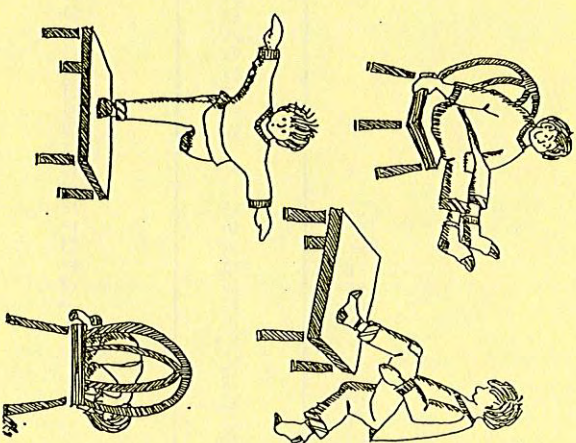
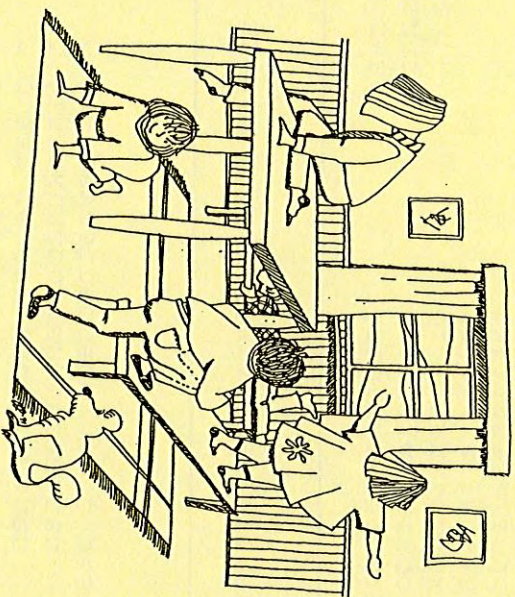


SYYSKUU

Jakso: perus- ja telinevoimistelu

- Tavoitteet:
- * tutustuminen omaan kehoon ja sen liikemahdollisuuksiin
 - * tilankäyttö
 - * lihaskunnan, notkeuden ja tasapainon kehittäminen
 - * kuperkeikka eteenpäin
 - * hyppääminen: joustava alastulo

Suorituspaikka: sisäliikuntatila



1. aihe: mielikuvavoimistelua

Tavoitteet: * tilankäyttö: osaa etsiä vapaan paikan, ei törmäile ja liikkuu rohkeasti tilassa
 * omaan kehoon tutustuminen
 * lihaskunnan vahvistaminen
 * jumppavaatteiden vaihto, peseytyminen ja muut "sisäjumpparutiinit"

Välineet: -

| Tehtävät ja niiden perustelut | Toiminnan eteneminen | Opeustusnäkökohtia Työskentelymuodot |
|---|---|---|
| 1. virittyminen - motivointi - säännöt | Istutaan piiriin, jossa opettaja kertoo lyhyesti liikuntatuokion sisällöstä ja sisällikuntatitillassa noudettavista säännöistä. | * piirissä istuen |
| 2. alkuverryttely * lämmittely * tilankäyttö * omaan kehoon tutustuminen | Liikutaan musiikin mukaan: - kävelleen etp/tksep - juosten - hypellen 2- ja 1-jalalla - eril. matalissa asennoissa. Kun musiikkiin tulee tauko, kosketa kädellä: nenää, polvea, takapuolta, kyynärpäätä, niska jne. Musiikki: | * kysy myös lap-silta miten muuten voidaan liikkua! * tarkkaile ja muistuta koko tilan käytöstä, jalanjälkiä joka puolelle * tarkista, että oikea kehonosa löytyy |

3. Voimisteluliikkeet

* vatsalihakset

1. Lähdetään ajamaan pyörällä, poljetaan oikein ison mäen päälle.

* kehota lapsia ojentamaan jalat suoraksi asti

paikka-merkeillä

- kyynärnojassa/selinmakuulla jalat irti lattiasta polkien Mäen päällä on pieni mökki.

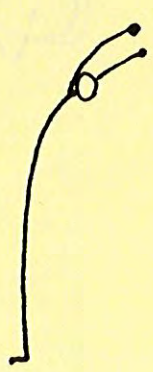
* välillä lepo ja uudestaan



* jalkalihakset

2. Hivittäään kyvyssä kävelen talon luo

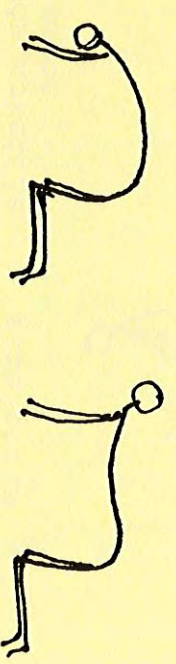
* tarkista, että kyynärpäät on irti lattiasta
* toistetaan pie-nen levon jälkeen



* selkälihakset

3. Katsotaan ikkunasta sisään ja huhuillaan onko ketään kotona. Talo näyttää olevan autio - päinmakuulla ylävartalo ja kädet kohotettuina, käsistä tehdään ikkuna.

auta sivelemällä kädellä selän päältä ja vatsan alta -> notkistus, köyristys



* selkärangan liikkuvuus

4. nurkan takaa tulee kissa, joka nostaa karvansa pystyyn nähdessään meidät. Onneksi kissa huomaa, että olemme sen ystäviä ja se tulee meidän luo - konttausasennossa selän köyristys ja notkistus.

