

TUOTE: 152201 Motoriikkakortit

- **Pelityyppi:** motoriikkaharjoitukset
- **Pelaajat:** 1+ pelaajaa
- **Ikäsuositus:** yli 3-vuotiaille
- **Peliaika:** -

SISÄLTÖ

- 16 motoriikkakorttia
 - 5 vihreää (aloittelijataso)
 - 6 keltaista (keskivaikea taso)
 - 5 punaista (haastava taso)
- ohjeet

KEHITTÄÄ

- motoriikkaa
- keskittymistaitoa

PELAAMINEN

Tasapainokorttien ensisijainen tavoite on tarjota lapsille harjoitus, jota voi tehdä luokassa 20 minuuttia päivässä.

Jokaisessa kortissa on yksi motoriikkaharjoitus. Etupuolella on värillinen kuva liikkeestä ja takapuolella pienistä mustavalkokuvista koostuva havainnollistava kuvasarja liikkeen/asennon suorittamisesta. Kun lapset ovat ymmärtäneet korttien idean, heidän pitäisi pystyä tekemään liikkeet keskenään tai pienissä ryhmissä mustavalkoisissa kuvissa olevaa karhua seuraamalla. Vinkki: Liikkeisiin tutustumisvaiheessa on hyvä ottaa kopiota korttien takapuolesta ja niitata kuhunkin paperiin kiinni tämän ohjeen loppupuolella oleva sanallinen kuvaus liikkeen suorittamisesta.

Kortit on jaoteltu vaikeustason mukaan kolmeen kategoriaan. Vihreällä kehystettyjen korttien asennot ovat suhteellisen helppoja. Keltaisella kehystettyjen asennot liikkeet ovat keskivaikea ja punaisella kehystettyjen korttien asennot haastavimpia. Kun lapset oppivat kaikki liikkeet, on hyvä kehittää erilaisia harjoitusohjelmia mielenkiinnon lisäämiseksi.

Harjoitukset on hyvä aloittaa kevyellä venyttelyllä ja hengitysharjoituksilla.

Aktiviteetit**Oppilaiden henkilökohtainen ohjaaja:**

Kun oppilaat osaavat tehdä kaikki liikkeet, pyydä oppilasta vetämään harjoitus. Rohkaise oppilasta käymään kortit läpi ja valitsemaan ne, joita aikoo käyttää. Kun on harjoituksen aika, pyydä oppilasta vetämään harjoitus toimimalla ohjaajana. Pyydä joka viikko eri oppilasta vetämään harjoitus.

Musiikkia korville:

Lisää musiikkia ja ääniä harjoitusrutiineihin. Valitse klassista tai nykyaikaista musiikkia. Varmista, että valitsemasi musiikki sopii harjoituksen tunnelmaan. Voit myös etsiä nauhoitteita luonnon äänistä, kuten esimerkiksi merestä tai metsästä ja soittaa niitä liikkeiden aikana. Kokeilkaa myös nauhoittaa tuulikellojen ääntä ja soittaa sitä

TUOTE: 152201 Motoriikkakortit

harjoitusten aikana. Musiikki ja luonnon äänet sopivat erityisen hyvin taustalle sellaisiin luokkiin, joissa on vallattomia lapsia.

Keksikää omia asentoja:

Kun osaatte hyvin kaikki asennot, keksikää joitakin omia. Valitse teema kuten sää, vedenalainen elämä, avaruusmatkailu tai esihistoriallinen aika. Oppilaat voivat toimia ryhmissä ja yrittää keksiä ja havainnollistaa teemoihin liittyviä liikkeitä. Kun he ovat valmiita, pyydä ryhmiä vetämään harjoituksia omilla liikkeillään.

Vihreät kortit / aloittelijataso**Lentokone**

Seiso jalat hartioiden leveydellä. Nosta kädet suorina sivuille olkapäiden korkeudelle. Pidä kädet jäykkinä ja kallista itseäsi vyötäröstä hieman vuorotellen vasemmalle ja oikealle. Muista sanoa samalla "Zoom, zoom, zoom". Palaa seisomaan suorana ja toista liike viisi kertaa.

Koiran taputus

Seiso jalat hartioiden leveydellä. Kumarru selkä suorana eteenpäin vyötäröstä taivuttaen. Tue itseäsi laittamalla toinen käsi polven päälle. Taputa toisella kädellä kuviteltua koiraa ja sano "Hyvä koira, hyvä koira". Palaa aloitusasentoon ja tee liike toisella kädellä. Toista liike viisi kertaa.

