



TAITOKORTIT JA TUOKIOT

LUMI
JA JÄÄ



1. LIIKU ERI TAVOIN

Kokeile erilaisia hauskoja liikkumistapoja lumella.



Hämähäkkihyppelyt



Rapukävelyt



Vatsakeinu



Peppukiemurtelu



Perustaitotehtäviä 6–12 -vuotiaille

TAITOKORTIT JA TUOKIOT LUMELLE JA JÄÄLLE

ISBN 978-952-5794-66-3

Tämä on uusittu painos vuoden 2013
LÖYDÄ LIIKUNTA -taitokorteista ja tuokioista.
© Suomen Olympiakomitea ry

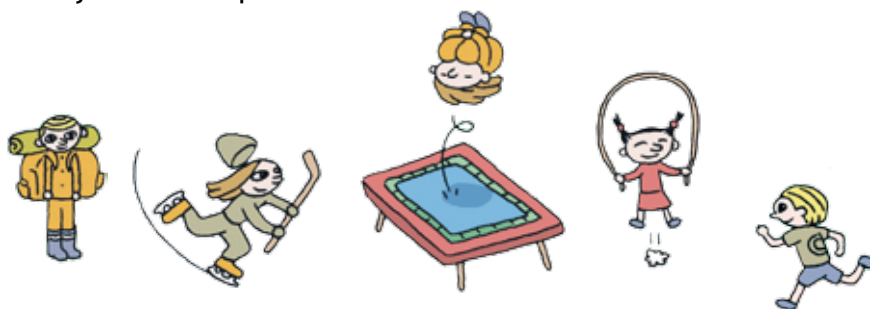


Löydä liikunta taitokortit on kehitetty monipuolisen liikunnan toteuttamiseen eri ympäristöissä. Taitokortit toimivat kaikkien ohjaajien ja opettajien apuna liikuntakerhoissa, urheiluseuroissa ja kouluissa.

TAITOKORTIT LIIKUNNAN PERUSTAITOJEN HARJOITTELUN TUEKSI

Taitokorttien sisällöt on suunniteltu 6–12-vuotiaille lapsille, mutta sovelta-malla ne toimivat myös alle kouluikäisille sekä yläkouluikäisille.

Taitokortit on jaettu neljään eri ympäristökokonaisuuteen, jotka on erotettu eri väreillä. Jokainen ympäristö sisältää 20–30 korttia. Kortit on ryhmitelty taitoluokkiin, harjoitettavan ominaisuuden tai taidon mukaan. Jokainen taitoluokka sisältää viisi taitokorttia. Taitokorttikokonaisuus sisältää yhteensä 90 korttia ja lähes 360 perustaitotehtävää.



Ympäristöt ja taitokorttien sisällöt

 SALI	30 korttia	Kehotehtävät, tasapainotehtävät, hyppytehtävät, pallotehtävät, mailatehtävät, liikkuvuus- ja lihasvoimatehtävät
 PIHA JA KENTTÄ	20 korttia	Kehotehtävät, perustaitotehtävät (kävely-, juoksu- ja hyppytehtävät), perustaitotehtävät (pallo- ja mailatehtävät), liikkuvuus- ja lihashuoltotehtävät
 MAASTO	20 korttia	Kehotehtävät, perustaitotehtävät, aisti-tehtävät, luontotehtävät
 LUMI JA JÄÄ	20 korttia	Kehotehtävät, perustaitotehtävät, luistelu, hiihto

Jokaisessa kortissa on 3–4 kuvaa, joiden avulla lapsi voi harjoitella tiettyä ominaisuutta tai taitoa eri tavoin. Kuvat on merkitty erivärisin tähdin. Värejä voi käyttää ohjauksen ja organisoinnin apuna. Taitokortista löytyy helpompia ja haastavampia tehtäviä, joista lapsi voi valita mieleisen tavan tai kokeilla kaikkia.



Taitokorttien käyttö

Taitokortteja kannattaa käyttää mahdollisimman monipuolisesti osana jokaista liikuntatuokiota tai omaehtoisen liikkumisen kortteina muussa toiminnassa. Korttien käyttömahdollisuudet ovat kiinni ohjaajan mielikuvituksesta. Kortteja voi käyttää yksittäin, viiden kortin sarjoina taitoluokkien mukaan tai valitsemalla käyttöön kortteja eri taitoluokista.