4. Leikki

* reaktiokyky
* ketteryys

Leikki: kissa ja hiiri
Yksi leikkijä on kissa ja yksi hiiri. Kissa yrittää saada piirin keskellä olevan hiiren kiinni.

- vaihdetaan leikkijoi-tä, jos kissa ei saa hiir-tä kiinni

ryhmä

Piirissä olijat päästäväät
hiiren kulkemaan käsien
alta piirin ulkopuolelle
mutta kissan liikkumista
estetään. Kissan saatua
hiiri kiinni, valitaan uudet
leikkiajat.



5. voimisteluliikkeet

* jalkalihakset

1. leikkiessä tuli jano,
joten lähdetään mökin pi-
haan kaivolle juomaan.
Ensin täytyy vesi pumpata
kaivosta.
- parittain, vastakkain kä-
det käsissä, vuorotellen
kyykkyyn-ylös

- voidaan myös kokeilla
yhteistä tempoa

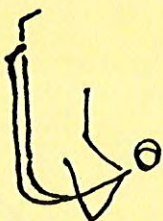
pareittain



* pakara- ja jalka-
lihakset

2. kaivon vieressä ki-
vellä on etana, joka
ennustaa poutaa huomi-
seksi
- peppukävelyä eteen/
taaksepäin eli vuorotel-
len oikean ja vasemman
pakaran siirtäminen etp.

- miten muuten etana
voisi liikkua?



* käsilihakset
* oman kehon tuntemus
* liikekekeilu

3. a) mökin seinustalta
löytyy maalipurkkeja ja
tela. Maalataan seinää
molemmiin käsiin,
ylhäältä alas ja sivulta
sivulle
b) kastetaan jalat maaliin
ja maalataan jalkapohjilla
c) millä muilla kehonosilla?

- kysy lapsilta millä
muilla kehon osilla
voidaan maalata

* jalka- ja käsi-
lihakset

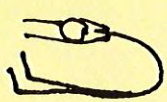
4. mökin vieressä on järvi,
jonne mennään uimaan.

* notkeus

- vedetään ja työnnetään itseä selällään ja vatsallaan lattialla
- miten muuten voidaan uida?

- tarkista suorot polvet

Rannalla kivistelelemme itsemmee ravisstelemalla vedet pois



- eteentäivutus: kädet kohti lattiaa, polvet suorina pienessä haara-seisonnassa.

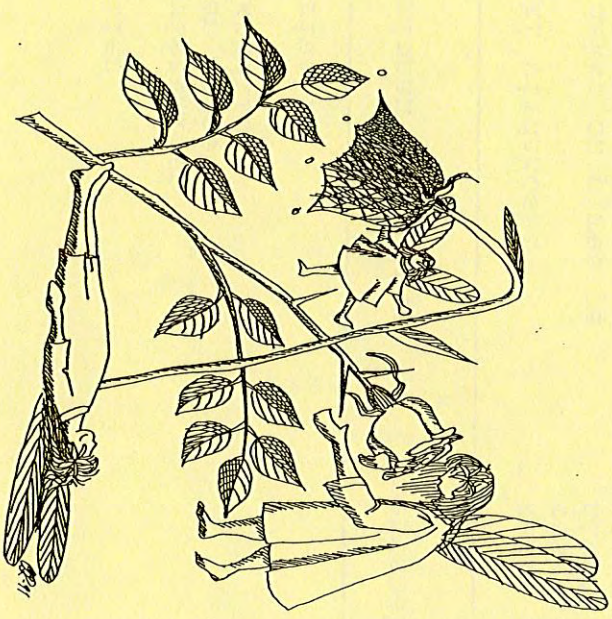
6. Rentoutus

* jännityksen ja rentouden eron tunnistaminen

Uudessa tuli kylmä!

- katso, että kaikilla on tilaa

- * ollaan ensin jää-puikkona eli jännitetään selin-makuulla koko vartalo, sitten rennoksi
- * lopuksi maataan vähän aikaa silmät kiinni



2. aihe: Sadun mukaan voimistellen

Tavoitteet: * lihasryhmien vahvistaminen

* tutustuminen omaan kehoon

* oma ideointi ja kokeilu

Välineet: penkit, havaintomateriaalia

Tehävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Virittyminen
* motivointi

Retki viidakossa

* kerro kysele,

keskustele,

näytä kuvia,

käytä musiikkia

Piirissä istuen

X X

X X

X X

X X

Viidakko on pimeä ja jännittävä paikka. Siellä voi nähdä jos jonkinlaisia eläimiä. Lähdenne yhdessä katsomaan, mitä kaikkea siellä on.

2. Alkuverryttely

- lämmittely

- reaktiokyky

Reaktioleikki

Juostaan viidakkoon ja katsotaan samalla ym-

päriillemme. Jos eteen

ilmaantuu villieläin,

juoksemme nopeasti pa-

koon puuhun tai muuhun

turvapaikkaan

- juostaan musiikin

mukaan, pillin ääni =>

puolapuulle tai muuhun

korkeaan paikkaan

irti lattiaista.

