

## HARJOITTEISSA KÄYTÄVÄT PERUSTAIKOT JA HAVAINNOINNIN HUOMIOITAVAT SEIKAT

PERUSTAITO:	OHJEISSA JA HAVAINNOINNIN
-heitto ja kiinniotto	HUOMIO:
-vierittäminen	-palo-otteeseen
-työntäminen	-käsien asentoon
-pomputtelu	-jalkojen asentoon
-potkaiseminen	-liikkumiseen
-lyöminen	-liikeratoihin ja
-kuljetus	osumakohtaan
	-eri kehon osien
	yhteistoimintaan
	-osumakohtaan
	-katseeseen
	suorituksen aikana

## PALLOILUHARJOITTEET

### ILMAPALLOLEIKIT Piiripallo

Asetutaan piiriin. Pelissä on 1-2 isoa ilmapalloa. Pallot lähetetään liikkeelle ja yritetään pitää palloa ilmassa mahdollisimman pitkään.

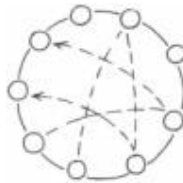
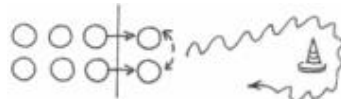
- kosketus käsillä
- pukkaus päällä
- kosketus jaloilla

Huomioi kevyt kosketus, hallitse voiman käyttö (erottelukyky)

### Ilmapalloviesti

Muodostetaan kolme-neljä joukkuetta. Pareittain kierretään merkkipaalu kuljettaen ilmapalloa ilman käsiä erilaisin etenemistavoin.

- vatsalla
- jaloilla
- selällä
- päällä, jne.

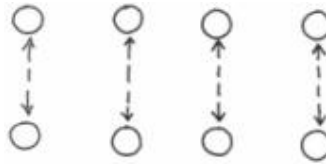


Lähtöasentoa voi vaihdella ja ottaa mukaan reaktioharjoituksen aistihavinnat. Lähtökäsky: Näkö-, Kuulo- tai Tuntoaistia harjoittaen.

### Kopittelu- ja juoksuleikit

Pareittain vastakkain sormilyöntiharjoitteita ilmapallolla.

- 1) Pallo otetaan käsiin ja lähetetään kaverille
- 2) Sormikosketuksella jatkuvaa pallottelua
- 3) Polvikosketuksella jatkuvaa pallottelua
- 4) Jalkaterällä jatkuvaa pallottelua



Juoksuleikkinä siten, että kummankin pelaajan selän takana n. 2 m:n päässä on viiva. Pelaaja 1 lähettää pallon kaverille, kääntyy samalla taaksepäin ja käy koskettamassa viivaa molemmilla käsillä kyykyssä. Kun pelaaja 1 on oman heittoviivan takana lähettää pelaaja 2 pallon pelaaja 1:lle, kääntyy taaksepäin ja käy koskettamassa omaa viivaansa. Leikkiä voidaan jatkaa kunnes kaikilla on lämmin.

### Vapaa pallottelu

Ennakkotoimenpiteet:

- Puhalletaan salaa noin 30-100 ilmapalloa harjoitustilaan valmiiksi odottamaan lapsia.
- Etsitään ilmapalloille sopivaa taustamusiikkia

Lapset päästetään vapaasti liikkumaan saliin, joka on "täynnä" ilmapalloja.

Tilanteessa ei ohjata sen kummempin, lapset saavat toimia yksin, pareittain, ryhmässä oman valintansa mukaan. Heittää, pomputtaa, puhalttaa, pukata. Musiikkia vaihdellaan ja seurataan, miten lapset reagoivat.