Vinkkejä taitokorttien käyttöön:

- Käytä kortteja ohjauksen tukena "apuopettajina". Lapset näkevät kortista, mitä ominaisuutta tai taitoa harjoitellaan.
- Rakenna temppuradan pisteet taitokorteista. Laita taitokortti pisteelle ja anna lapsen valita kortin kuvista itselleen sopivin vaihtoehto.
- Rakenna saliin neljä tehtäväaluetta, joissa harjoitellaan samaa tai eri taitoa yksin tai yhdessä parin kanssa.
- Kiinnitä ulkona kortti maastossa puuhun tai jäällä merkkikartioon taito- tai temppupysäkeiksi.
- Hyödynnä kortteja lasten omaehtoisen toiminnan aikana. Jaa pareittain liikkuville lapsille taitokortit tehtäväksi esim. välitunnilla.
- Järjestä lasten valitsemien korttien avulla taitokarnevaalit.
- Tee lapsille Taitopassit, joihin lapset saavat kerätä merkkejä harjoiteltujen taitojen mukaan. Merkit voivat olla esim. tarroja tai ohjaaja voi piirtää passiin eri värisiä tähtiä taitokortin tehtävien värien mukaan. Kertyneestä kymmenestä merkistä voi saada yhdessä sovitun kannusteen.
- Hyödynnä korttien yksilötehtäviä ja paritehtäviä monipuolisesti. Muista, että myös yksilötehtäviä pystyy tekemään useampi lapsi samanaikaisesti.
- Hyödynnä ohjauksessa ja organisoinnissa kuvien tähtien värejä.



*Taitokorttien tehtäviä voi aina soveltaa.
Jos lapsi tarvitsee erityistä tukea taidon harjoittelussa,
helpota tai vaikeuta kortin tehtäviä.*



Ohjaajan ohjeet

Korttien takasivun ohjeet on tarkoitettu ohjaajan tueksi.

Yleisohjeet

Yleisohjeissa kerrotaan kortin kuviin ja toteutukseen liittyviä yleisohjeita. Samat yleisohjeet on kirjoitettu lapsille kortin etupuoelle.

Vinkit

Vinkeissä annetaan ideoita kortin käyttöön. Lisäksi joissain korteissa kerrotaan kuinka kortissa olevaa taitoa voi helpottaa tai vaikeuttaa.

Välineet

Välineotsikon alla kerrotaan mitä välineitä kortin toteuttaminen vaatii. Huomaathan, että kaikki taitokorttien kuvissa näkyvät välineet eivät ole välttämättömiä ja osan välineistä voi korvata esimerkiksi luonnosta löytyvillä materiaaleilla.

Kuvakohtaiset ohjeet

Kuvakohtaisissa ohjeissa kerrotaan aluksi taidon yleiset tekniset ohjeet, jotka koskevat jokaista kortin kuvaa. Yksittäisten kuvien ohjeissa kerrotaan kyseisen kuvan muutamia oleellisia teknisiä ohjeita, jotka auttavat ohjaajaa taidon opettamisessa ja lasta taidon oppimisessa.





TUOKIOT SUUNNITTELUN AVUKSI

Löydä liikunta tuokioita on suunniteltu neljään ympäristökokonaisuuteen (sali, maasto, piha ja kenttä, lumi ja jää). Kaikki ympäristöt sisältävät viisi tuokiota. Eri ympäristöjen tuokioita voi soveltaa myös muihin ympäristöihin.

Liikuntatuokiot on suunniteltu tukemaan ohjaajan suunnittelua. Tuokiot voi toteuttaa sellaisenaan, tai niistä voi kerätä ideoita oman suunnittelun avuksi. Kaikissa tuokioissa on hyödynnetty kyseisen ympäristön taitokortteja.

Liikuntatuokion rakenne

Liikuntatuokiot rakentuvat alku- ja lopputoimien lisäksi kolmesta vartista. Tuokion voi toteuttaa kokonaisuutena tai yhden vartin kerrallaan käytävissä olevan ajan mukaan. Vartti tehokasta liikettä useasti päivässä on lapsen kehityksen kannalta tärkeää!

- Liikevartti:** Liikevartti sisältää liikuntaleikin, joka tuo hien pintaan ja punan poskiin.
- Taitovartti:** Taitovartti sisältää taidon oppimiseen liittyviä elementtejä. Taitovartissa hyödynnetään taitokortteja.
- Ryhmävartti:** Ryhmävartti sisältää tehtäviä, joissa harjoitellaan yhdessä toimimista.

Liikuntatuokion teemat

Jokaiselle liikuntatuokiolle on kirjattu teema, joka kertoo tuokion aiheen. Liikuntatuokion kaikki osa-alueet liittyvät tunnin teemaan ja jokaisessa vartissa (liike/taito/ryhmä) on teemaan liittyviä tehtäviä. Näin vartit on helppo erottaa myös yksittäisiksi toimintavarteiksi. Ohjaaja voi muuttaa liikuntatuokioiden sisältöjä teeman huomioiden. Samasta tuokiosta voi kehittää monen kerran sisällön vaihtamalla 1–2 varttiosiota uuteen sisältöön. Muista kaikessa suunnittelussa ja toteutuksessa lasten ideoiden hyödyntäminen. Liikuntatuokion aikana on tärkeää varmistaa mahdollisimman suuri liikkeen määrä.