Sammakko

Seiso jalat hartioiden leveydellä ja varpaat osoittaen etuviistoon. Laita kädet nyrkkiin, vie ne taakse ja koukista kyynärpäistä. Mene puolittaiseen kyykkyasentoon ja hyppää tasajalkaa 50 cm eteenpäin. Muista sanoa hypätessä "Jänö, jänö, jänö". Jos teette harjoitusta ulkona tai liikuntasalissa, lapsia on hyvä kehottaa hyppimään suoraan eteenpäin. Jos taas teette harjoituksen luokassa, hypätkää kerran eteenpäin, kääntykää ympäri ja hypätkää takaisin samaan aloituspaikkaan. Toistakaa liike viisi kertaa.

Portaiden kiipeäminen

Teeskennelkää kiipeävänne portaita luokahuoneessa! Aloittakaa seisomalla jalat hartioiden leveydellä. Laittakaa kädet nyrkkiin ja koukistakaa 90 asteen kulmaan. Nostakaa toinen jalka ylös polvea koukistaen. Pitäkää jalka hetken aikaa ilmassa, palauttakaa se sitten alas ja nostakaa toinen jalka ylös. Toistakaa liike viisi kertaa.

Ylös, ylös ja pois

Aloittakaa liike seisomalla jalat yhdessä. Nostakaa kädet pään yläpuolelle. Nostakaa toinen jalka maasta ylös polvea koukistaen. Muistakaa sanoa "Ylös, ylös ja pois", kun lennätte taivaalle. Palauttakaa jalka maahan ja laskekaa kädet. Tehkää sama toisella jalalla. Toistakaa liikesarja viisi kertaa.

TUOTE: 152201 Motoriikkakortit

Keltaiset kortit /keskivaikea taso**Kuminauha**

Seisokaa jalat hartioiden leveydellä. Nostakaa kädet niin ylös, kurottakaa sormillanne niin ylös kuin pystytte ja nouskaa varpailenne. Pysykää venytysasennossa niin kauan jaksatte ja palatkaa sitten aloitusasentoon. Muistakaa sanoa venyessänne ”Boing, boing, boing”. Toistakaa liike kymmenen kertaa.

Orkesterin johtaja

Teeskennelkää johtavanne marssiorkesteria. Aloittakaa liike seisomalla jalat hartioiden leveydellä. Koukistakaa kädet 90 asteen kulmaan. Marssikaa paikallanne vieden käsiä vuoroin eteen ja vuoroin sivulle. Marssikaa 20 askeleen verran.

Flamengo

Seisokaa jalat hartioiden leveydellä. Nostakaa toinen jalka taakse polvea koukistaen siten, että reidet pysyvät samassa linjassa. Laittakaa molemmat kädet nyrkkiin ja heiluttakaa niitä eteen ja taakse yhdellä jalalla tasapainoillen. Tehkää sitten sama toisella jalalla seisoen. Toistakaa liikesarja viisi kertaa. Vinkki: Liikkeestä saa hankalamman heiluttamalla jalkoja eteen ja taakse viisi tai kymmenen kertaa.

Tasapainosilta

Aloittakaa liike seisomalla kantapäät yhdessä ja varpaat etuviistoon osoittaen. Nostakaa toista jalkaa ja laittakaa kantapäät toisen jalan polvelle. Nostakaa kädet suorina sivuille olkapäiden korkeudelle. Pitäkää asento ja laskekaa viiteen. Rentouttakaa sitten lihakset hetkeksi ja tehkää sama toisella jalalla. Toistakaa liikesarja viisi kertaa. Vinkki: Hankalamman liikkeestä saa laskemalla kymmeneen.

Koppari

Harjoitelkaa kuvitellun rantapallon heittämistä ja kiinniottamista! Seisokaa jalat hartioiden leveydellä. Nostakaa kyynärpäät eteen. Rentouttakaa kädet ranteista siten, että ne osoittavat eteenpäin. Laskekaa kolmeen, ja kolmannella työntäkää kädet rivakasti eteenpäin kyynärpäät suoristaen, kuten olisitte rantapalloa heittämässä. Laskekaa taas kolmeen ja tehkää kolmannella sama liike toisin päin, kuten olisitte ottamassa palloa kiinni. Toistakaa liikesarja kymmenen kertaa sanoen ”swoosh” joka kerralla palloa heittäessä tai kiinni ottaessa.

Heinäsiirkka

Teeskennelkää olevanne heinäsiirkkoja! Aloittakaa liike seisomalla jalat hartioiden leveydellä ja varpaat jonkin verran ulospäin osoittaen. Menkää kyykkyy ja laittakaa kädet jalkojen eteen maahan. Laskekaa kolmeen ja hypätkää kolmannella ylös. Isossa tilassa kannattaa hyppiä eteenpäin. Toistakaa liike viisi kertaa sanoen joka hypyllä ”swoosh”.