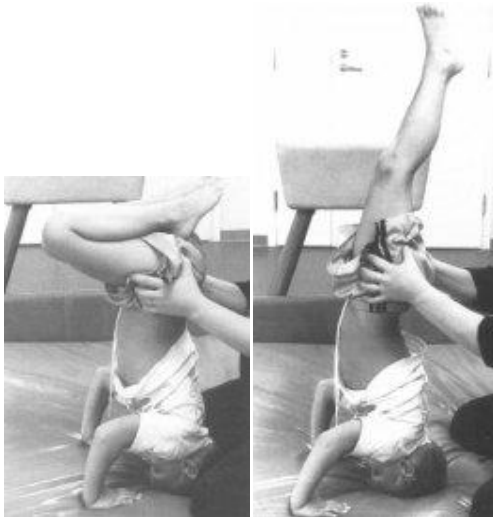
### Sammakkoseisonta

Asetutaan kyykkyyän kämment lattialla, kallistutaan eteenpäin nojaten reiden sisäpinnalla olkavarteen. Katse suoraan eteenpäin haetaan tasapaino ja pysytään hetkellisesti sammakkoseisonnassa.



### Päaseisonta

Asetutaan kyykkyyän kämment lattiassa. Nojataan eteenpäin asettaen otsa käsien eteen matolle. Pää ja kädet muodostavat kolmion. Paino tasaisesti sekä käsillä että otsalla. Ponnistetaan jalat irti lattiasta kippura-asentoon. Kun tasapaino hallitaan kippura-asennossa, suoristetaan jalat kohti kattoa. Vartalossa ei saa olla kaarta.



### Silta

Asetutaan selinmakuulle polvet koukussa ja kämment lattiassa korvien vieressä. Työnnetään kädet ja jalat suoriksi, selkä kaarelle.

Laskeudutaan varovasti alas, nousta istumaan ja taivutetaan ylävartalo eteenpäin kohti polvia. Mennään uudelleen

### Käsinseisonta avustuksella

Asetutaan kyykkysäärinojaan, josta potkuja käsien varaan.



Avustuksessa voidaan käyttää joko yhtä tai kahta avustajaa.

Käytettäessä kahta avustajaa, avustajat asettuvat suorittajan kummallekin puolelle. Kumpikin avustaja ottaa tukevan otteen suorittajan olkapäästä, toinen käsi reiden etupuolelle.



Suorittaja ottaa pieniä askelia, kunnes lantio on hartioiden tasolla. Ponnistaa toisen jalan ylös kohti kattoa, toinen jalka seuraa perässä. Avustaja voi rytmittää liikettä laskemalla kahteen.

Jos käytettävissä on vain yksi avustaja, hän asettuu suorittajan selän taakse. Suorittaja siirtää painon käsiensä varaan, nojaten hartiallaan avustajan polveen.

selinmakuulle ja noustaan siltaan, jne.



SISÄLTÖ:  
ESIPUHE  
LUKIJALLE  
LAPSI JA LEIKKI  
VIRIKKEELLINEN TOIMINTA JA OHJATUT TUOKIOT  
OHJAAJA OPPIMISTAPAHTUMASSA

- Ohjaajan positiivinen suhtautuminen ja motivointi
- Kannustaminen
- Palkitseminen
- Premackin motivointikeino
- Valikoitu kannustus
- Ryhmä- ja henkilökohtainen kannustus
- Muut oppimistapahtumaan vaikuttavat tekijät

LASTEN LIIKUNNAN JA LIKUNTAKASVATUKSEN TAVOITTEET

- Lasten liikunnan tavoitteet
- Luonnollisuus liikunnassa ja taidon oppiminen
- Liikuntakasvatuksen tavoitteet
- Liikunnalliset kyvyt ja taidot
- Terveydelliset tekijät
- Tiedollinen kehitys
- Sosiaalinen kehitys
- Hyvä itsetunto
- Liikuntakasvatus kasvatuksen muilla osa-alueilla

KUNTOTEKIJÄT JA NIIDEN HARJOITTAMINEN LAPSILLA

- Monipuolisuus liikunnassa
- Kestävyys
- Voima
- Nopeus
- Liikkuvuus

TAITOTEKIJÖIDEN KEHITTYMINEN

- Tasapaino
- Rytmikyky
- Avaruudellinen suuntautumiskyky
- Erottelukyky
- Muuntelukyky
- Reaktiokyky
- Yhdistelykyky

