

1. viikko

1. Suutari, räätäli
lauletaan: "Suutari, räätäli, pikipöksy pietari, kengän koputtaja, naskalin naputtaja, mene tästä portista pois, pois."
lapset konkkaavat ja kilpailevat siittä, kuka pisimpään pysyy yhdellä jalalla vaihtamatta jalkaa. Laulu alkaa alusta.

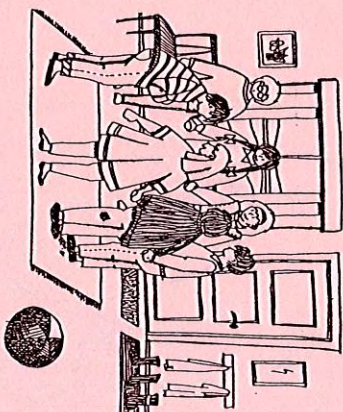
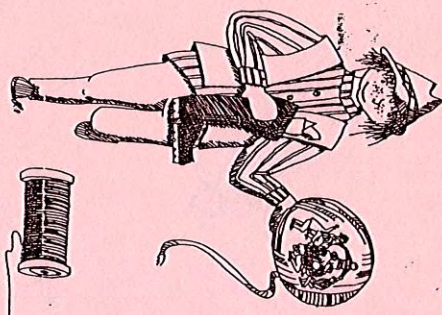
2. Uugi buugi, ks. marraskuun aamu- ja taukovoimistelu

3. Lankavyyhti: ollaan piirissä käsikädessä. Yksi lapsi menee toiseen huoneeseen ja sillä aikaa piirissä olijat menevät ristiinastiin toisten käsien ali ja toisten yli, kunnes ollaan ihan yhdessä mytyssä. Koko ajan pidetään kädet käsissä. Toisessa huoneessa ollut lapsi yrittää saada vyyhdin selväksi käsiä irrottamatta.

2. viikko

Laulu kaksi oikealle

1. joko laulaen tai lausuen
kaksi oikealle
kaksi vasemmalle
koukistus ja ojennus
ja kätten taputus
oikealta ympäri
vasemmalta ympäri
polvet, vatsa
rinta, otsa
kolme hypähdystä
-
- 2 sivuaskelta oikealle
 - 2 sivuaskelta vasemmalle
 - kätten koukistus olkapäille ja ojennus vaaka-asentoon
 - 4 taputusta käsillä
 - pyörähdys oikealta ympäri
 - pyörähdys vasemmalta ympäri
 - näytetään käsillä polvia, vatsaa, rintaa, otsaa ja
 - 3 tasahyppyä paikalla



Leikkiä voidaan leikkiä joko piirissä tai rivissä, istuen tai seisten, istuen suoritettaessa pyörähdys pepun varassa ympäri.

2. Sutsi satsi, ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu

3. Kehokortit, ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu, tee parin kanssa

3. viikko

1. Nalle Karhu -loru, ks. elokuun aamu- ja taukovoimistelu

2. Nalle Puhin laulu

kun mä teen näin aamuisin
se nostaa kuntoa
puh

tee näin. mietin vain
mietin hunajaa
olen paksu ja lihava

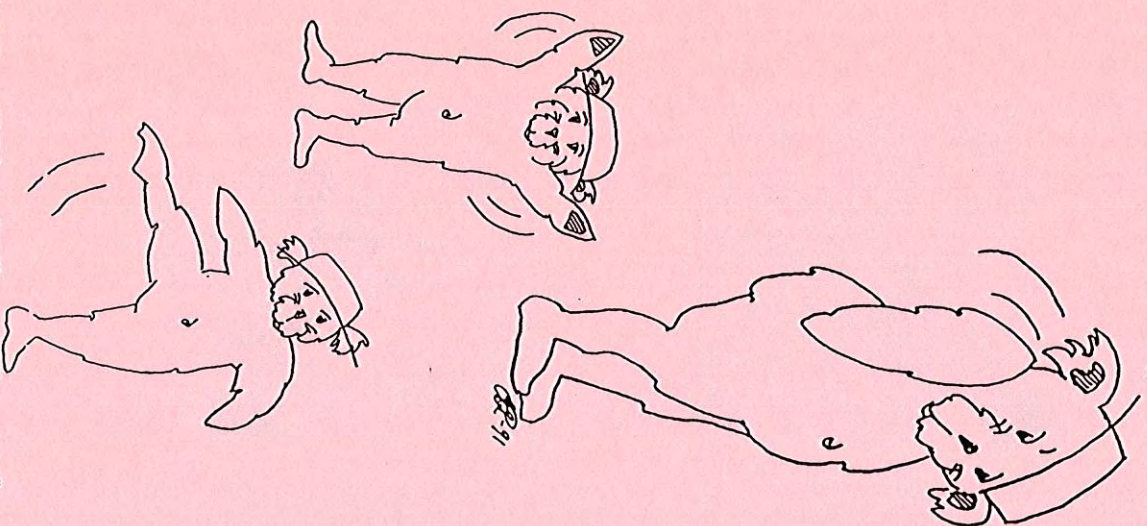
siksi teen mä vain
silti tunnen vatsassain
on nälkä mulla ain

Kumarrusten tilalla voi olla erilaisia kuntoliikkeitä,
kuten jalan heitto eteen, käsien pyöritys, jne.

3. Kehokortit: tehdään kolmen lapsen ryhmässä

kaksi syvää kumarrusta käsiä
taakse heittäen
polvien notkistus ja käsien
ojennus ylös-alas
1 kumarrus, kuten alussa
3 taputusta päähän
kädet kaareksi vaakatasoon
vartalon eteen, sormenpäät
yhdessä, pyörähdys paikalla
ympäri, polvet koukussa
kumarrus
4 karhumaisista keikutusta
puolelta toiselle
vatsan pullistus ja 3 tapu-
tusta vatsan päälle