Lisää ideoita liikuntatuokioihin:
www.suunnittelenliikuntaa.fi



TAITOKORTIT JA TUOKIOT

LUMI JA JÄÄ



TAITOKORTIT LUMELLE JA JÄÄLLE

Lumi ja jää taitokortit tunnistaa sinisestä väristä ja niitä on 20. Lumi ja jää taitokortit on jaettu neljään eri taitoluokkaan.

KEHOTEHTÄVÄT:

Kehokortit sisältävät sekä itsenäisesti, että parin kanssa suoritettavia kehonhallintaan liittyviä tehtäviä ja mäenlaskua.

PERUSTAITOTEHTÄVÄT:

Perustaitokortit sisältävät erilaisia juoksu-, hyppy- ja palloilutehtäviä lumella.

HIIHTO:

Hiihtokortit sisältävät sekä perinteisen hiihdon että luisteluhiihdon tekniikkatehtäviä. Lisäksi hiihtokorteissa on ohjeita suksien kanssa temppuiluun ja mäen nousuun sekä laskuun.

LUISTELU:

Luistelukortit sisältävät luistelun tekniikka- sekä palloilutehtäviä.

Tehtävissä tarvittavia välineitä voi soveltaa ja pyytää lapsia keksimään, mitä välineitä voidaan käyttää puuttuvien tilalta. Hiihto- ja luistelukortteja voi hyödyntää myös ilman kyseisiä välineitä.

Kääntöpuolelta löydät koostetaulukon lumi ja jää taitokorteista. Koostetaulukko auttaa hahmottamaan lumi ja jää korttien kokonaisuuden ja helpottaa tavoitteellisten tuokiosuunnitelmien tekemistä.



TUOKIOT LUMELLE JA JÄÄLLE

Lumi ja jää ympäristön tuokiomallit on suunniteltu siten, että jokaisen taitoluokan kortteja on hyödynnetty tuokioissa. Seuraavassa on lueteltu tuokiot ja teemat, joiden ympärille tuokio on suunniteltu:

TEMNELLYSTÄ LUMELLA:

Kehonhallinta

LUMIRIEHA PALLOILLEN:

Palloillen lumessa

TAITAVAKSI SUKSILLA:

Kehonhallintaa suksilla ja hiihdon tekniikkaa

LIUKKAASTI LUISTIMILLA:

Luistelun perustaidot

TOIVETUOKIO:

Yhteistyö ja ryhmätyöskentely



TAITOKORTTIEN SISÄLLÖT

LUMI JA JÄÄ

NIMI	TEHTÄVÄ	TEHTÄVÄ	TEHTÄVÄ	TEHTÄVÄ
Kehotehtävät				
1. Liiku eri tavoin	Hämähäkkihyppelyt	Rapukävelyt	Vatsakeinu	Peppukiemurtelu
2. Temppuilit lumessa	Aasinpotkut	Lumienkelit	Painijansilta	Päälläseisonta
3. Temppuilit lumessa parin kanssa	Pukkihyppelyt	Kottikärrykävely	Lintukävely	Parikuperkeikat
4. Parikamppailut	Merimiespaini	Vedä omalle puolelle	Työntökamppailu	Pallonryöstö
5. Mäenlasku	Tunneli	Vatsaliuku	Pujottelu	Pariliuku
Perustaitotehtävät				
6. Esteradat lumella	Suora esterata	Sik-sak-rata	Ympyrärata	Yli-ali-rata
7. Hypyt ja loikat lumella	Loikat	Sivuttainhypyt	Hypyt omalla tyylillä	Hypyt parin kanssa
8. Heitot lumella	Keilaus	Tarkkuusheitot	Heitto ja kiinniotto	Jongleeraus
9. Pallottelu parin kanssa lumella	Erlaiset maalit	Pukkaukset	Reisipompautukset	Jalkavippaukset
10. Lumipelit	Jalkapeli	Kopittelu	Lumisähly	Käsitennis
Hiihto				
11. Mäenlaskut suksilla	Takaperinlaskut	Kyykkyy-ylös	Esineiden poiminta	Yhdellä jalalla laskut
12. Jarrutukset ja mäkinousut	Aurajarrutukset	Haaranousut	Sivuttaisnousut	Sauvoittahiihto
13. Perinteinen hiihto	Vuorohiihto	Tasatyöntö	1-potkuinen tasatyöntö	Sauvoittaluistelu
14. Luisteluhiihto	Perusluistelu	1-vaiheinen luisteluhiihto	2-vaiheinen luisteluhiihto	Kuperkeikat
15. Temppuilit suksilla	Lapinkäänökset	Lumikukat	Kieriminen	
Luistelu				
16. Jarrutukset luistimilla	Aurajarrutukset	Puoliaurajarrutukset	T-jarrutukset	Hockey-jarrutukset
17. Liu'ut	Prinsessa-liu'ut ja spider-liu'ut	Kukkoliu'ut	Kyykkyläu'ut	Sisiliukoliu'ut
18. Piparkakut ja pujottelut	Piparkakut	Yhden jalan piparkakut parin kanssa	Pujottelut eteenpäin	Pujottelut taaksepäin
19. Luistelupotkut ja sirklaus	Potkulauta ympyrässä	Luistelupotkut	Sirklaus eteenpäin	Sirklaus taaksepäin
20. Laukaisut ja syötöt	Syötöt	Laukaisut	Pallon kujeutukset ja laukaisut	Syötöt esteen yli