* katsellaan

ensin mistä

löytyy turva-

paikkoja

yhteinen harjoitus
vapaaasti tilassa

3. Voimisteluliikkeet

Sitten menemmekin viidakkoon varovasti hiipien, aivan hiljaa.

- varpaillla kävelyä...

* miten mutten voi edetä hiljaa?

* piirissä

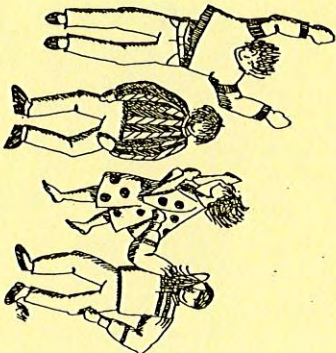
- * käsilihakset
- * rytmikyky
- * kehon osat

Ei näy mitään, mutta jotain outoa kuuluu. Rummutus. Alkuasukkaat istuvat piirissä ja rummuttavat rumpuhinsa. Ääni on ensin hiljaisista, mutta voimistuu ja nopeutuu välillä.

- istutaan lattialla ja rummutetaan käsillä reisiin, vatsaan mukaan olkapäille jne.

- sama seisten ja rummuttaen myös jaloilla.

* kaikki kehon soittimet



- * rohkeus ja itseenäisyys liikkumissessa
- * levähdys

Alkuasukkaat lopettavat rummutuksen ja aloittavat riehakkaan tanssin. He hyppivät ja pomppivat jokainen omalla tavallaan. He tanssivat niin kauan, että lopulta kaatuvat väsyneinä maahan.

- Omalla tavalla liikkuminen, esim. rentona hyppely, haara-perushyppely

- kaadutaan maahan rennoksi Musiikki

* tee itse mukana, anna erilaisia vihjeitä myös suullisesti.

Jätämme alkuasukkaat ja jatkamme matkaa. Tulemme pienen lammen rannalle. Pitkin ranta-

hiekkaa asteleee aivan yksinänsä rapu.

Taidamme mennä sen seuraksi. Rapu on oikein iloinen seurasta ja sen johdosta se näyttää meille kuinka ravut liikkuvat ja käyttävät saksiaan. Se näyttää "vekkulilta" kokeillaan mekin.

- Koko vartalon lihakset
 - * vatsalihakset
 - * selkälihakset
- kravunkäynti
 - saksilla leikkausta
 - * selällään/kynnärnojassa
 - * päinmakuulla käsillä jaloilla

- * jalkojen ja käsien lihakset

Nytppä meidän täytyykin jatkaa matkaa. Uimme lammen toiselle puolelle. Yritämme uida mahdollisimman nopeasti, sillä pelkäämme krokotiilejä. Onkohan niitä tässä lammissa?

- uidaan lattialla vatsallaan ja selällään itseä eteenpäin vetäen tai työntäen

Toisella puolalla lampea jatkamme matkaa, kunnes yht'äkkiä eteemme ilmestyy mies.

- * selkälihakset

Mies on aika oudosti pukautunut ja muutenkin merkittävä ilmeistys viidakossa. Kukas hän mahtaa olla? "Tarzan" Tarzan opettaa meille oikean Tarzan huudon.

- päinmakuulla nostetaan ylävar-
taloa, kädet torvella

Tarzanin apina, Cheeta haluaa myös opettaa meille jotain. Ensin harjoitellaan apina-kävelyä ja samalla myös äänteleminen. Apinat hyppivät mielellään ja Cheetan



Miten muuten voit leikata saksilla?



- * miten muuten voit uida?

- kuvaile ja kysy lapsilta

- * miten Cheeta hyppelnee?

lempihyppytapa on haara-perushyppy.
Laukkuhyppy on myös kivoja ja onhan niitä muitakin.

- haara-perus-laukkahyppelyä
- neljällä jalalla kävelyä/juoksua
- kiipelly puolapuulle tai köysiin

Yhtäkkiä Taran ja Cheeta hävisivät ja me jäimme keskenämme viidakon keskenämme viidakon keskelle. Edessämme on syvä rotko, jonka yli on silta. Miten me voisimme varovasti ylittää sillan? Jokainen voi keksiä vaikka oman yllitustavan.

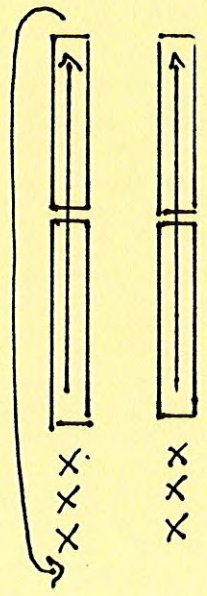
- Esim. vedetään itseämme penkkiä pitkin vatsallaan, kävellään kyykyssä, jne.

Viidakosta ei kuulu ääntäkään. On aivan hiljaista. Sitten alkaa kuulua sähinää. SSHHHHHH. Käärme luikertelee pitkin polkua ja me päätämme lähteä katsomaan minne se on menossa.
- matelomme pitkin lattiaa
Se luikertelee
pitkin matkaa mutta pysähtyy sitten. Se on vaistonnut jotain...RRRR...leijona!

Nyt juostaan pakoon niin lujaa kuin päästään. Leijona ei saa saada meitä kiinni. Eikä saanutkaan. Olemme turvassa.