L X P O C E H I K V T



4. viikko

1. Loru: Mikko Repolin, ks. joulukuun aamu- ja taukovoimistelu

2. Lapaduu tanssi, ks. syyskuun aamu- ja taukovoimistelu

3. Paini

a) aikuinen valvoo ja on erotuomari

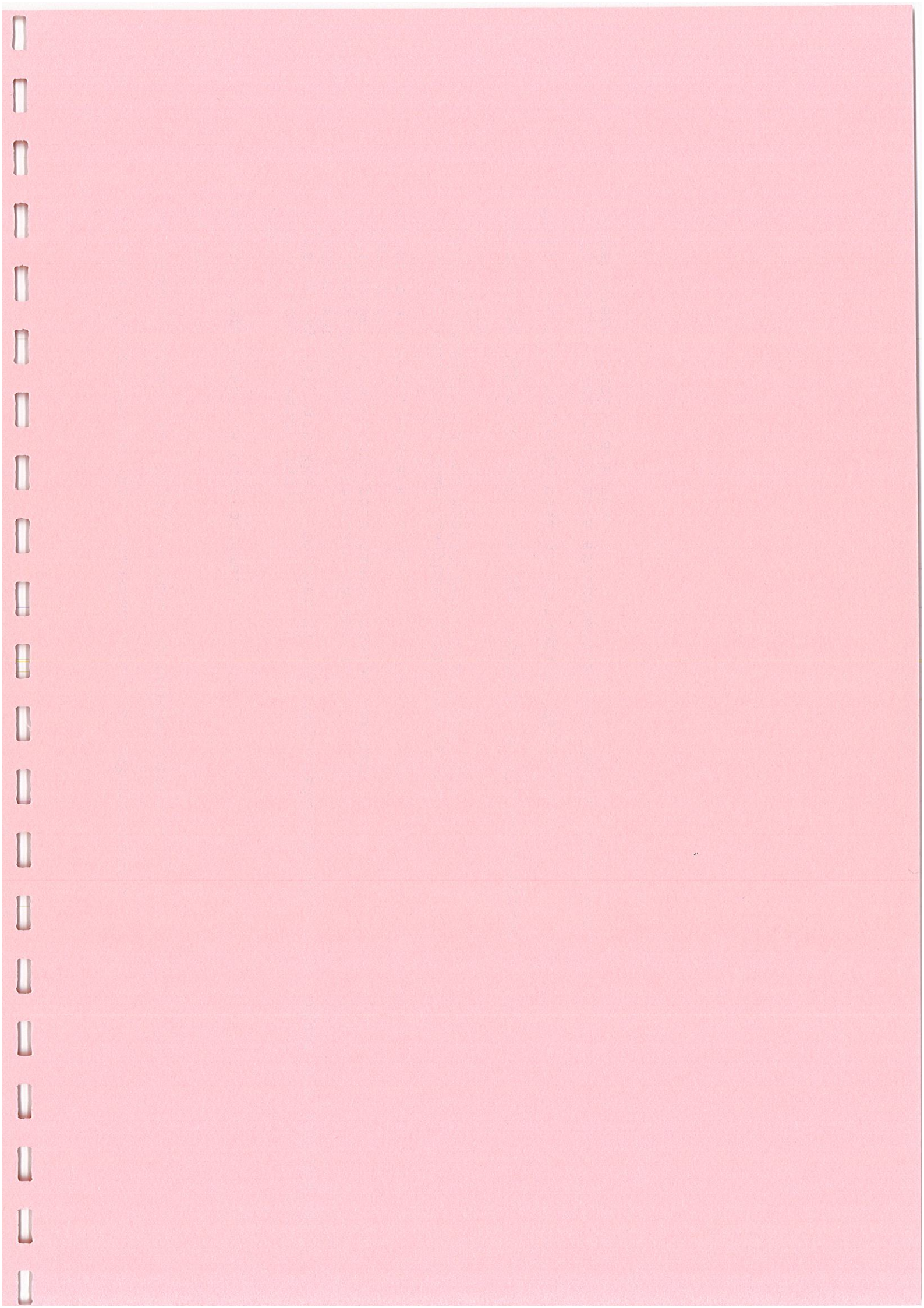
Säännöt:

- sovitaan ote, esim. kädet käsissä kyljet vastakkain. Otetaan kiinni vastustajaa olkapäistä tai vapaa ote (demonstroijalapsen kanssa)
- ei saa lyödä, potkia, kaapia eikä purra
- yritetään saada toinen pois tasapainosta, hartiat lattiaan
- yksi erä 2 min., erätauko 3 min.
- aluksi jokainen saa kokeilla yhden erän, seuraavina päivinä painiottelu voi kestää esim. 2 x 2 min. tai 3 x 2 min.

Jos paini on liian totista, jos lapsi suuttuu, ottelu keskeytetään.

Painia saa vain patjojen päällä, erotuomarin valvonnassa.

b) myöhemmin lapsi voi toimia erotuomarina ja toinen ajanottajana, valmentajana, huoltajana jne.



Jakso: LUISTELU

Tavoitteena on, että lapsi hankkii sellaiset luistelun perustaidot, että luistelu tuntuu turvalliselta ja mukavalta, esim. liukuminen, pysähtyminen, etp luistelu, jne.

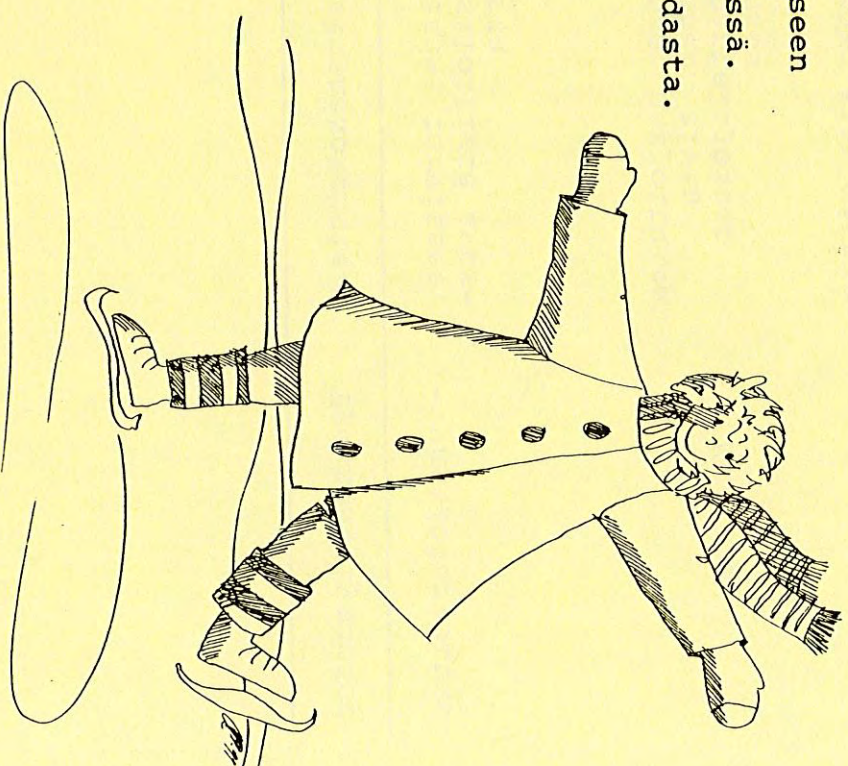
Suorituspaikka: Päiväkodin pihä ja luistelurata

Luistelujakso on tarkoitettu toteutettavaksi sisäliikunnan rinnalla tiivinä jaksona, esim. ulkoilun aikana 1-3 kertaa viikossa.

Osa luistelutilanteista on ohjattuja, osa perustuu lasten omaehtoiseen liikkumiseen.

Ohjatut tuokiot toteutetaan taitotason mukaan muodostetuissa ryhmissä.

Ryhmän taitotasosta riippuen aloita jaksosuunnitelma sopivasta kohdasta.