TAITOPASSI KANNUSTAA LASTA TAIDON OPPIMISEEN

Taidon oppimisessa toistojen määrä ja ohjaajan antama palaute ovat tärkeitä. Lisäksi erilaiset ulkoiset kannusteet motivoivat yrittämään ja innostavat uuden oppimiseen.

Löydä liikunta taitokorttien ja tuokioiden tueksi on kehitetty Taitopassi. Taitopassin ideana on kannustaa lapsia monipuoliseen liikkumiseen ja perustaitojen harjoitteluun. Ohjaajat ja lapset voivat yhdessä päättää Taitopassien käytöstä. Jos ryhmässä otetaan Taitopassit käyttöön, ohjaaja merkitsee niihin harjoittelun taidon tarralla, rastilla tai piirtämällä taulukkoon eri värisiä tähtiä. Taitopassi voi olla myös lasten ideoima, esimerkiksi lasten piirtämä aarrekartta.

Kääntöpuolella on esimerkki Taitopassista, jonka voi kopioida lasten käyttöön. Taitopassi rakentuu Löydä liikunta taitokorttien sisällöistä, mutta taitoluokkien sisällä harjoiteltavat taidot voivat olla muitakin liikunnan perustaitoja. Innostetaan lapsia kokeilemaan monipuolisesti eri taitoja ja kannustamaan kaveria!

Iloa liikkeelle ja taitoja oppimaan!





TAITOPASSI

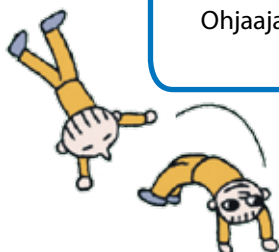
LUMI JA JÄÄ



Nimi _____

on harjoitellut erilaisia liikunnan perustaitoja innostuen ja onnistuen.

1. Liiku eri tavoin				
2. Temppuilut lumessa				
3. Temppuilut lumessa parin kanssa				
4. Parikamppailut				
5. Mäenlasku				
6. Esteradat lumella				
7. Hypyt ja loikat lumella				
8. Heitot lumella				
9. Pallottelu parin kanssa lumella				
10. Lumipelit				
11. Mäenlaskut suksilla				
12. Jarrutukset ja mäkinousut				
13. Perinteinen hiihto				
14. Luisteluhiihto				
15. Temppuilut suksilla				
16. Jarrutukset luistimilla				
17. Liu'ut				
18. Piparkakut ja pujottelut				
19. Luistelupotkut ja sirklaus				
20. Laukaisut ja syötöt				
Ohjaajan tervehdys				





TEMNELLYSTÄ LUMELLA

LUMI JA JÄÄ
Tuokiomalli

TUOKION TEEMA: Kehonhallinta



ALKUTOIMET

Jokaisen
huomiointi!

Kehotervehdys

Kokoonnutaan piiriin seisomaan. Kerrotaan lapsille mitä tuokion aikana tehdään. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy esimerkiksi "onko Ville täällä". Jos Ville on paikalla, hän tekee omasta kehostaan muodon, jonka muut toistavat ja tervehtivät samalla Villeä.



LIKEVARTTI

Kaverin
auttaminen!

Patsashippa

Leikitään patsashippaa rajatulla alueella. Valitaan kaksi hippaa. Kun hipa saa kiinni, pysähtytään patsaaksi paikoilleen. Muut lapset voivat sulattaa patsaan takaisin liikkeelle koskettamalla sovitulla kehon osalla kaveria, esimerkiksi laittamalla kaverin kanssa polvet, varpaat, kyynärpäät tai selät vastakkain.



TAITOVARTTI

Parin
huomiointi!

Luminen temmellys

Rajataan lumelle neliön muotoinen alue (n. 20x20 m). Kokoonnutaan alueen keskelle ja ohjaaja esittelee lapsille taitokorttien 3 ja 4 tehtävät sekä taitokortin 1, jossa on erilaisia liikku mistapoja (hämähäkkihyppely, rapukävely, peppukiemurtelu). Kiinnitetään taitokortit merkkikartioihin alueen keskelle.