* jalkalihakset

- juoksua



* miten mutten voidaan silta ylittää

Tuollahan on taas muutamia apinoita.
Onkohan joku niistä Cheeta?
Apina roikkuvat puissa, tempuillevat
puun oksilla ja taitavat leikkiä yh-
dessä.

-
4. loppuleikki
- loppuverryttely
- tasapainokyky

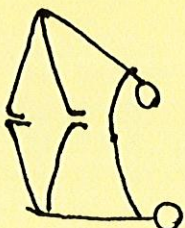
- ks. alkuverryttelyleikki
- asetu turvaan, sellaisen asentoon,
että jalat ei kosketa alustaa

-
5. rentoutus
ja venyttely

- Jätämme apinat leikkimään.
- Me lähdemme kotiin soutaan
- parittain jalkapohjat vastakkain
haaraistunnassa, vuorotellen toinen
vetää käsistä
- laulu: esim. kaksi on paatissa
soutajaa

Kellahdus selinmakuulle
Opettaja sillittää kädenselällä
ja piirtää lapsen ääri viivat

* katso, että kaikilla
on tilaa



3. aihe: nojakäynti ja -hyppy

Tavoitteet: * tilankäyttö ja oman vuoron odottaminen

- * lihaskunnan vahvistaminen
- * rentoutuminen

Välineet: penkit

Tehävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- * lämmittely
- * tilankäyttö

Omien jälkien jättäminen joka puolelle salia liik-kumalla:

- a) hitaasti: esim. kont-taus, ryömiminen, käveleminen..
 - b) nopeasti: polvennosto-juoksu, vuorohyppely, laukkahyppely
- Musiikki:

- kysy lapsilta miten mutten voidaan liikkua

- vuorotellen hitaasti-nopeasti
- tarkkaile tilan-käyttöä

- vapaasti tilassa

2. Nojakäyntejä ja nojahyppy

- * notkeus

a) karhunkäynti karhu-äiti päätti lähtee lastensa kanssa retkelle joen rantaan.

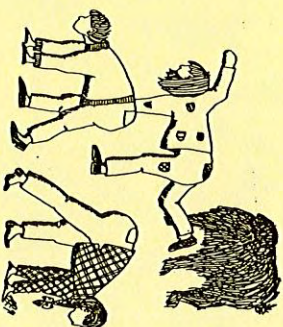
- kiinnitä lasten huomio suoriin polviin

- * käsilihakset
- * käsien ja jalkojen liikkeiden yhdis-täminen
- * yhteistyökyky

b) jänishyppy karhuperhe näkee jäniksen hyppivän metsänlaidassa, karhupennut haluavat liikkua kuten jänikset

- lattialla
- penkillä

- tarkista, että koko vartalon paino on välillä käsillä



c) kottikärryillä ajo
parittain

- kuljettaja ei saa
vetää eikä työntää
- ote nilkoista tai
reisistä

d) kravunkäynti

Joen rannassa ovat rapu-

lapset leikkimässä

- liikutaan eteen/taakse-
päin

- lantio mahdollisimman
korkealla

Joelle pyrrähtää ankkaperhe ja he esittävät
kärhulle ankkalorun. Sen mukaan me voimme
voimistella.

3. Loru

* liikkeiden
yhdistäminen
lorun rytmiin

AA AA - kyykyssä jous- - toistetaan loru
Ankka tetaan polvista useamman kerran
4 kertaa

- pieni haara-assen-
to polvet hieman
koukistettuina,
kädet reisien
päällä keinue-
taan takapuolta
puolelta toiselle
4 kertaa

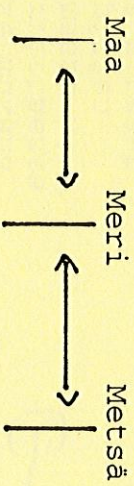
keinnu - seisotaan pienessä
käynnin haara-asennossa,
tahdissa kädet ylhäällä
ojennettuina pieniä
vartalon taiputuksia
vuorotellen molemmille
sivuilla yhteensä
4 kertaa.

kun se - pieni haara-asento
kulkee polvet hiukan kou-

vahdissa kistettuna kädet
reisien päällä as-
kelletaan ympäri
paikalla

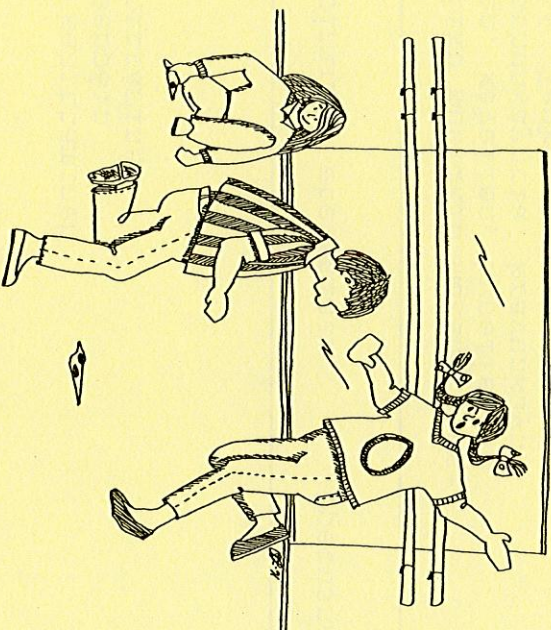
4. Loppuleikki
* nopeus
* reaktiokyky

Maa meri, metsä
ks. elokuva 2. aihe



5. Rentoutus

Selinnäköillä ja
opettaja piirtää
jokaisen lapsen
ääriviivat
- musiikki



- tarkista että kaikilla
on tilaa ja
asento selinnäköillä,
silmit kiinni

4. aihe: pyöräminen

Tavoitteet: * tasapainokyvyn kehittäminen

* kuperkeikka eteenpäin

* lihaskunnan kehittäminen

Välineet: patjat, penkit

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

* lämmittely

* tasapainokyyky

Liiku musiikin mukana juosten, kävelen, hypellen, karhunkäyntiä, kravunkäyntiä. Tauko:

- seiso yhdellä jalalla

- vaaka-asennossa

- nenä/polvet/peppu/

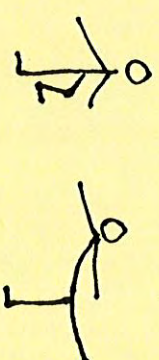
selkä/korva lattiaan

erilaisissa asennoissa

- yhden jalan kyykkyyse-

sonta, toinen edessä

suorana



* mitä muita tasapainoasentoja keksit



2. Voimisteluliikkeet

* olkanivelen liikuvuus

a) pieni haara-asento,

jossa käsien pyöritystä, pieniä/isoja

ympyröitä

Ensin yhdellä kädellä,

sitten molemmat kädet

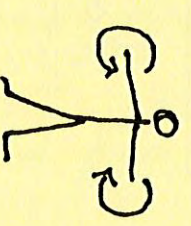
* tee itse mukana

* käy tarvittaessa

korjaamassa kä-

destä pitäen

* pyöritä hitaasti



* vatsalihakset

b) pyöräminen takapuolen

varassa käsillä vauh-

* selkälihakset

c) päinmakuulla jalat irti lattias-
tasta pyöriminen ala-
vatsan varassa. Käsil-
lä vauhtia antaen.

d) kysy lapsilta miten muuten
voidaan pyöriä?

* notkeus

e) selinmakuulla jalkojen
vienti pään yli
f) välisoutu parittain vas-
takkain laulaen:

* notkeus
* yhteistyökyky

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| kaksi on paatissa soutajaa | " Aallot saa paat- timme keinu- maan. Tahdotko kanssain soutamaan | * kädet käsissä haarai- stunnassa edestakaisin vetäen | * keinutaan samassa asenna- ssa sivulta sivulle * jatketaan soutu- tuliikettä et-tkse |
|----------------------------------|---|---|---|



3. Pyöriminen eteen-
päin

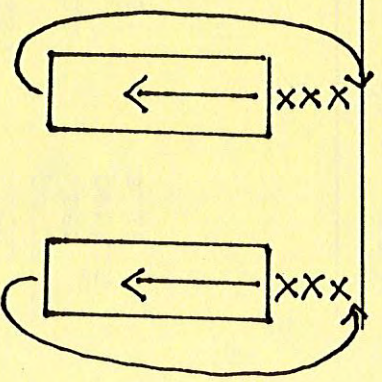
* koko kehon
hallinta

* niska ja selkä
pyöreänä

Kieriminen pituusakselin
ympäri

a) kädet vartalon jatkeena
tai pitkin kylkiä
b) keräasennossa oikein
pieninä
c) keinutaan patjalla koukkuis-
tunnassa, polvitaiveista
kiinnipitäen et-tkse

* korosta koko
vartalon
jämmitystä



- d) kuperkeikka eteenpäin
- penkilltä: polvinistunnasta, kämmenet matolle lähelle
 - penkkiä, kurkistus alas
 - penkin alle ja pyörähdys
 - alamäkeen patjalta tai laudalta: kyykystä kämmenet patjalalle, nosta takapuoli ylös, takaraivo patjaan ja pyörähdys

* ensin yhdessä ryhmässä ryhmässä sitten kun sujuu kahteen ryhmään

* tarkista lähtöasento: paina takaraivosta niska suoraksi

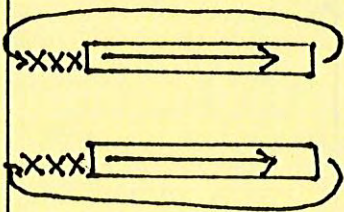
Huom!
patja on ihan penkin alla

4. tasapainoharjoitus

- * tasapainokyky
- * keskittyminen

- Penkillä liikkuminen
- a) kävely penkillä etp tksep.
 - b) konttaus etp., tksep.
 - c) kävely nilkoista klinnipi-tämällä
 - d) varpaillla kävely
 - e) karhunkäynti
 - f) kravunkäynti
 - g) jänishyppy

* kysy myös lapsilta erilaisia vaihtoehtoja liikkuu

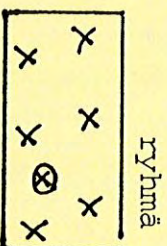


5. Loppuleikki

- * huomiokyky

Leikki: varvasnaatta
Muuten kuten tavallinen hippa, mutta naatta eli hippa, yrittää koskettaa omalla jalallaan toisen varpaita. Väistää voi hyppelemällä.

* kevyt kosketus varpaillla



6. Rentoutus

Selinnakuulla kuunnellaan musiikkia.
Opettaja ravistelee kevyesti jokaisen lapsen käsiä ja jalkoja ja pyöräyttää lapsen päinnakuulle. Lapsi saa nousta istumaan ja mennä pesulle.