1. aihe: Totuttelua luistimiin

- Tavoitteet: 1) luistimien jalkaan laitto, riisuminen ja hoito
 2) kaatuminen ja ylösnousu
 3) pystyssä pysyminen
- Välineet: pilli

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Harjoitukset sisällä/ pihalla - luistimet jalkaan ja pois - pystyssä pysyminen eri asennoissa ja eri tavoin liikkuen	a) suojuukset luistimien päällä, jos ollaan sisällä opetellaan luistimien nyörittäminen - nilkasta tukeva nyörittäminen, mutta varresta ja jalkaterästä löysä	- lapsi tarvitsee yksilöllistä avustusta	- yksilöharjoitus
b) harjoitellaan oikea luisteluasento - polvet voimakkaasti koukussa, selkä suorana hieman eteenpäin kallistuneena			- nämä harjoitukset tehdään aivan aloittelijoiden kanssa
c) käynti etp kärjet ulospäin, tksep kannat ulospäin, sivulle astuen, sama kärkepiikeillä			- koko ajan riittävä vään kaukana muista
d) painonsiirtoja kallistuen vuorotellen - luistimen kärjille, takaosalle - jalalta toiselle - polven nosto vuorotellen			
e) pyöriminen paikalla pienin askelin molempiin suuntiin			
f) polvien notkistelua			
g) kyykkyyyn - ylös			

2. Vapaa luistelu

Anna lasten luistella ja totutella luistimiin vapaasti. Samalla voit tarkkailla lasten luistelutaitoja.

3. Kaatuminen

- pois kaatumisen pelko
- pään suojaaminen
- ylösnousu

- Polvet koukkuun, sivuttaisen istahtaminen takapuolelle, leuka rintaan. Vältettävä ottamasta kädellä vastaan. Pane kädet pään suojaksi.

- näytä itse
- katso, että kaililla on tilaa

a) paikallaan

b) pieni vauhti + kaatuminen
- Kääntyminen polvien päälle, toinen luistin jäähän ja vastakkaisella kädellä auttaen molemmille jaloille kyykkyy. Nousu seisomaan.

4. Totuttautumisharjoit-
tuksia jäällä

- tasapaino

a) ensin voidaan tehdä samoja harjoituksia kuin sisällä

- katso, että kaililla on tilaa
- yksilöharjoitus puolikaarissa

b) sahaus: luistimien luisuttelu edestakaisin

- tue otteella kädestä ja olkavarresta tarvittaessa

c) laidasta työntäen liukua etp/tksep

d) hyppyjä tasajalkaa paikalla

5. Loppuleikki

Kapteeni käskää ks. elokuun aamu- ja taukovoimistelu
- jalan nostoja
- pyörähdys
- liikkuminen etp/tksep
- hyppeilyä paikallaan, jne.

- anna lasten ehdottaa liikkeitä

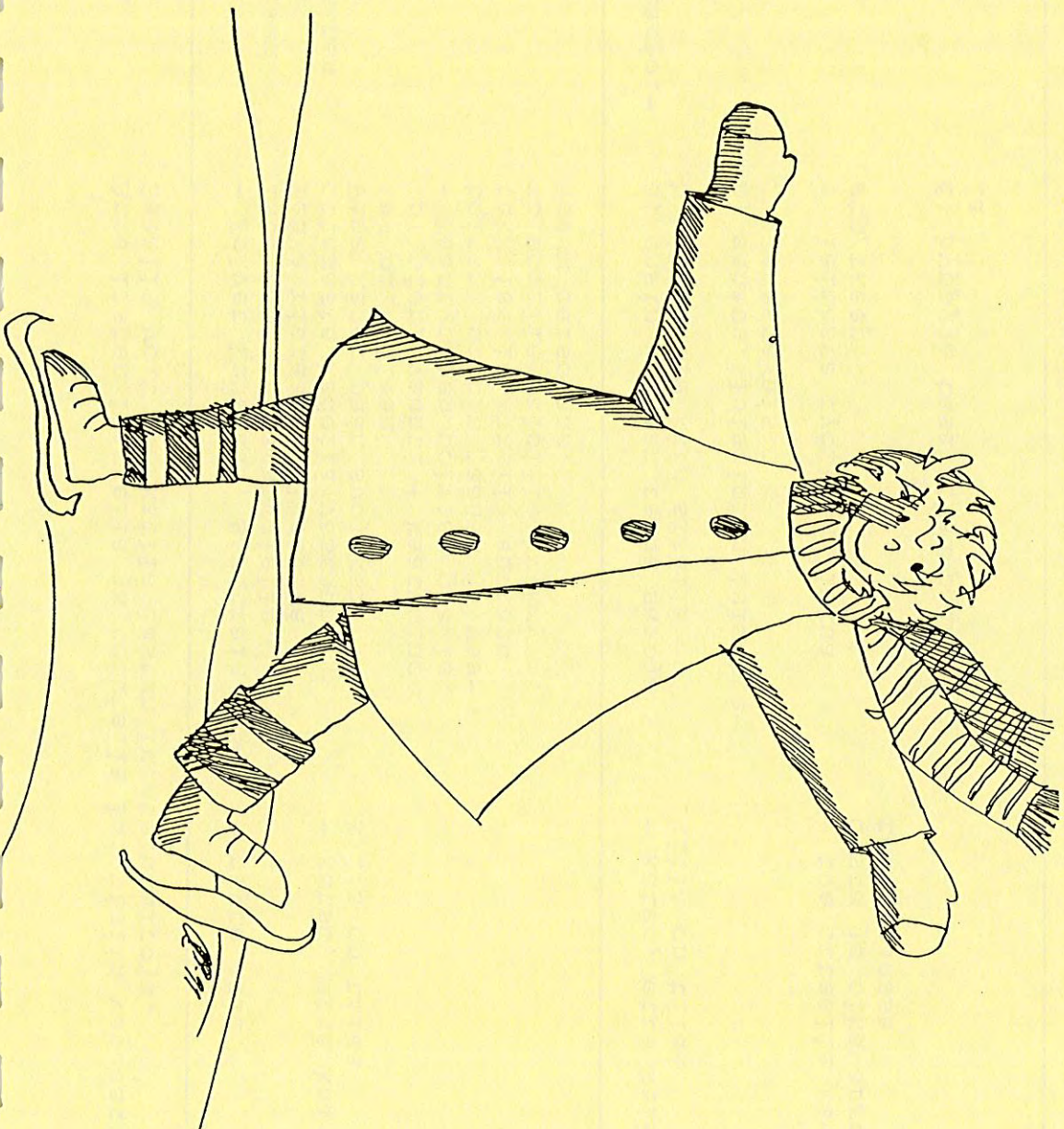
6. Vapaata luistelua

taustalla voi soida musiikkia

- ohjaa, avusta
yksilöllisesti

7. Luistimien puhdistus

- lumet kopistellaan pois. Terät
kuivataan paperilla ennen suojuuk-
sien laittoa.



2. aihe: Vauhdinotto liukuen

Tavoitteet: 1) Oikea liukuasento

2) Liikkeelle lähtö oikealla potkulla

3) Pysähtyminen

Välineet: pilli, lumikokkareet/muovitötteröt

Tehdävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely

- totuttelu luistimiin

a) vapaata luistelua

b) tungos: rajataan pieni alue jäätä. Alueella yritetään luistella toisiin törmäämättä. Väistetään aina oikealta puolelta.

2. Kaatuminen

ks. ed. tuokio

3. T-asento

- liikkeelle lähtö

- potku koko terällä

a) molemmat polvet koukussa, etummainen jalka on liukuun lähtevä, takimmainen potkaisee vauhdin koko terällä. Kokeillaan asentoa, notkutellaan.