PSYKOMOTORIIKKA JA MOTOLOGIA

- Lapsen motorinen kehitys
- Oppimiseen vaikuttavia tekijöitä
- Motologia

- Liike ja liikunta
- Kuntoutus
- Liikuntatestejä
- Psykomotoriset harjoitteet
- Harjoitteiden jaottelu
- Virikkeellisiä ja sovellettuja harjoitteita motologiaan
- Sosiaalisuus ja yhteistyö
- Perusliikeharjoitteet
- Hippaleikit
- Aistiharjoitukset
- Sanomalehti
- Rentoutus

## KEHON TUNTEMUS JA LIIKETUNTEMUS

- Kehon tuntemus
- Kehontuntemusharjoituksia
- Aistitoimintojen yhdistyminen
- Heikosti toimiva aistitoimintojen yhdistäminen
- Aistitoimintojen yhdistäminen liikunnan näkökulmasta
- Liiketuntemus

## HARJOITUSJÄRJESTELYT JA RYHMÄN HALLINTA

- Ohjeista itse toimintaan
- Liikkeen pysäyttäminen
- Ryhmittäytyminen
- Nimien opettelu
- Täsmällisyys ja välineiden käyttö
- Harjoitusrauha ja järjestys harjoitustuokiolla

## PELIT JA LEIKIT

- Leikin arviointi
- Leikin kehittäminen ja muokkaaminen
- Yhteistyö ja kilpaileminen
- Turvallisuus
- Pelin ja leikin opettaminen
- Yksilö- ja luovat leikit
- Viestit
- Viestit ilman välinettä
- Pariviestit
- Viestileikit erilaisilla välineillä
- Sekalaiset viestit

## VÄLINEVOIMISTELU

- Leikkivarjo
- Leikkivarjoleikkien vaikutus kehitykseen
- Käytettävät otteet

- Opetusohjeet
- Leikkivarjoharjoitteet
- Hyppynaru
- Narun asettelu
- Suoran viivan harjoitteet
- Naru ympyrän muodossa
- Pari- ja ryhmäharjoitus
- Pitkä hyppynaru
- Hypinnaru

## PALLOILU

- Pallolla harjoitettavat motoriset perustaidot
- Taitotekijöiden harjoittaminen pallon kanssa
- Maila ja pallo
- Havainnoinnissa huomioitavat seikat
- Palloiluharjoitteet
- Ilmapalloleikit
- Hernepussileikit
- Pallottelu
- Palloviestit

## TEMPPUILU

- Temppuilun perusteet
- Ohjaajan tavoitteet temppuilutuokiolla
- Perusliikeharjoitteet
- Kieriminen, pyöriminen
- Juokseminen Hyppääminen
- Riippuminen ja heiluminen
- Rekki
- Puolapuut
- Köydet
- Tasapainoilu
- Penkki
- Yksittäisten temppuiluliikkeiden kehittäminen
- Lämmittely
- Käytettävät perusasennot
- I Taitotaso
- II Taitotaso
- III Taitotaso

## NASSIKKAPAINI

- Välineet ja varusteet
- Perussäännöt
- Eteneminen
- Kisailuleikit

## UINTI

- Apuvälineet
- Alkeisopetus
- Veteen totuttautuminen
- Kelluminen
- Liukuminen
- Hyyt ja leikit
- Alkeisuinti

## HIIHTO, LUISTELU JA LUMILEIKIT

- Hiihto
- Luistelu
- Lumileikit

## MUSIIKKILIIKUNTA

- Musiikki ja liikunta
- Teoriaa
- Musiikki ja rytmi
- Oma keho ja sen mahdollisuudet
- Musiikkiliikunnan säästys
- Improvisointi ja tanssi
- Musiikkiliikuntaharjoituksia

## KUVALLINEN ILMAISU

- Savesta keramiikaksi
- Kipsi
- Folio
- Lumi ja jää

## TUOKIOIDEN SUUNNITTELU JA KOKOAMINEN

- Tuokiosuunnitelman perusosat
- Tuokion suunnittelu ja kokoaminen
- Liikuntatuokiosuunnitelman huoneentaulu
- Monipuolisuus
- Moni-ilmeisyys
- Tuokiosuunnitelman arviointi
- Tuokioilla käytettävät lasten liikuntavälineet
- Tuntisuunnitelmat
- Liikunta
- Kuvallinen ilmaisu
- Musiikki

## LÄHDEKIRJALLISUUTTA

---