

Kunnariketun pesisliikkari

TUNTISUUNNITELMA



ALKUTUOKIO 5min

Kokoa ryhmä yhteen, piiriin / riviin seisomaan. Tehkää aluksi yhteinen alkujumppa! Alkujumpan jälkeen käydään nimikierroksen yhteydessä oma fiilis läpi. Ohjeet alkujumppaan sekä fiiliskierrokseen erillisellä tiedostolla.

ALKULEIKKI 10min

Pesänryöstöleikki heittotehtävillä

Leikitään kahdella joukkueella pesäryöstöleikkiä, jossa joukkueilla on tehtävänä ryöstää palloja vastustajan pesästä omalle pesälle. Salin molempiin päätyihin sijoitetaan yhtä paljon palloja sekä hernepusseja. Ennen kuin pallon saa jättää omaan pesään, täytyy matkalla suorittaa kaksi eri heittotehtävää. Pesien väliin on kartioilla merkityt heittotehtäväpaikat, pallolle ja hernepussille eri tehtävät. Aina pallon tai hernepussin pesään jättämisen jälkeen, saa juosta suoraan vastustajan pesälle. Toisella (pallolla) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään pallo ennakolta sovittuun heittokohteeseen (esim. vanne, teipattu seinään). Sopiva heittokohde on yläviistoon suuntautuvaa heittoa vaativa paikka. Toisella (hernepussi) heittotehtäväpaikalla täytyy onnistua heittämään hernepussi istualtaan seinään siten, että hernepussi tippuu seinän viereen asetetulle patjalle. Leikin päätyttyä lasketaan, montako palloa on omassa pesässä.

HEITTO 10-12min

Sulkapallon heitto

Harjoitellaan parin kanssa vastakkain oikeanlaista heittotekniikkaa noin neljän metrin välillä. Ennen heittelyä ohjaaja näyttää oikeanlaisen suorituksen. Heitetään useita heittoja.

Tarkkuusheitto seinään

Heitetään seinään erilaisilla palloilla tarkkuutta pyrkien osumaan merkittyyn (teipattu, vanne tms.) alueeseen. Vaihdeltaan erilaisia palloja ja heittomatkaa.

Köyden yli heitto

Heitellään keskelle salia asetetun narun yli erilaisia pehmopalloja idealla "Pidä oma puolesi puhtaana". Ajatuksena suunnata heitto yläviistoon.

PELI 10-12min

Heittohitteri

Pelataan Hitteriä heittäen siten, että kaksi 2-3 hengen joukkuetta pelaa vastakkain. Kentällä voi olla useampia pelejä käynnissä yhtä aikaa. Pelialueiden keskelle merkitään portti maaliksi kartioilla. Portti on noin 7-8 metrin päässä kummankin joukkueen heittopaikasta ja leveydeltään noin pari metriä. Heittäjä heittää pehmopallolla ja tavoitteena on saada heitto läpi portista. Kiinniottaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa heittoa. Heittäjästä tulee heti heittonsa jälkeen kiinniottaja. Näin joukkueet heittävät siis vuorotellen. Heittävä joukkue saa pisteen jokaisesta portin läpi lattian kautta menneestä heitosta. Ennen pelin aloittamista sovitaan pistemäärä, mihin peli päättyy.

TUNNETAIDOT 10min

Ulkopuolisuuden tunne

Tässä harjoitteessa tarvitsette ulkopuolisuuden tunne-korttia. Ohjaaja lukee kortin tarinan, jonka jälkeen käydään yhdessä lasten kanssa kysymykset läpi. Tehkää lopuksi vielä kortin harjoite.

LOPPUTUOKIO 5min

Kokoa loppuleikin jälkeen ryhmä yhteen, piiriin / riviin seisomaan. Tehdään uudestaan Pomppu Banskun pomput sekä Kiva Kirahvin venytykset. Pyydä lapset lopputuokion jälkeen jonoon. Hyvästele lapset jokaisen toivomalla tavalla. Ohjeet lopputuokioon erillisellä tiedostolla.

VÄLINEET

paljon erilaisia pehmopalloja, hernepussit, patjat, vanne, teippi, sulkapallot, naru, kartiot, ulkopuolisuuden tunne -kortti