- näytä itse

b) polvien notkistus ja potku takimmaisella jalalla, potkaiseva jalka toisen viereen ja liuku kädellä jalalla

- seuraa erityisesti potkua koko terällä

c) potkulauta: useampia potkuja samalla jalalla peräkkäin vauhdin saamiseksi

- 4. Kahden jalan liuku
- tasapaino
- tehokas potku
- hyvä liukuasento

a) muutama potku - liuku kahdella jalalla
 b) vauhtia määrämätka - kuka liuku pisimmälle? (viiva tai 5 potkua)
 c) pari työntää vauhtia takapuolesta
 d) polvien notkistelua liu'uttaessa
 e) notkisteluihin liitetään monempien käsien heitot etp ja tksep

- näytä itse
 - tarkista liukuasento: polvet koukussa, selkä suorana, vähän eteen kallistuneena ja katse eteenpäin

- 5. Leikki
- luisteluvarmuus

Parin kiinniottohippa: parista toinen on hippa. Toinen luistele karkuun. Kun hippa saa kiinni, tehtävät vaihtuvat. Annetaan parille etumatkaa laskemalla kymmeen.

- samantasoiset lapset pareina
 - lumikokkareilla rajattu/sovittu alue

- 6. Jarrutus
- tasapainon säilyttäminen
- tehokas pysähtyminen

Puoliaurajarrutus: kahden jalan liu'usta toinen jalka sirtyy eteen poikittain ja koko terä painetaan kevyesti jäätä vasten

- näytä itse

a) harjoitellaan ensin paikallaan ilman vauhtia
 b) vauhti + jarrutus
 - yritetään saada pysähtymään merkin (viivan) kohdalle. Kuka pääsi lähimmäksi?

- tarkista että polvet on tarpeeksi koukussa, matala asento ja katse eteenpäin, ei jähän

7. Vapata luistelua

3. aihe: Liukuminen

Tavoitteet: 1) Liukuminen suoraan etp.
2) tehokas pysähtyminen

3) yhteistyökyky
Välineet: pilli

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely	Pohjoistuuli ja kesätuuli: Pohjoistuuli yrittää koskettamalla jäädyttää lapset erilaisiin asentoihin (esim. hullunkurisiin, isoihin, pieniin, surullisiin, jne.) Sovitusta merkistä (pilli) kesätuuli sulattaa patsaat, jotka saavat jatkaa luistelua.	- vaihda kiinni-ottajat riittävän usein ja merkitse esim. käsivarteen solmittavalla nauhallalla tai luistin-suojalla	- rajattu alue
2. Kyykkyliuku - tasapaino - yhteistyökyky	a) toinen liuku kyykyssä, toinen työntää takapuolesta vauhtia b) vauhti - liuku kahdella jalalla kyykkyyn polvia notkistaen c) opettaja muodostaa portin kepillä tai mailalla, jonka alitse lapset liukuvat kyykyssä	- samantasoiset pareina - näyttää itse	
3. Leikki - tehokas pysähtyminen	Jarrutusleikki Luistellaan vapaasti, pillin viheltyessä puoliaurajarrutus - pysähdys. Jatketaan heti matkaa.		- vapaasti koko kentällä

4. Luistelun suoraa etp.
- potku koko terällä

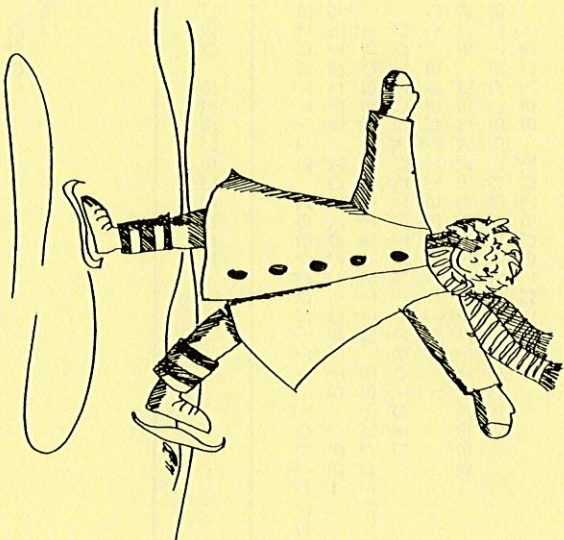
- a) T-asennosta potku ja liuku
b) potkulautaharjoittelua
c) eteenpäin luistelu:
kinnitetään huomio oikeaan pot-
kuun sivulle takaviistoon, luisti-
men koko terällä.

- näytät itse
- korjaa yksi-
löllisesti

5. Loppuleikki

Jäämies, ks. musta mies elokuvaan 3. aihe

6. Vapata luistelua



4. aihe: **Luistelu etp.**

Tavoitteet: 1) yhden jalan liuku

2) tasapaino

3) tasahyppy

Välineet: mailat, pilli, tennispallot

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

1. Alkuverryttely

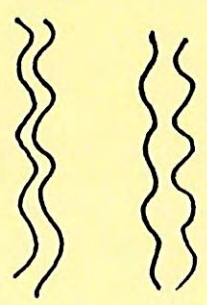
- lämmittely
 - kaatuminen turvallisesti, ylösnousu
- Kaatumisleikki: vapaata luistelua, pillin viheltäessä kaadutaan, nouseaan ylös ja jatketaan matkaa
- kysele lapsilta, miten kaadutaan ja näytä itse
 - vapaasti koko kentällä

2. 1 jalan liuku

- koko kehon hallinta
 - ketteryys
 - tasapaino
- a) vauhti - liuku kahdella jalalla, jalkojen nostelua vuoronperään nilkan korkeudelle
- b) liuku yhdellä jalla etp. kädet sivuilla. Vapaa jalka kiinni tukijalassa nilkan korkeudella.
- c) kukkoliuku - vapaa jalka polven korkeudella
- näytä itse
 - neuvo lapsille kiintopiste edestä

3. Luistelu etp.

- oikea potku koko terällä
 - jalkalihakset
- a) potku sivulle luistimen koko terällä
- b) rinkeliluistelu: vauhti - kahden jalan liu'ussa käännetään luistimen kärjet vuorotellen sisäänpäin ja ulospäin. Voimakas koukistus, kun jalat on auki.
- c) yritetään luistella etp. vuoropotkuin, nostamatta jalkoja jäätä
- näytä itse
 - pari voi myös työntää takapuolesta vauhtia
 - kentän ympäri



4. Liukuminen

- liuku suoraan etp.
- tasapaino

Kyykkyliuku tunnelin läpi: osa lapsista muodostaa tunnelin kädet käsissä. Vauhti ja liuku kyykyssä matalana. Liukuja jää tunnelin muodostajaksi ja tunnelin ensimmäiset menevät liukumaan.

5. Tasahyppy

- tasapaino
- rohkeus

a) hyppy paikalla tasajalkaa: Valmistautuminen kyykyssä, kädet takana. Käsien heilahdus eteen ja ponnistus. Jää kyykkyyn.

