

TEVELLA

Pihkanokankatu 6, 33900 TAMPERE
Puh (03) 380 5300, Fax (03) 380 5353
E-mail: myynti@tevella.fi, www.tevella.fi

Ohje Tevellan tuotteelle

156012 KUMISET NUOLIMERKIT

Tavoitteet:

- * lämmittely
- * tilan hahmottaminen
- * varhaisten liikuntataitojen (liikkeellelähtö, pysähtyminen) harjoittaminen
- * luokan kontrolloiminen

Lyhyesti:

Tullessasi omalle nuolellesi hyppää sen yli ja seiso sitten sille. Tavoittele:

- * tilasi yläosaa
- * tilasi sivua
- * tilasi takaosaa
- * tilasi alaosaa
- * tilasi kaikkia äärioluita (esim. ala- ja yläosaa tai etu- ja takaosaa samanaikaisesti)

Seisoon kolmiomuodon edessä:

- 1) keksi tapoja nuolen ylittämiseen ilman siihen koskemista tai sen kiertämistä
- 2) hypi nuolen yli ristiin rastiin
- 3) salissa juosten, nuolimerkin kohdalla aina erilainen ylitystapa
- 4) yhdellä jalalla hyppely muodon päällä
- 5) käärynpöytä nuolen yli (jos osataan)
- 6) tasajalkaa hypellen nuolen yli

Nuolimerkit ovat luistamattomat, pehmeät ja tasaiset alustat erilaisiin aktiviteetteihin. Nuoliin voidaan tehdä merkintöjä vesiliukoisella tussilla ja poistaa merkinnät kostealla pyyhkeellä. (HUOM! käytä spriiliukoista tussia vain, jos haluat pitää kirjoitukset lopullisesti.)

KÄYTTÖMAHDOLLISUUKSIA

1. LUOKAN JÄRJESTÄMINEN

- a) Ryhmittely - Valitkaa jokaiselle lapselle oma nuolimerkki. Aina tunnin alussa lapsi menee omalle merkilleen.
- b) Joukkueet - nuolimerkkien väreillä luokka jaetaan nopeasti joukkueiksi.
- c) Määrittely - Laita jokaisen voimistelumaton viereen nuolimerkki. Lapsi löytää heti oman mattonsa ”kotimuotonsa” perusteella.
- d) Oma tila - nuolimerkit levitettyinä ympäri salia. Oppilaat etsivät oman värinsä ja seisovat merkille. (Nuolimerkit voidaan asettaa myös jonoihin tai vaikkapa rinkiin.)
- e) Tehtävänuolet - Kirjoita muotoihin erilaisia tehtäviä (esim. hyppy tasajalkaa, 3 vatsalihasliikettä.) Oppilaat tekevät tehtävän muodolle tullessaan.

2. HARJOITUKSET

PALLOILUTAIDOT

Koripallo

- a) Pallottele palloa nuolimerkin päällä oikealla kädellä.
- b) Pallottele palloa nuolimerkin päällä vasemmalla kädellä.
- c) Vaihtele käsiä.
- d) Pariharjoitukset: Syöttö lattian kautta, tukijalan oikea paikka syötöissä, maalitauluna.
- e) Kirjoita ohjeet merkeille yksilö- ja ryhmäharjoituksista.

Tennis

- a) Pallottele palloa nuolimerkillä myötäotteella.
- b) Pallottele palloa nuolimerkillä rystyotteella.
- c) Käytä nuolimerkkejä maalitauluina.
- d) Käytä nuolimerkkejä nopeusharjoituksissa.
- e) Käytä nuolimerkkejä syöttömaaleina.

Jalkapallo / Sähly

- a) Käytä nuolimerkkejä paikkojen opetteluun.
- b) Käytä nuolimerkkejä maaleina.
- c) Käytä nuolimerkkejä "maalitolppina".
- d) Kirjoita nuolimerkkeihin ohjeet taitoradoille sekä yksilö- ja ryhmäharjoituksille.

HERNEPUSSIT

Nuolimerkkejä voidaan käyttää heittomaaleina monin eri tavoin useissa peleissä.

HARJOITUKSET YLÄRUUMIILLE

Asettakaa hernepusseja nuolimerkeille. Oppilaat ovat merkkien päällä punnerrusasennossa. Nostellaan hernepusseja pois merkiltä vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Laitetaan pussit takaisin merkille samalla tavalla. Muunnelma: Nostetaan pussit merkiltä penkille / laatikolle ja takaisin merkille.