Lapset valitsevat pareittain korteista yhden tehtävän ja yhden tavan, jolla he siirtyvät neliön reunalle tekemään valittua tehtävää. Kutakin tehtävää suoritetaan noin minuutti. Kun ohjaaja viheltää pilliin, liikutaan valitulla tavalla alueen keskelle hakemaan uusi tehtävä ja liikkumistapa. Tätä toistetaan kahdeksan kertaa, niin että kaikki korttien tehtävät on kokeiltu.

Tehtäväpisteet taitokorttien 3 ja 4 mukaan:

1. Pukkihyppely
2. Kottikärrykävely
3. Lintukävely
4. Lumikuperkeikka
5. Merimiespaini
6. Vedä omalle puolelle
7. Työntökamppailu
8. Pallonryöstö



RYHMÄVARTTI

Lasten ideat
leikkiin!

Kukkulankuninkaat

Muodostetaan kaksi joukkuetta. Toinen joukkue asettuu kukkulan päälle vartioimaan kukkulalle asetettuja kartioita. Jos alueella ei ole sopivaa kukkulaa, voi vartioitava alue olla pieni rajattu alue lumella. Toinen joukkue asettuu kukkulan juurelle. Juurella olevien tehtävänä on ryöstää kartiot yksi kerrallaan siten, että kaikki leikkijät voivat olla yhtä aikaa liikkeellä.

Jos kukkulan päällä oleva lapsi saa kosketettua kartion ryöstäjää, ryöstäjä joutuu palaamaan alkuun ja tekemään sakkotehtävän, jonka lapset ovat määritelleet ennen leikin alkua. Ohjaaja voi auttaa sakkotehtävän keksimisessä antamalla sille kriteerin, esim. "sakkotehtävän tulee kehittää kehonhallintaa". Kun kiinnijäänyt on suorittanut sakkotehtävän, hän saa lähteä matkaan uudelleen.

Kukkulan juurella olevan joukkueen tavoitteena on hakea mahdollisimman nopeasti kaikki kartiot. Vaihdetään osia, kun kaikki kartiot on ryöstetty.



LOPPUTOIMET

Keskustellaan
lasten kanssa!

Taitopiiri

Muodostetaan yhdessä loppupiiri. Keskustellaan lasten kanssa parityöskentelyn tärkeydestä ja toisen huomioon ottamisesta. Keksitään yhdessä sellainen venytys selälle ja vatsalle, joka voidaan toteuttaa parin kanssa.

Jos ryhmässä on käytössä Taitopassit, lapset voivat saada harjoiteltujen taitojen mukaan passiin rastin tai tarran.

VÄLINEET

Merkkikartiot, pallot, narua tai teippiä, taitokortit 1, 3 ja 4.



LUMIRIEHA PALLOILLEN

LUMI JA JÄÄ
Tuokiomalli



TUOKION TEEMA: Palloillen lumessa



ALKUTOIMET Pallotervehdys

Lasten ideat!

Kokoonnutaan piiriin seisomaan. Kerrotaan lapsille mitä tuokion aikana tehdään. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy esimerkiksi "onko Ville täällä". Jos Ville on paikalla, ohjaaja heittää pallon hänelle ja Ville heittää pallon taas seuraavalle ohjaajan sanomalle lapselle.

Kannustetaan lapsia heittämään eri tavoin; yläkautta, alakautta, vasemmalla ja oikealla kädellä, käden tai jalan alta jne.



LIIKEVARTTI

*Yhteistyöllä
voittoon!*

Lumikaupunkisota

Rakennetaan lumesta erilaisia suojia rajatulle kaupunkisota-alueelle. Alueen tulee olla suuri ja siinä tulee olla lukuisia pii-loja – hyödynnetään olemassa olevia kinoksia sekä muureja. Muodostetaan kaksi joukkuetta, jotka erottuvat esimerkiksi sinisillä ja punaisilla nauhoilla. Joukkueiden kotipesät ovat kaupungin vastapuolilla. Asetetaan joukkueiden lähtö-pisteeseen viiri merkiksi joukkueen kotipesästä. Leikin alussa jokaiselle pelaajalle annetaan kaksi palloa.

Joukkueiden tavoitteena on ryöstää toisen joukkueen viiri mahdollisimman nopeasti kaupungin läpi edeten. Jos pelaaja saa osuman pelialueella, hän joutuu palaamaan lähtöpisteeseen. Voittajajoukkue on se, joka saa ryöstettyä ensin toisen joukkueen viirin.