- näytä itse



b) kahden jalan liu'usta, polvien notkistus ja samalla käsien heilautus takaa/et., alastulo koko terälle liukumaan polvista jousstaen, kädet jäävät eteen

- tarkista, että kaililla on tilaa

6. Vapaata luistelua

Mailat ja tennispallot vapaasti käytössä

Ohjaa yksilöllisesti kiinnostuneille mailan käyttöä

5. aihe: Jääpallola

Tavoitteet: 1) tasapaino

2) luistelu tksep

3) mailan käyttö: syöttö, lyönti, kuljetus
Välineet: mailat, tennispallot, pilli

Tehävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
1. Alkuverryttely - lämmittely - aiemmin opitun kertaus	Seuraa johtaja -leikki	- toista riittävän kauan samaa liikettä	
	a) opettaja on johtajana ja tehdään liuku 1 jalalla / kyykyssä, potkulautailua, rinkeliluistelu, kaatuminen, jne...		
	b) lapsi saa olla johtajana		
2. Luistelu tksep. - painopiste oikeassa kohdassa, paino koko terällä	a) kävely tksep. kannat ulospäin	- näyttää itse	
	b) pari työntää käsistä tksep. liukuun. Kämmenet vastakkain silmien korkeudella.	- demonstroi lapsen kanssa	
	c) liitetään kävelyyn tksep. painonsiirto jalalta toiselle ja yritetään liukua pieni matka. vähitellen potkuja etuviistoon	- näyttää itse	
3. Leikki	1 jalan hippa: turvassa ollaan yhdellä jalalla liu'uttaessa	- vaihda hippaa usein	- sovitulla alueella

4. Jääpallo
 - opitaan alkeis-
 taitoja
 - tasapaino
 - yhteistyökyky

a) Lyönti: seisotaan sivuttain
 jäätä pitkin.

- näytä itse

b) Kuljetus: luistellaan maila
 edessä ja mailanlapa jäässä.
 Kuljetetaan palloa mukana.

- kaikilla sama

c) Syöttö parille
 - lyönti toiselle joka palauttaa
 pallon

- lyöntisuunta

d) Jääpallon pelaaminen (vapaa-
 ehtoislille): rajataan alue.
 Aloitetaan keskeltä. Maalivahtia
 ei ole vaan kaikki liikkuvat. Yri-
 tetään syöttelemällä ja kuljetta-
 malla saada pallo vastapuolen maa-
 liin.

- seuraa pelaajien
 sijoittumista ken-
 tällä

5. Vapataa luistelua

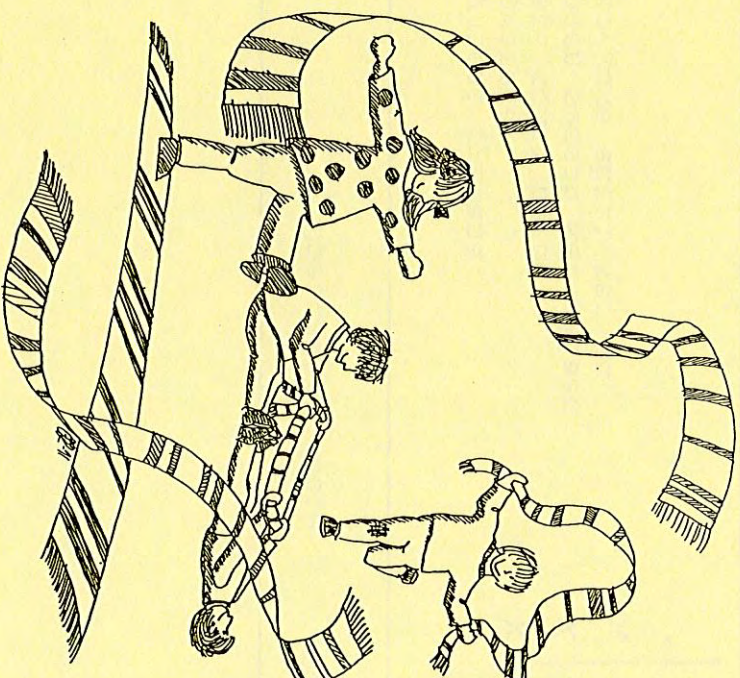
Helmi­kuu

Jakso: VÄLINELLIKUNTA, ITSEIDOIDUT VÄLINEET

Jakson aikana tutustutaan uusiin, erilaisiin liikuntavälineisiin, jotka antavat lapselle mahdollisuuden keksiä ja kokeilla itse erilaisia välineenkäyttötapoja. Lapset voivat myös itse miettiä ja kokeilla, mitä kaikkea voidaan käyttää liikunnassa apuna.

- Tavoitteet: 1. koordinaatiokyky
2. yhteistyökyky
3. oma keksiminen ja kokeilu

Suorituspaikka: Sisäliikuntatila



1. aihe: Sanomalehti

- Tavoitteet: 1. oma ideointi ja kokeilu
 2. koordinaatiokyky
 3. yhteistyökyky

Välineet: Sanomalehti, hernepussi

Tehdävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

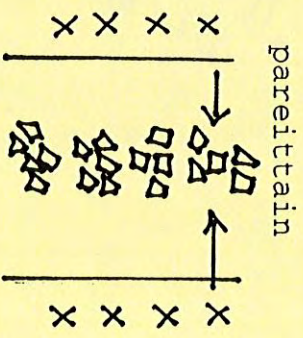
Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. alkuverryttely
 - lämmittely
 - ketteryys

LEIKKI: PUSSIN RYÖSTÖ
 Leikitään parittain tai yhtenä ryhmänä.
 Keskelle asetetaan hernepusseja.
 Leikkijät lähtevät merkistä kohti hernepusseja ja kuljettavat yhden pussin kerrallaan omalle paikalleen. Kumpiko/kuka ehti kerätä enemmän/eniten pusseja?

Välineet: hernepussit



2. Harjoituksia sanomalehdellä
 - oma ideointi ja kokeilu
 - koko kehon koordinaatio

a) heitä oma lehti korkealle ilmaan ja katso miten se laskeutuu

Tarkkaille tilan käyttöä

vapaasti tilassa

b) yritä ehtiä lehden alle johonkin asentoon, esim. istumaan, selinmakuulle. Mitä muita asentoja keksit?

- huomioi lasten omat ideat ja anna positiivista palautetta, - ohjaa sanallisesti

c) yritä saada lehti pysymään ilmassa puhaltamalla, pukkaamalla...

d) juokse piirissä musiikin mukaan ja kuljeta lehteä eri tavoin
 * lehti ylhäällä, takana, sivulla
 * laita lehti rinnan korkeudelle
 Pysykö lehti mukana ilman käsiä?

piirissä

Kuuntele millainen ääni siitä syntyi.