5. Aihe: Pyöräminen ja joustava hyppääminen

Tavoitteet: * joustava alashyppy
 * kuperkeikka eteenpäin
 * lihaskunto

Välineet: patjat, puolapuut, penkit, tuoli, arkku, pöytä

Tehtävät ja niiden
 perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuvierityttely
 * lämmittely
 * jalkaterän lihasten
 vahvistaminen
 * yhdistelykyky
 * notkeus

a) musiikin mukaan rei-

pasta kävelyä:
 korkeilla varpaillla, kanta-
 päillä, ulkosyrjäl-
 lä, välillä rentoutta-
 vaa hyppelyä.

b) loru:

tikka puuta haara-asento
 koputtaa käsillä kur-
 " kotus kohti
 lattiaa lattiaa

* toista
 useamman
 kerran

jänis juos-
 ta laputtaa

kyykkyasento
 kädet lattias-
 sa, juoksuas-
 keleita käsiin
 nojaten

Orava kä-
 pyä naker-
 ttaa "

täysisistunta,
 jalat suo-
 rina keinu-
 taan puolelta

* käsillä voidaan
 jäljitellä naker-
 tamisliikkettä



toiselle.

Myyrä ko- Seisten sivu-
losta kur- taiutuksia
kistaa puolelta toi-
" selle

2. kuperkeikka
* niska ja selkä
* pyöreänä
* vauhdin saaminen
* pääsy alkuasentoon
* pyörimisen jälkeen

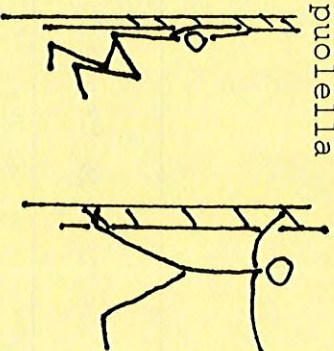
- a) alamäkeen
b) tasaisella patjalla
- yksi, useampi kuper-
keikka peräkkäin

* ensin yhdessä ryhmässä
sitten kahdessa ryhmässä
* katso pysyvykö kerässä
loppuun asti ja pääseekö
kyykkyasentoon
lopussa.

3. riippuminen
puolapuilla
* käsi- vatsa- ja
selkälihakset

- a) päinriippunta (kasvot
puolap. päin)
* heilunta
* jalkojen nosto taakse
b) selinriippunta (selkä
puolap. päin)
* polvien nostoa
* pyöriäilyä
c) lepäkköriippunta
d) kyykköriippunta

* tarkista ote:
peukalo toisella
puolella



4. hyppääminen
* jousto polvista
ja nilkoista
* tasapainokyky

- Alashyppy
a) penkiltä
b) tuolilta/arkulta/pöy-
dältä
Voidaan rakentaa pieni
hyppyrata

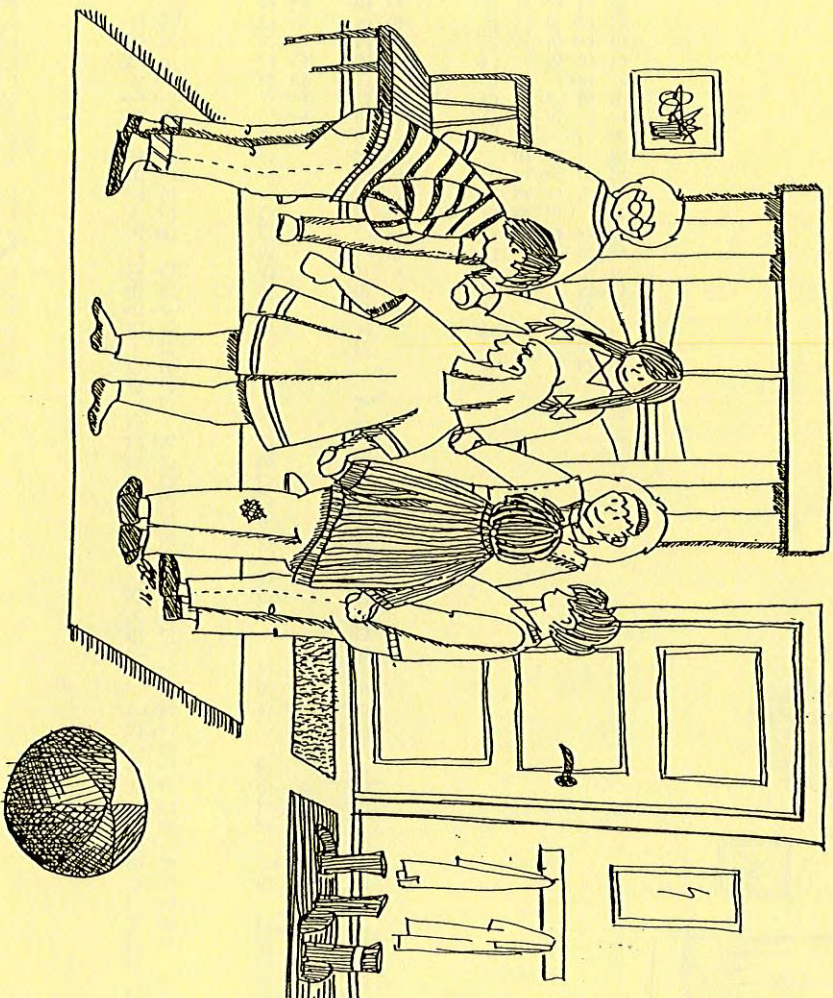
* korosta pystyssä
pysymistä alastulossa
* mielikuvat; kissa, höyhen...