Haastetaan lapsia liikkumaan eri tavoin radalla liiketekijöitä apuna käyttäen, huomioiden esimerkiksi tasot, suunnat, nopeus sekä suhde pariin ja ryhmään.



TAITOVARTTI

Paljon toimintaa!

Ratkaise ongelma ja opi uusi taito

Jaetaan lapset pareihin ja annetaan jokaiselle parille pallo. Ohjaaja lukee taitokortista 8 ja 9 ohjeet tehtävää kerrallaan. Parien pitää kuulemansa perusteella ratkaista kuinka tehtävä tehdään. Kun kaikki ovat kokeilleet tehtävää, lukee ohjaaja seuraavan ohjeen.

8. Heitot (tarkkuusheitto, heitot ja kiinniotto, jongleeraus)
9. Pallottelut parin kanssa (erilaiset maalit, pukkaukset, reisipompautukset, jalkavippaukset)



RYHMÄVARTTI Curling-turnaus

Kannustus!

Jaetaan lapset neljään ryhmään. Merkitään narulla heittoviiva ja merkkikartiolla tavoiteltava maali. Jaetaan jokaiselle lapselle hernepussi tai jokin muu liukuva väline.

Jokainen liu'uttaa vuorollaan hernepussin (tai muun välineen) mahdollisimman lähelle merkkikartiota. Liukuun saa ottaa vauhtia, mutta liu'un tulee tapahtua merkkiviivan takaa. Lähimmäs maalia pussin liu'uttanut pelaaja saa joukkueelleen kolme pistettä, toiseksi lähimmästä pussista tulee kaksi pistettä ja kolmanneksi lähimmäs liu'uttanut tuo joukkueelleen yhden pisteen. Lasketaan joukkueiden keräämät pisteet.

Turnauksen voittajajoukkue ratkaistaan siten, että alkupelit voitaneet joukkueet pelaavat vastakkain ja häviäjät vastakkain.



LOPPUTOIMET Taitopiiri

Venyttely on tärkeä osa liikuntaa!

Muodostetaan piiri. Ohjaaja kysyy, mitä kehon osia tuokion aikana on käytetty ja miten niitä voisi venyttää? Parit, jotka haluavat, saavat kertoa käytetyn kehon osan/lihaksen ja keksiä sille venytyksen. Venytellään yhdessä.

VÄLINEET

Merkkikartiot, erilaiset pallot, häntäpallot, hernepussit, narua, liukurit, taitokortit 8 ja 9.



TAITAVAKSI SUKSILLA

LUMI JA JÄÄ
Tuokiomalli



TUOKION TEEMA:

Kehonhallintaa suksilla ja hiihdon tekniikkaa



ALKUTOIMET **Hiihtotervehdys**

*Jokaisen
huomiointi!*

Tehdään merkkikartioista suuri ympyrä. Kokoonnutaan kartioiden vierelle seisomaan. Kerrotaan lapsille mitä tuoki-
on aikana tehdään. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy esimerkiksi
"onko Ville täällä". Jos Ville on paikalla, Ville saa näyttää suksil-
la jonkin tempun. Muut kokeilevat samaa tempua.



LIKEVARTTI **Lumisähly**

*Kaikki
osallistuvat
aktiivisesti
peliin!*

Pelataan 4–6 hengen joukkueilla sählyä tavanomaisin sään-
nöin, mutta pelaajilla on suksi toisessa jalassa. Sauvoja ei
käytetä.

Merkitään pelialue lumeen. Pelialueen tulisi olla tasainen
ja lumi tampattua, jotta pallo kulkee pelissä hyvin. Pelialu-
eita voi olla useampia rinnakkain, jotta kaikki voivat pelata
samanaikaisesti. Sovitaan peliaika ja vaihdetaan tarvittaessa
pelaavia joukkueita periaatteella "kaikki pelaavat kaikkia
vastaan".

Peliin voivat osallistua myös ne, joilla ei ole suksia. Ilman
suksia pelaavat pitävät kiinni mailan lavasta, jolloin lyöminen
on huomattavasti vaikeampaa. Huomioidaan, että kaikki
ovat aktiivisesti mukana. Tarvittaessa muutetaan sääntöjä
esimerkiksi siten, että jokaisen on kosketettava palloa ennen
maalin tekoa tai samalle ei saa syöttää takaisin.



TAITOVARTTI **Hiihtomaa**

*Turvallisuus,
ota tilaa tehdä
tehtäviä!*

Tehdään alueelle hiihtomaa, jossa on neljä tekniikkapistettä.
Kiinnitetään taitokortit merkkikartioihin pisteiden kohdal-
le. Kierretään merkitty rata ja kokeillaan jokaisella pisteellä
kortin kaikkia tehtäviä. Huomioi, että jokaisen taitokortin
tehtäviä voidaan harjoitella lasten kanssa edellisillä tuokioil-
la, jotta korttien tehtävät ovat lapsille tuttuja. Jos ryhmässä
on lapsia, joilla ei ole suksia, he voivat tehdä soveltaen taito-
kortin 15 tehtäviä sekä laskea mäkeä.