Musiikki:

- keskittyminen
- yhteistyökyky

e) Lehti on särkyvä lasi, jota pitää kuljettua varovasti. Ota parin kanssa jokaisesta nurkasta kiinni niin, että lasi pysyy ehjänä ja suorana (pystyssä, vaakatasossa)

- parittain
- vapaasti tilassa

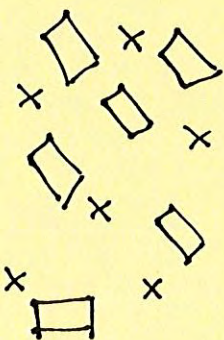
Musiikki:

3. Leikki

- tarkkaavaisuus
- reaktiokyky
- toisten huomioinnotto

SAARILLEIKKI

- levitä lehdet eri puolille tilaa
 - musiikin soidessa liiku lehtien välissä eläimenä, esim. jänis, karku, mato - kun musiikki loppuu mene lehden päälle nopeasti
 - lehdet vähenevät, kunnes jäljellä on vain yksi lehti
- Musiikki:



4. Pujottelurata

- koordinaatio
- tuntoaisti
- keskittyminen

RAKENNETAAN YHDESSÄ LEHDISTÄ RATA ERI TAVOIN PERÄKKÄIN LATTIALLE

- juokse pujotellen lehtien välistä
- kävele rata silmät kiinni, niin että astut lehdien päälle: tunnustele, kuuntele
- hypellen rata läpi eri tavoin, esim. konkaten, kahdella jalalla lehdien päälle, välissä haara-

- tilan käyttö

- vapaasti tilassa
- yhdessä/kahdessa ryhmässä

- lasten omat ideat


Mitä muita liikkumistapoja keksit?

5. Loppuleikki

- tarkkaavaisuus
- yhteistyökyky
- ketteryys

a) sanomalehtiviesti
2 joukkuetta, viestikapulana toimii sanomalehti (tötterö), jota kuljetetaan polvien välissä
b) lopuksi sanomalehdet revitään pieniksi paloiksi ja ollaan lumisotaa. Sanomalehden silput puhalletaan/aurataan yhteen kasaan ja laitetaan roskiin.

XXXXXX | 

XXXXX | 

6. Venyttely ja

- rentoutus
- liikkuvuus
- rentoutuminen

- Voimisteluliikkeitä
a) täysistunta/haaraistunta: Ota varpaista/nilkoista kiinni ja veny
b) päinmakuu - ole purje-
laiva, joka keinnuu aalloilla.
Ota nilkoista kiinni ja vedä purjeet korkealle.
c) nouse seisomaan ja sätkyttele kuin sätkynukke.
d) selinmakuulla, veny pituutta ja kutistu kasaan. Toistetaan. Jää vähäksi aikaa selinmakuulle.



2. aihe: Kaulaliina

- Tavoitteet: 1) Liikkuvuus
2) Ihaskunto
3) yhteistyökyky

Välineet: Kaulaliina, häntä, sukkahousu

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
<p>1. Alkuverryttely</p> <ul style="list-style-type: none"> - lämmittely - ketteryys 	<p>HÄNNÄNRYÖSTÖ-LEIKKI Kaikilla leikkijöillä on taakse kiinnitetty häntä (housun kumi- nauhan alla). Jokainen yrittää saada itselleen mahdollisimman monta häntää. Eniten häntiä saanut on voittaja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opettaja valitsee hipan lorulla, esim. auto ajoi kilparataa, mittari näytti kahta sataa yksi pyörä pu- tosi pelistä pois 	<p>vapaasti tilassa</p>
<p>Välineet: häntä, esim. naru, kaulaliina tms.</p>			
<p>2. Harjoituksia kaulaliinalla</p> <ul style="list-style-type: none"> - yhteistyökyky - silmä-jalka-käsi-koordinaatio 	<p>a) naruhyppelyä omalla kaulaliinalla</p> <p>b) hiirenhäntää: pari pyörittää lähellä lattiaa</p> <p>c) hevosen ohjastaminen Ravikilpailut: 2 joukkuetta hevonen ja ajuri. Hevonen kulkee karhunkäynnillä ja ajuri ohjastaa hevosta (jos kaulaliina on liian lyhyt voi käyttää sukkahousuja tai sitoa kaksi kaulaliinaa yhteen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - voit sitoa kaksi kaulaliinaa yhteen 	<p>- vapaasti tilassa</p> <p>-pareittain</p>

- luottamus ja toisen huomioon ottaminen

- ohjaa liikkumaan hitaasti

d) parin kuljettaminen kaulaliinan päässä. Kuljettavalla silmät kiinni (kaulaliina silmien edessä). Tehtävien vaihto. Musiikki:

- tasapaino
- tasa- ja vuoroponnistus

- lasten omat ideat
- 2 kaulaliinaa peräkkäin
- pareittain

e) kaulaliina lattialle
- kaulaliinaa pitkin tasapainoilminen, liikkuminen eri tavoin esim. takaperin, hyppien
- kaulaliinan ylittäminen eri tavoin, esim. tasahyppy, loikka, karhunkäynti, hyppy yhdellä jalalla
- tasaponnistus (sivuttain puolelta toiselle etp. liikkuen)
- vuoroponnistus

3. Voimisteluliikkeitä

- liikkuvuus

- pareittain

a) pareittain vastakkain soudetaan niin, että toinen pitää kiinni keskeltä, toinen kaulaliinan päistä. Samalla lauletaan laulua "Kaksi on paatissa soutajaa" (Kts. edeltä)

- vatsalihakset

- pareittain

b) kyynärnojaistunta: Kaulaliina pieneksi taiteltuna jalkojen edessä. Nosturi nostaa lastin ylös, pyörähtää ympäri ja kippaa toiselle nosturille.



c) ikkunapesu: kaulaliina taiteltuna kädessä (kurkotus), (sivuttainen vututus), kellarin ikkunat (eteen taivutus)

- sitkeä venytys, ei nykiviä liikkeitä

- yksilöharjoitus

d) täysistunta, kaulaliina jalkapohjien taakse. Hitaasti vetään yritetään saada nenä polviin.

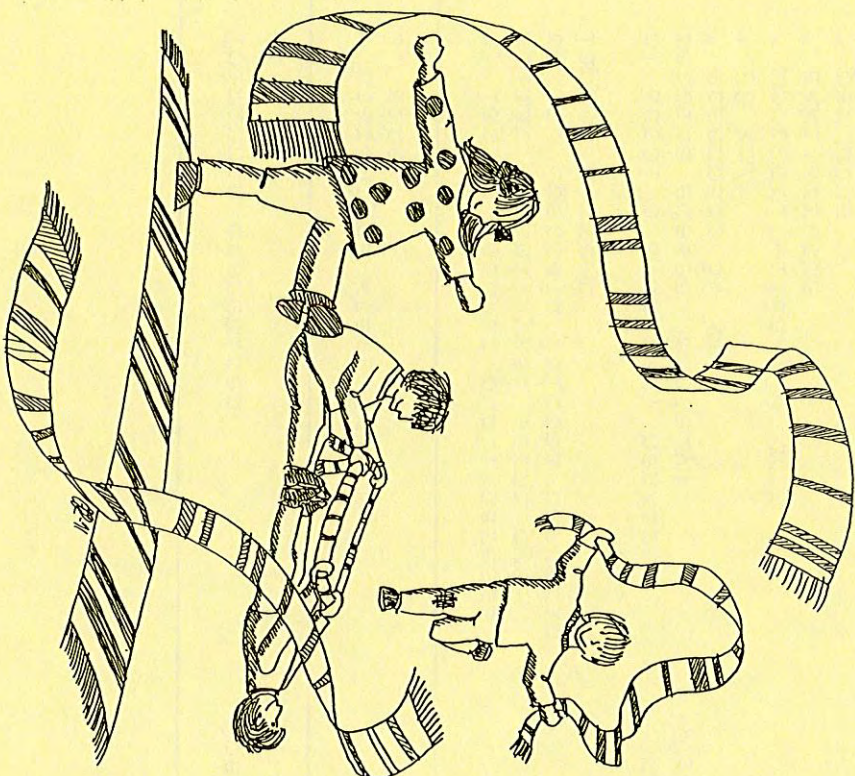


4. Loppuleikki

- reaktiokyky
- tarkkaavaisuus
- ketteryys

KAULALLINAHIPPA

- Opettaja hippana.
- leikitään kuten tavallista hippaa, mutta hippa sitoo aina kiinnijääneelle kaulalainan kaulaan, minkä jälkeen saa mennä pesulle.



