

Liikuntatuokion suunnitelma

9-12-vuotiaat, lumi ja jää, 1 osio (0 min)

Makkaraviesti luistimilla

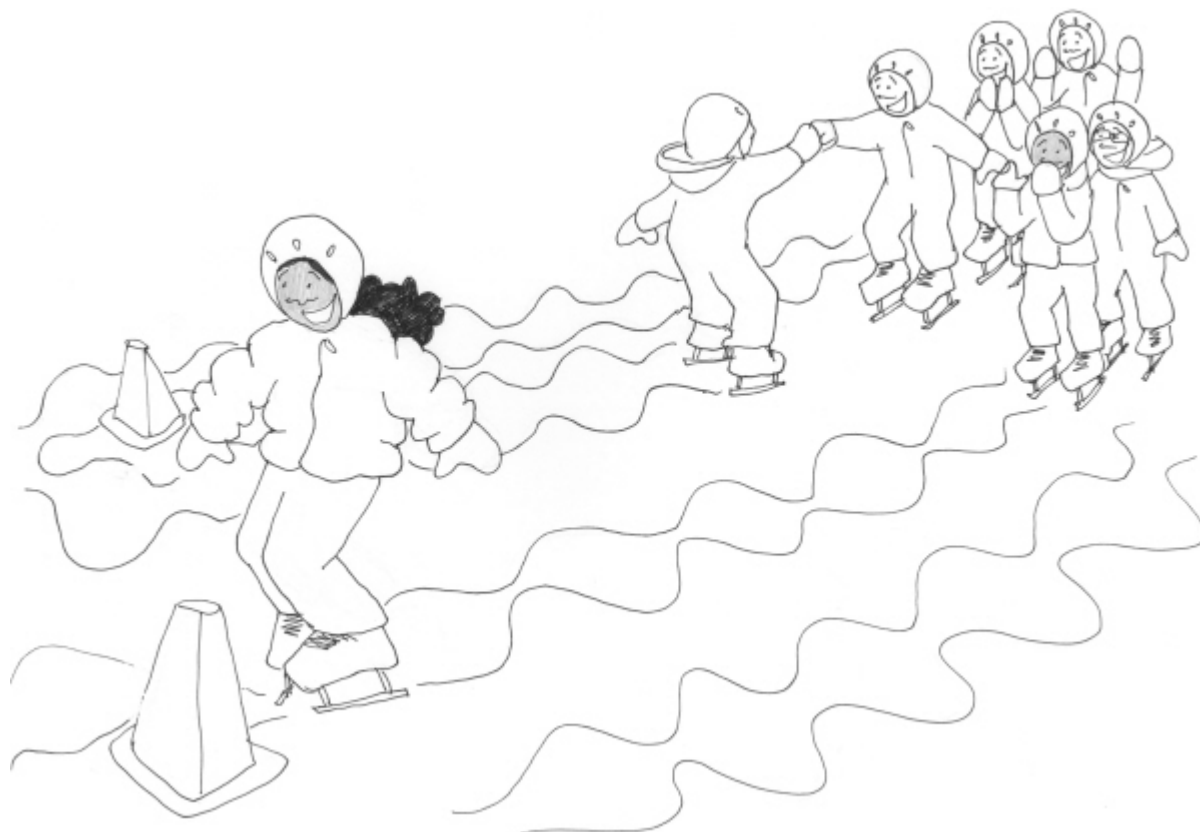
Viestileikki luistimilla, jossa harjoitellaan painonsiirtoja ja tasapainoa.

Toimintamuoto: Pelit ja leikit

Kesto väh: 10 min

Liikuntataidot: Potku-liuku, tasapaino, taaksepäin luistelu

Välineet: Luisteluvälineet, merkkikartioita



Eteneminen:

Jaetaan lapset 3-5 hengen viestijoukkueisiin. Jokaisesta joukkueesta yksi luistelija vuorollaan kiertää alueen toiseen päähän asetetun merkkikartion, jonka jälkeen käsikosketuksesta seuraava luistelija lähtee liikkeelle. Luistimilla edetään tekemällä "makkaroitaa": pidetään luistinten terät koko ajan jäässä kiinni ja ohjataan luistimet yhteen ja erilleen joustamalla polvista ylös-alas.

Huomioitavaa:

- taito- ja tasoerot (viestimatkan pituus)

Helpottaminen:

- käytetään helpompia etenemistapoja (esim. eteenpäin luistelu)
- lyhennetään luistelumatkaa

Vaikeuttaminen:

- valitaan haastavampia etenemistapoja (esim. taaksepäin luistelu)
- pidennetään viestimatkaa
- asetetaan luistelumatkalle esteitä (hypätään yli) tai kartioita (kierretään ympäri)
- otetaan mukaan pallon/kiekon kuljetus

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi tietää, kuinka painon siirroilla voi edetä luistimilla eteen- ja taaksepäin.

Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:

Kenttä ja piha, maasto ja luonto, sali, vesi