5. Loppuunverryttely
 * huomiokyky
 * ketteryys

Leikki:
 Pohjatuuli ja etelätuuli

Valitaan lapsista pohjatuuli ja etelätuuli;
 Pohjatuulen kosketus jäädyttää jääpuikoksi selin makuulle ja etelätuuli kevyesti ravistelee ja rentouttaa. Lopuksi opettaja rentouttaa pohjatuulen ja etelätuulen.
 Op. pyöräyttää yhden lapsen, joka pyöräyttää seuraavan jne.

- korosta, että pyöräytys tapahtuu varovasti



SYYSKUU

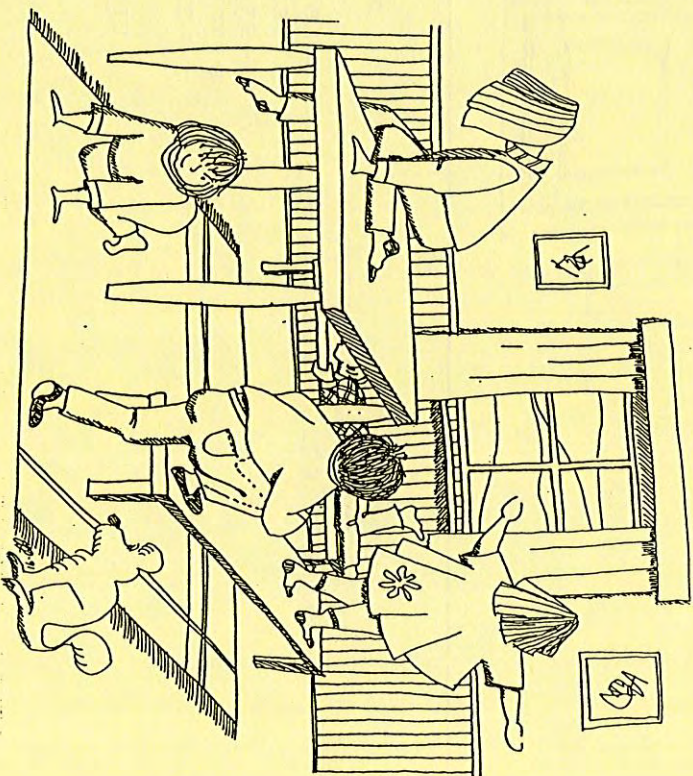
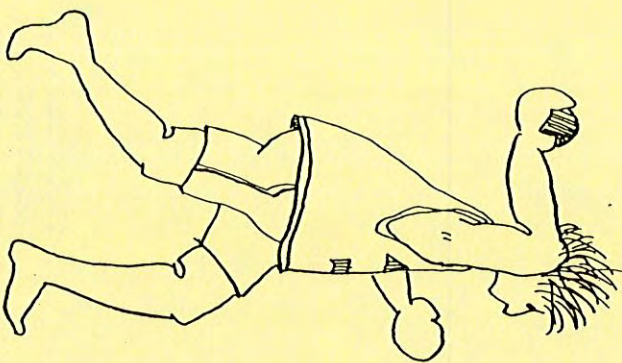
Kannustetaan lapsia leikkimään opittuja leikkejä ja rakentamaan yhdessä erilaisia telinerato- ja. Annetaan yksilöllistä ohjausta kuperkeikan harjoittelussa.

Ulkona:

- leikit: pallonaatta, pelastushippa, maa, meri ja metsä, mustamies, kirkonrotta ja polttopallo
- tarkkuushieitto, esim. yritetään osua seinään laitettuihin merkkeihin (ympyrät, vanteet, banaanit...)

Sisällä:

- vauhditon pituushyppy
- tarkkuushieitto
- kissa ja hiiri
- erilaiset telineradat
- kuperkeikan harjoittaminen



SYYSKUU

1. viikko

1. Loru: Viksin vonksin vaaksiaainen
VINKSIN VONKSIN VAAKSIAAINEN
SYKSYKESÄN KUMMAJAINEN

SUIHKUSIIPI

neljä heiluri hyppyä
vartalo taivutetaan lantiossa
eteenpäin: vinttiliike käsillä
lennellään linnun lailla ympäri
pienin juoksuaskelin

HOIKKAKOIPI

jalan heitto eteen, jolle
painonsiirto

LATTIALLA TOIKKAROIPI

kaadutaan istualleen lattialle;
vauhdista pyörähdetään pepun
varassa ympäri

KATONRAJAN PÄRISTÄJÄ

selinmakuulla jalat kohti kattoa
jalcojen sätkyttelyä

KONKKALONKKA TÄRISTÄJÄ

kyynärnojassa jalat koukussa täristetään jalka-
pohjia lattiaan

- a) rytmii taputetaan (1,1)
- b) kävely liitetään taputukseen
- c) loruun liitetään liikkeet

2. Leikki: Tätti Augusta

Tätti Augusta lähti torille ja osti sieltä kamman
- karmataan hiuksia kuvitellulla kammalla

Tätti Augusta lähti torille ja osti sieltä kamman ja kellon
- karmataan hiuksia ja sanotaan TIK-TAK-TIK-TAK

Tätti Augusta lähti torille ja osti sieltä kamman, kellon ja polkupyörän
- karmataan hiuksia, sanotaan TIK-TAK ja poljetaan jaloilla

Leikki jatkuu niin, että lapset keksivät lisää ostettavia tavaroita. Kaikkia tavaroita käyteen tään yhtäaikaan koko ajan lisäten niitä. Lopulta täti kyllästyy ja vie kaikki tavarat ullakolle ja istuu leposohvaan ja nostaa jalat ja kädet ylös ravistellen niitä.