3. aihe: Henkari

Tavoitteet: 1) reaktiokyky
2) lihaskunto

Välineet: henkarit

Tehtävät ja niiden
perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely

- haarahippa kts. lokakuu
2. aihe

2. Harjoituksia henka-
rilla

- tarkkaavaisuus
- reaktiokyky

a) lapset istuvat puolikaarissa, silmät kiinni, yksi sormi pystyssä. Opettaja laittaa henkarin lapsen sormeen.



- puolikaarissa

b) autolla ajaminen, henkari rattina edessä (ääntely)
* eteenpäin 50 km/h
* 80 km/h
* moottoriteillää 120 km/h
* äkkijarrutus
* peruutus
* ohitus
* ruuhkassa

- muistuta tilan
käytöstä

- vapaasti
tilassa

- oma ideointi
- yhteistyökyky

c) 4 lapsen ryhmä, rakenna mieli-
kuvitusauto käyttäen välineenä
henkareita ja omaa kehoasi.
* esittele auton liikkumistapaa
mulle
* kaikki autot liikkuvat yhtä
aikaan
Musiikki:

- ryhmä vapaasti
tilassa

3. Viestileikki

- tarkkaavaisuus
- ketteryys

2 - 3 ryhmää

- 1 lapsi ryhmästä pitää henkaria silmien korkeudella edessään. Muut lapset seisovat jonossa viivan takana. Yksi kerrallaan juoksuttaa oman henkarinsa roikkumaan valitun lapsen henkariin ja samalla tavalla takaisin. Liikkumistapa voidaan muunnella. Voidaan leikkiä myös kilpailuna.

XXX		→ X
X XX		X
X XX		X
X XX		X

4. Voimisteluliikkeitä

- selkälihakset

- vapaasti tilassa

a) päinmakuulla henkari ojennetuissa käsissä edessä, nostetaan henkari oikein korkealle (kyyräpää ja ylävaratalo irti lattiasta) ja kurkistetaan mitä ikkunasta (henkarista näkyvä, myös sivuikkunoista

- käsivarret suorina
- kerro lapselle
missä liikkeen pitäisi tuntua

- vatsalihakset

b) koukkuistunnassa jalat henkarin sisällä. Jalkojen ojennus ja koukistus irti lattiasta (ajetaan resinalla)

- liikkuvuus

c) haaraseisonta henkari molemmissa käsissä. Maalari maalaa telalla seinää ylhäältä (kurotus), sivulta (sivutaitutus) ja alhaalta (eteentaitutus)

- pareittain

d) parittain haaraistunnassa soutu niin, että kumpikin pitää kiinni henkarista. Lauletaan laulu: kaksi on paatissa soutajaa.

- vatsalihakset

e) piirissä henkarin siirto ja-
loista toiseen, istuen käsillä ta-
kaa tukien.
Ravistele jalkoja ja käsiä.

- piirissä

5. Loppuleikki

- reaktiokyky
- tarkkaavaisuus

- Henkaripiiri
henkareita piirissä yhtä monta
kuin on leikkijöitä. Liikutaan
musiikin mukaan henkareiden ulko-
puolella. Kun musiikki loppuu,
jokainen yrittää saada itselleen
henkarin. Henkarit vähenevät
joka kerta. Ilman jäänyt siirtyy
aina sivuun. Viimeisen henkarin
saaja on voittaja.

- piirissä

6. Rentoutus
ja yksilöllinen
huomointi

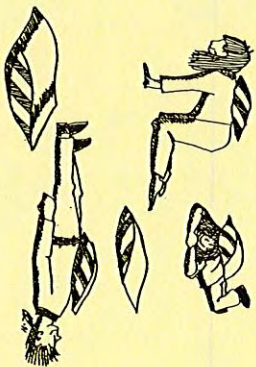
- Selinmakuulla.
Opettaja vetää henkarin avulla
lapset pois, yksitellen.

4. aine: Tyynty

- Tavoitteet: 1. Lihaskunto
2. Oma ideointi
3. Yhteistyökyky

Välineet: Tyynty

Tehtävät ja niiden perustelut	Toiminnan eteneminen	Opetusnäkökohtia	Työskentelymuodot
<p>1. Alkuverryttely</p> <ul style="list-style-type: none"> - lämmittely 	<p>Tyyntyjä joka puolella lattiaa. Liiku vapaasti musiikin mukaan. Tauon aikana etsi tyynty ja asetu sen päälle tai alle ohjeen mukaan eri asentoihin, esim. konttaus-asento, päinmäkuu jne. Vaihtelee myös liikkumistapaa.</p> <p>Musiikki:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - huomioi myös lasten omat ideat 	<ul style="list-style-type: none"> - vapaasti tilassa
<p>2. Harjoituksia tyyntyllä</p> <ul style="list-style-type: none"> - oma ideointi - vartalon lihakset - keskittyminen - yhteistyökyky - jalkalihakset 	<p>a) karuselli tai hyrrä</p> <ul style="list-style-type: none"> - istu tyyntyn päällä jalat ylhäällä, anna käsillä vauhtia ja pyöri ympäri - sama päinmäkuulla jalat ylhäällä - mitä muita asentoja keksit? <p>b) tyyntyn kuljetus</p> <ul style="list-style-type: none"> - pään päällä kävelen korkealla, matalalla, kyykyssä ... - polvien välissä kävelen, juosten, hyppien ... - pareittain tyynty poskien välissä, olkavarsien välissä ... - kameli: karhunkäyntiasennossa liikkuen tyynty selässä c) hissi pareittain vastakkain. Molemmat pitävät käsin kiinni 	<ul style="list-style-type: none"> - lasten omat ideat 	<ul style="list-style-type: none"> - vapaasti tilassa - pareittain - pareittain



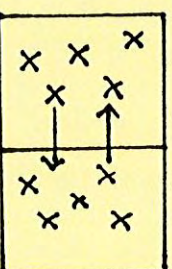
- vatsalihakset

tyynyistä tai tyyny on selkien välissä. Liikutaan ylös-alas.
d) Kauhakuormuri-Kalle: selkien kuulla tyyny jalkaterien välissä. Nostetaan tyyny ylös ja viedään se pään taakse lattialle ja takaisin.

- yksin

3. Leikki
- tarkkaavaisuus
- ketteryys

- Pidä oma puoli tyhjänä. 2 joukkuetta. Tyynyjä heitellään vastakkaiselle puolelle keskiiviivan yli. Loppumerkin jälkeen lasketaan kummalla puolella on vähemmän tyynyjä. Otetaan uudestaan muuttaman kerran.