Hiihtomaan pisteillä harjoiteltavat taitokorttitehtävät:

11. Mäenlaskut + 12. Jarrutukset ja mäkinousu
13. Perinteinen hiihto
14. Luisteluhiihto
15. Temppuilut suksilla



RYHMÄVARTTI Hiihtobingo

*Ryhmässä
työskentely!*

Ohjaaja tekee bingokortit, joissa on ruudukko 1–25 sekä irralliset, muovitaskuissa olevat numerolaput 1–25. Numerolaput piilotetaan hiihtoreittien varrelle. Lapset hiihtävät 3–5 lapsen ryhmissä reittejä ristiin rastiin ja etsivät numeroita. Löytäessään numeron he rastittavat sen bingokortistaan. Kun numeroita saadaan rastitettua viisi vaakaan, pystyyn tai kulmasta kulmaan, on tämä BINGO. Tehtävän voivat tehdä nekin, joilla ei ole suksia esim. koulun pihalla.



LOPPUTOIMET Taitopiiri

Yhteishenki!

Kokoonnutaan lopuksi piiriin. Jokainen saa kertoa mukavimman asian tunnilta. Jutellaan liikunnan tuomasta ilosta ja sen tärkeydestä. Keksitään porukalla joku hauska uusi hiihtotempu ja kokeillaan sen tekemistä.

VÄLINEET

Merkkikartiot, bingokortit, numerolaput 1–25, kynät, teippiä, sählymailat ja pallot tai sanomalehtimailat ja pallot, leimasimet/ rei'ittimet 4kpl, taitokortit 11,12, 13,14 ja 15.



LIUKKAASTI LUISTIMILLA

LUMI JA JÄÄ
Tuokiomalli

TUOKION TEEMA: Luistelun perustaidot



ALKUTOIMET

Jokaisen
huomiointi!

Luistelutervehdys

Tehdään merkkikartioista suuri ympyrä jäälle ja kokoonnutaan merkkikartioiden vierelle seisomaan. Kerrotaan lapsille mitä tuokion aikana tehdään. Tämän jälkeen ohjaa ja kysy esimerkiksi "onko Ville täällä". Jos Ville on paikalla Ville, hän saa luistella piirin keskusta ja näyttää jonkin tempun luistimilla. Muut kokeilevat samaa tempua.



LIKEVARTTI

Ohjattu
oivaltaminen!

Personal trainer

Jaetaan lapset neljän hengen ryhmiin. Valitaan ryhmästä yksi johtaja, joka asettuu jonon ensimmäiseksi. Jonon ensimmäinen luistelee vapaasti kentällä muiden seurattessa ja matkiessa häntä, vaihdetaan merkistä osia.

Kannustetaan ja ohjataan lapsia kokeilemaan erilaisia liukuja ja jarrutustapoja. Ohjataan vauhdikkaaseen luisteluun esimerkiksi kysymyksellä "Miten voit päästä vieläkin kovempaa?" Huomioi potkun, liu'un ja käsien käytön merkitys.

Jakaannutaan kahteen ryhmään, joista toinen harjoittelee ensin taitovartin asioita ja toinen ryhmävartin asioita. Vaihdetaan puolesta välissä.



TAITOVARTTI

Kaikkien
huomiointi,
anna palautetta!

Jarrutus värimerkistä

Ennen tehtävää kokeillaan yhdessä käytettävät jarrutukset taitokortin 16 mukaan. Tämän jälkeen asetutaan riviin kentän toisen päätyyn, josta lähdetään luistelemaan eteenpäin kohti toista päätyä. Ohjaaja kulkee osallistujien edessä katse osallistujiin päin tai luistelee ryhmän edessä takaperin.



LIUKKAASTI LUISTIMILLA

LUMI JA JÄÄ
Tuokiomalli

Ohjaaja näyttää sopivin väliajoin isoja värillisiä "liikennevaloja" taitokortin tähtien värien mukaan.

Aurajarrutus = sininen väri

T-jarrutus = oranssi väri

Hockey-jarrutus = punainen väri

Aluksi voidaan kokeilla aurajarrutuksen sijaan puoliaurajarrutusta. Aina kun väri on poissa näkyvistä, luistellaan eteenpäin.



RYHMÄVARTTI Tekniikkarata ja varjoluistelu

Kannustus!

Rakennetaan lasten kanssa rata, jossa voidaan harjoitella pipareita, eteenpäin pujottelua, taaksepäin pujottelua ja erilaisia liukuja. Hyödynnetään taitokortteja 17, 18 ja 19. Kiinnitetään kortit merkkikartioon malliksi.

