hiiri kelloon loikki - 4 heilurihyppyä paikalla
- "
--"
kello meni poikki - 4 laukka-askelta vastapäivään
- hiiri pois loikki - 4 heilurihyppyä paikalla
- hiiri pois loikki - 4 varsahyppyä myötöp. ja 4 vastap-
- hikkori tikkori toikki - 4 tasahyppyä paikalla