4. Heittäminen ja kiinnottaminen

- yhteistyökyky
- silmä-/käsi-/jalkakoordinaatio

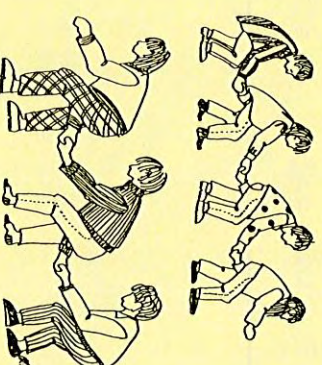
- Tyynyä heittäminen eri tavoin
a) Ylös - kiinnotto molemmilla käsillä, yhdellä kädellä
b) pareittain: heitto eri suuntiin eri asennoissa, esim. kyykyssä, päinmakuulla, käsillä, jaloilla
c) heittä tyyny ilmaan ja ota kiinni eri kehon osilla, esim. pää, olkapää, selkä, jalkaterä ...

- ota esille lasten hyviä ideoita

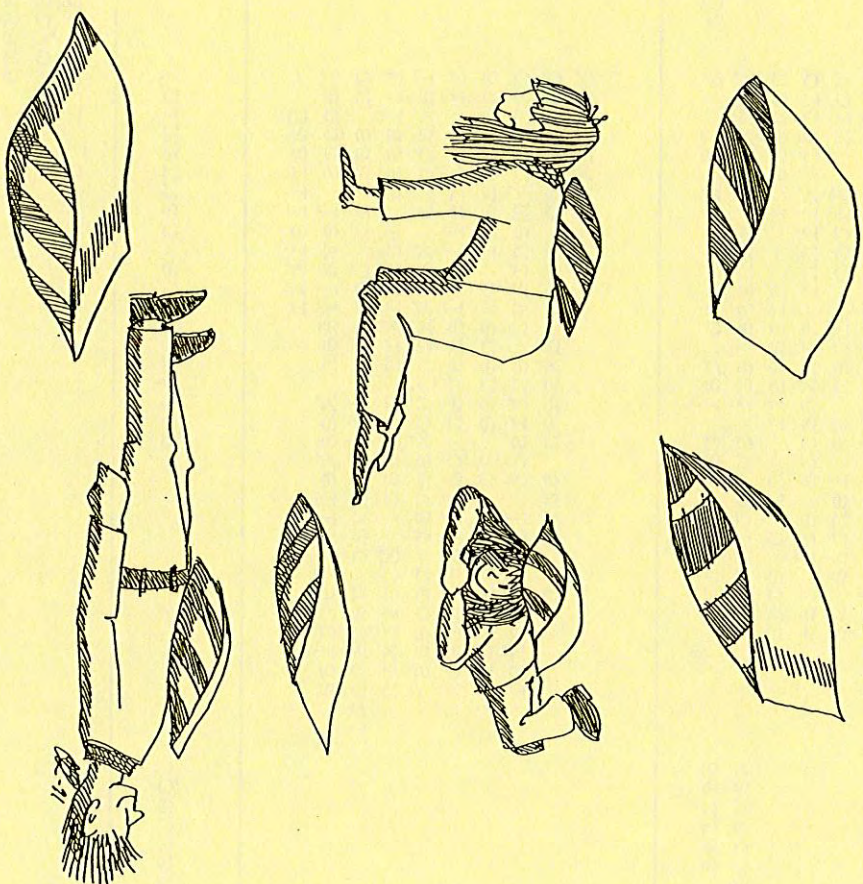
- yksin
- pareittain

5. Loppuleikki
- yhteistyökyky

- Pikku Pööpötin
Lauletaan: "Kas pikku pööpötin lähti retkelle, retkelle metsän syvyyksiin ja metsäpolulla oli mukavaa, siksi pyysi hän muita mukaansa."
Yksi leikkijä kulkee kumarassa oikea käsi jalkojen välissä ja etsii itselleen ystävänsä, joka tarttuu vas. kädellä etummaisen olk. käteen. Näin kootaan kaikki



jonoksi. Lopuksi voidaan purkaa jono: seisotaan leveässä haara- asennossa pitaen edelleen kiinni käsistä. Jonon viimeinen lähtee konttaamaan haarojen alta irroit- tamatta otetta. Näin jatketaan kunnes kaikki leikkijät on taas jonona.



5. aihe: - iso kangas/lakana

Tavoitteet: 1) yhteistyökyky
2) oma ideointi ja kokeilu

Tehtävät ja niiden perustelut

Toiminnan eteneminen

Opetusnäkökohtia

Työskentelymuodot

1. Alkuverryttely

- lämmittely
- tarkkaavaisuus
- reaktiokyky
- toisen huomio-
otto

- Saarilleikki
Kangas levällään keskellä lattiaa on saari. Lapset liikkuvat vapaasti tilassa musiikin mukaan. Musiikin lakattua kaikki juoksevat nopeasti saarelle lakanan päälle. Koko ajan saari pienenee ja leikkijöiden on mentävä entistä lähemmäksi toisiaan mahtuakseen turvaan.
Musiikki:

- vapaasti
tilassa

2. Harjoituksia kankaalla

- lakanan ominaisuuksien tutustuminen
- yhteistyökyky

a) liiku yksin tai parittain kankaan kanssa eri suuntiin, nopeasti - hitaasti, niin että pidät kiinni kankaasta eri tavoin. Katso miten se lentää ja eri tavoin. Katso miten se lentää, ja putoaa.

seuraa tilan
käyttöä

- vapaasti
tilassa

- parittain
tai yksin

b) mene parin kanssa piiloon kankaan alle eri tavoin, esim. kippuraan, päät vastakkain, selinma-
kuulle...

c) miten voit eri tavoin, eri asennoissa kääriytyä kankaaseen?

otä esille lasten
ehdotuksia ja oma
peräisiä ideoita.

- oma ideointi
- yhteistyökyky

- tilan havaitseminen

d) asetu erilaisiin asentoihin kankaan päälle, niin että täytät mahdollisimman suuren/pienen

alan kankaasta, päinmakuulla,
x-asennossa, seisten yhdellä
jalalla, peppu ja kynnärpäät
koskettaa, jne.

3. Kamppailuleikki

- yhteistyökyky
- lihasvoima

2 joukkuetta

Köydenveto
Kieputa kangas nuoraksi. Köyden-
veto 2 joukkueen kesken.
Voittaja on se joukkue, joka saa
vedettyä vastapuolen sovitun
viivan yli.

4. Kuljetusharjoitus

- yhteistyökyky
- tarkkaavaisuus

Taita kangas
kapeammaksi

3 hengen ryhmät

2 lasta pitää kiinni lakanan
päistä, kolmas liikkuu kankaan
alla alhaalla - ylhäällä sen
mukaan miten kangasta
kuljetetaan.

5. Saarilleikki

6. Kangaskehto

- rentoutuminen
- yksilöllinen
huomiointi

- Aikuiset pitävät kiinni kankaan/
peiton kulmista ja nostavat irti
lattiaista. Lapsi on selinmakuulla
ja aikuiset keinnuttavat kehtoa.
Sen jälkeen lapsi jää lepäämään
omalle saarelleen. Leikitään
kuten alussa, mutta liikutaan
eri tavalla, esim. karhun-
käyntiä, kontaten, konkaten,
jne.