TUOTE: 152201 Motoriikkakortit

Punaiset kortit / haastava taso**Nostosilta**

Aloittakaa liike seisomalla jalat yhdessä. Laittakaa kädet lantiolle. Pitäkää jalat yhdessä kumartukaa vyötäröstä taivuttaen eteenpäin. Muistakaa kumartuessa sanoa ”kriik”. Toistakaa liike kymmenen kertaa.

Jalkapallopotku

Aloittakaa liike seisomalla jalat yhdessä. Levittäkää kädet suorina sivuille. Vetäkää jalka taakse polvesta koukistaen. Tuokaa jalka nopeasti eteen ikää kuin palloa potkaisten. Rentouttakaa kädet. Tehkää sama toisella jalalla. Muistakaa potkaistessa sanoa ”pum”. Toistakaa liikesarja kymmenen kertaa.

Juoksupyörä

Teeskennelkää olevanne hamstereita juoksupyörässä. Juoskaa paikallanne 20 sekunnin ajan. Aloittakaa laittamalla kädet nyrkkiin ja koukkuun. Juoskaa paikallanne. Vinkki: Jotta liikkeestä tulisi haastavampi, kehoita oppilaita vaihtelevaan juoksuvauhtiaan juoksemalla ensin mahdollisimman kovaa 5 sekuntia ja sitten todella hitaasti 5 sekuntia ja sitten toiset 5 ja 5. Muistakaa juostessanne sanoa ”kviik, kviik, kviik”.

Korisheitto

Teeskennelkää heittäväanne koripalloa. Koukistakaa polvia hieman ja laittakaa oikea jalka vasemman eteen. Nostakaa kädet eteenne sellaiseen asentoon kuin pitäisitte koripalloa. Työntäkää sitten kädet rivakasti eteen ja ylös kuten tekisitte koripalloa heittäessä. Vaihtakaa jalkojen paikkoja ja tehkää sama uudelleen. Toistakaa liikesarja viisi kertaa ja muistakaa sanoa ”swish” joka kerran, kun pallo sujahtaa koriverkon läpi.

Lits läts

Teeskennelkää hyppivänne isossa vesilätäkössä! Nostakaa kädet suorina sivuille olkapäiden korkeudelle. Nostakaa toinen jalka ylös polvea koukistaen. Hypätkää yhdellä jalalla niin korkealle kuin pystytte. Muistakaa sanoa ”läts”, kun jalkanne osuu teeskenneltyyn lätäkköön. Tehkää sama toisella jalalla. Toistakaa liikesarja viisi kertaa.

Kun oppilaat ovat oppineet kaikki liikkeet, voitte tehdä erilaisia harjoitusohjelmia. Kunkin ohjelman olisi hyvä kestää 10 - 20 minuuttia. Huomio: Hyviä ajankohtia harjoituksille ovat heti aamulla, lounaan jälkeen tai iltapäivällä. Vinkki: Muuttakaa harjoitukset peliksi. Anna joka päivä eri lapsen valita kortit. Käyttäkää harjoitusohjelmassa kymmentä 16 kortista ja käyttäkää yhden kortin liikkeiden tekemiseen 1 - 2 minuuttia. Lopettakaa harjoitus sellaiseen liikkeeseen, jossa asento pitää säilyttää 10 sekunnin ajan. Hyvä lopetusliike on esimerkiksi tasapainosilta. Rauhallinen lopetusliike auttaa lapsia rauhoittumaan sykkeen nostaneen harjoituksen jälkeen. Seuraavassa vaihtoehtoisia kymmenen liikkeen ohjelmia:

TUOTE: 152201 Motoriikkakortit

Vuoristorata

lentokone
sammakko
koiran taputus
portaiden kiipeäminen
ylös, ylös ja pois
kuminauha
heinäsirkka
koppari
flamengo
tasapainosilta

Urheilua

portaiden kiipeäminen
lentokone
koppari
sammakko
tasapainosilta
jalkapallopotku
orkesterin johtaja
korisheitto
juoksupyörä
nostosilta

Soitto käyntiin

orkesterin johtaja
lentokone
sammakko
kuminauha
flamengo
tasapainosilta
juoksupyörä
jalkapallopotku
lits läts
koiran taputus

Eläinkaverit

koiran taputus
sammakko
ylös, ylös ja pois
kuminauha
flamengo
heinäsirkka
lentokone
lits läts
juoksupyörä
orkesterin johtaja