3. Tanssileikki: Lapaduu

Pyöritään piirissä, käsikädessä ja lauletaan: " TANSSIMME LAPADUU, LAPADUU, LAPADUU, TANSSIMME LAPADUU, LAPA LAPADUU, HEI. "

Vaihdetaan suuntaa ja sama kerrataan. Sen jälkeen lapset saavat ehdottaa miten muuten tanssitaan, esim. toista nenästä kilnni pitäen, jalat yhdessä, toisen polvea koskettamalla, korvat vastakkain, lapaluista kiinnipitäen, kyynärpäät vastakkain jne.

2. viikko

1. Loru: NOSTA KÄDET KORKEALLE,
SELÄLLEEN KÄY LATTIALLE,
SIITTÄ ETEEN TAIVUTTA,
SORMIN VARPAAT TAVOITTA.
VATSALLESI PYÖRÄHDÄ,
SIITTÄ ETEEN KURKOTA,
KÄDET YLÖS KOHOTA
JA NELJÄ KERTAA TAPUTTA.

Toimitaan lorun sanojen mukaan.
Aloita seisoen perusasennossa.



2. Leikki: Hojo Hojo Huuga
Hojo Hojo Huuga
hojo hojo huuga...
mahalleha,
seläillehä,
kyleillehä.
kontalleha,
pyllyillehä,
polvilleha.

Hypitään tasajalkaa paikallaan.
Asetutaan eri asentoihin.



3. Parin kanssa peilikuvallikkeita

- a) käsin
- b) jaloin

Liike mahdollisimman hitaasti, yksi liike kerrallaan. Tärkeää keskittyminen.

3. viikko

1. Loru: AA-ANKKA ks. tuokio

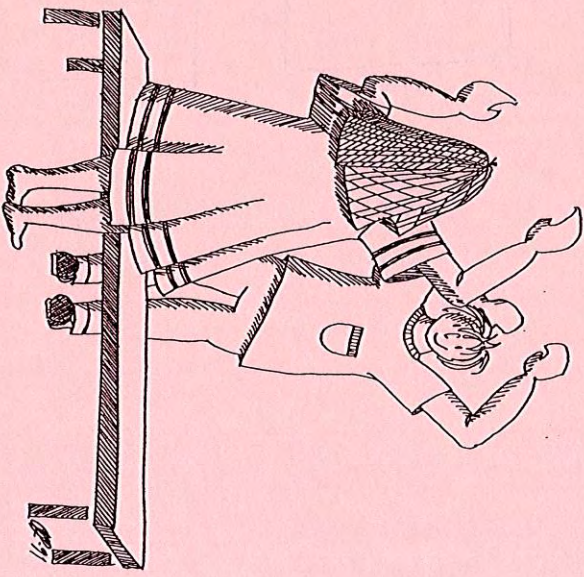
2. Loru: Sutsi satsi

sutsi satsi (kokoajan polvista joustoja)...

- peukalot eteenpäin
- kyynärpäät taakse
- leuka eteen
- pylly pystyyn
- polvet yhteen
- silmät kiinni
- kieli ulos

3. Leikki: Hojo hojo huuga

- a) ks. ed.
- b) sama parin kanssa esim. käsi kädessä, kyljet vastakkain jne.

4. viikko

1. Kehokortit (10 kuvaa) opettaja näyttää kortin ja lapset asettuvat kortin osoittamaan asentoon.

2. Leikki: Karjaa-Karkkila

- leikkijät asettuvat seisomaan ja opettaja sanoo vuorotellen Karjaa-Karkkila ja sovitaan mikä liike vastaa sanoja Karjaa-Karkkila

- a) heilurihyppy sivuille - heilurihyppy eteen-taakse
- b) tasahyppy - haaraperushyppy
- c) tasapainoilu varpailla - kantapäillä
- d) lapset saavat itse keksiiä tehtävät

3. Leikki: Lintu lensi oksalle

.,: Lintu lensi oksalle,
lauloi niitä näitä:.,:

.,: Tule, joutu oma kulta
että saatais häitä:.,:

.,: Hauska on olla kun
löysin oman kullan:.,:

.,: Oman kullan kainalossa
on niin hyvä olla:.,:

Esimerkkejä kehokorteista

Kävellään salissa paria etsien ja
taputetaan käsiä laulun tahdissa

Otetaan pari ja pyöritään myötä-
ja vastapäivään käsikädessä

Seistään kädet käsissä ja heilutellaan
käsiä vasemmalle ja oikealle.

Oikeassa käsikynkkäotteessa pyöritään
myötäpäivään, kerrataan vasemmassa
käsikynkkäotteessa vastapäivään.