Lopuksi harjoitellaan ryhmänä leikkivarjosta kiinni pitäen yhden jalan pipareita ja potkulautaa. Kokeillaan yhdessä myös sirklausta leikkivarjosta kiinni pitäen. Kannustetaan lapsia harjoittelemaan sirklausta myös vapaa-ajalla luistellessa.



LOPPUTOIMET Taitopiiri

Yhteistyö!

Muodostetaan pieni piiri, josta kaikki lähtevät luistelemaan pois päin. Jokainen tekee viisi jarrutusta, jonka jälkeen kerätään jarruttamalla kertyneet lumet ja tehdään niistä mahdollisimman suuri lumiveistos piirin keskelle.

VÄLINEET

Merkkikartiot, pallot, leikkivarjo, liikennevalot, mailat, taitokortit 16, 17, 18 ja 19.



TUOKION TEEMA:

Yhteistyö ja ryhmätyöskentely



ALKUTOIMET

*Lapset
valitsevat
liikkuvatko lumella
vai jäällä!*

Toivetervehdys

Jaetaan lapset kahteen ryhmään sen mukaan, ovatko he varanneet mukaan luistimet vai eivät.

Muodostetaan alkupiiri. Kerrotaan lapsille mitä tuokion aikana tehdään ja mihin asioihin he pääsevät vaikuttamaan. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy esimerkiksi "onko Ville täällä". Jos Ville on paikalla, Ville saa kertoa yhden leikkitoiveen tuokiolle.



LIIKEVARTTI

*Lapset
kehittelevät
leikkiä!*

Ideageneraattori

Ideageneraattorin avulla annetaan lasten ideoida tutusta pelistä tai leikistä uusi versio. Jaetaan lapset pienryhmiin. Jokainen ryhmä valitsee yhden perinneleikin, esimerkiksi maa-meri-laiva, x-hippa tai peili. Sama leikki voi olla useammalla ryhmällä. Lapsetideoivat ja kokeilevat ryhmissä, miten leikkiä voisi muunnella:

- Liikkumistapoja vaihtelemalla, esimerkiksi hyppien, takaperin juosten, sipsuttaen ja selät vastakkain.
- Plussaideoita niihin yhdistämällä, esimerkiksi silmät kiinni, iloisesti ja hernepussi pään päällä.

Ohjaaja kirjaa ylös jokaisen ryhmän ideoita. Valitaan yksi leikki, jota kokeillaan tuokion aikana. Muita ideoita voidaan kokeilla toisilla kerroilla.



TAITOVARTTI

*Taitoja opitaan
toistojen kautta!*

Taitokorttisuosikki

Laitetaan Löydä liikunta taitokortit esille. Lumialueelle taitokortit 1–10 ja/tai jäälle taitokortit 16–20. Annetaan lasten vapaasti valita korteista ne taidot ja tehtävät, joita he haluavat kokeilla.



RYHMÄVARTTI

*Ole suunnittelun
tukena ja apuna!*

Lasten ideat lumella

Ohjaaja valitsee alueen, jossa toimitaan. Toteutusta varten varataan erilaisia välineitä ohjaajan harkinnan ja taitokorttien mukaan.

Osallistujat jaetaan 2–4 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle osoitetaan sopiva alue. Ryhmille annetaan yksi taitokortti numeroista 1–10. Lapsetideoivat yhden tai useamman tavan, miten taitokortin tehtävää voisi tehdä toisin. Kerrotaan ryhmille, että suunnittelun ja valmistelun jälkeen jokainen ryhmä esittelee toisille ryhmille oman tehtävän.

Tarvittaessa ohjaaja auttaa suunnittelun alkuun. Kun ryhmät ovat valmiita, päättää ohjaaja missä järjestyksessä ryhmät esittelevät tehtävät toisille. Kokeillaan muiden ryhmien keksimiä tehtäviä.



LOPPUTOIMET

*Omaehtoisen
liikunnan
korostaminen!*

Taitopiiri

Kerrataan lumi- ja jääjaksolla opittuja tehtäviä lasten kanssa. Kannustetaan lapsia liikkumaan lumella ja jäällä monipuolisesti. Mietitään yhdessä jokin haaste, jonka jokainen suorittaa yhdessä oman perheensä kanssa. Haaste voi olla esimerkiksi jokin tutuista kamppailutehtävistä.

VÄLINEET

Merkkikartiot, pallot, taitokortit lumelle: 1-10 ja jäälle: 16-20 ja niihin tarvittavat välineet. Lisäksi erilaisia välineitä, joita voidaan tarvita suosikkileikissä.



**LUMI
JA JÄÄ**



**LUMI
JA JÄÄ**