Harjoitukseen voidaan ottaa myös erilaisia painoja kuten käsipainoja, täytettyjä pulloja, tennispallotörppöjä jne. .

- * kyykkyjä painoilla
- * hauiskääntöjä painoilla
- * käden ojennuksia painoilla
- * kulmasoutu painoilla
- * vatsapunnerrus painoilla

TASAPAINOHARJOITUKSET

- * seisten oikealla jalalla nostetaan vasen polvi ylös
 - * seisten vasemmalla jalalla, oikea polvi ylös
 - * seisten oikealla jalalla oikaistaan vasen jalka suorana eteen
 - * seisten vasemmalla jalalla, oikea suorana eteen
 - * seisten oikealla jalalla viedään vasen jalka sivulle
 - * seisten vasemmalla jalalla, oikea jalka sivulle
 - * seisten oikealla jalalla viedään vasen jalka vartalon taakse
 - * seisten vasemmalla jalalla, oikea vartalon taakse
- tasapainottelua muilla ruumiinosilla kuten polvilla, kyynärpäillä, takamuksella.

KUNTOHARJOITUKSET

Hyppelyharjoitukset

– yhdellä tai kahdella jalalla toistetaan seuraavia

- a) merkille ja sen taakse

- b) merkille ja sen eteen
- c) merkille, eteen, merkille, taakse
- d) kolme merkkiä peräkkäin: ensimmäisen oikealle puolelle, keskimmäisen päälle, takimmaisen vasemmalle puolelle ja takaisin keskimmäisen kautta etuoikealle
- e) kaksi merkkiä peräkkäin: ensimmäisen sivuille jalat, sitten takimmaisen keskelle
- f) merkin päälle, yläoikeaan kulmaan, merkille, ylävasempaan kulmaan, merkille, takaoikeaan kulmaan, merkille, takavasempaan kulmaan, merkille
- g) "keinuen" oikea jalka merkille, vasen merkille taakse ja toisinpäin

3. PELEJÄ

1. HEITTOKISA

Pelin kulku: Asettakaa nuolimerkit kolmion tai neliön muotoon. Jokaiselle merkille kirjoitetaan pistemäärä (kauempana oleville suurempi). Heitetään joukkueina tai yksilökisana sovitulta viivalta esim. herneläisiä tai hämähäkipalloja merkille. Lasketaan pisteet. Eniten pisteitä kerännyt voittaa.

2. MUOTOTWIST

Asettakaa nuolimerkit sekalaiseen järjestykseen lattialle. Ohjaaja huutaa värin ja oppilaiden pitää nopeasti koskettaa jalalla tai kädellä lähintä oikeanväristä merkkiä. Muunnelma: Voidaan huutaa väri ja kehonosa, esim. sininen, olkapää.

3. MUOTOVALOKUVAAJA

Nuolimerkit levitetään sekalaisesti lattialle. Oppilaat kulkevat erilaisilla liikkumistavoilla lattialla musiikin mukana. Kun musiikki pysähtyy, oppilaat etsivät nopeasti huudetun värin ja jähmettyvät merkille. Yhdellä merkillä voi olla useampi oppilas.

Muunnelma: Kirjoittakaa merkeille: numeroita, kirjaimia tai piirtäkää muotoja. Huudetaan näitä, kun musiikki pysähtyy.

Muunnelma: Oppilaat jähmettyvät tiettyyn asentoon esim. tasapainotteluasentoon.

Muunnelma: Pallotelkaa palloja jaloilla tai käsillä. Kun musiikki lakkaa, kuljettakaa pallo huudetulle värille, numerolle tai muodolle.

4. TEHTÄVÄRATA NUOLIMERKEILLÄ

– kuntoharjoitus usealle lapselle

HUOM! Tarvitaan useita nuolimerkkisarjoja.

Asettakaa nuolimerkit, joihin on kirjoitettu erilaisia tehtäviä, suuren suorakulmion muotoon. Kunkin muodon ohjeissa on hyvä olla vaikeustasoltaan erilaisia tehtäviä.

Pelin kulku: Pyörittäkää suurta noppaa (tai vetäkää numerokortti). Lapset hyppivät tasajalkaa nuolelta toiselle annetun numeron verran. Kun lapsi tulee nuolelle, valitsee hän merkin tehtävistä itselleen sopivan ja suorittaa tehtävän. Joissain nuolissa voi olla erilaisia tehtäviä, kuten "hyppi taaksepäin 3 merkkiä", "hyppi eteenpäin 3 merkkiä", "mene muotomajaan" (eli suorakulmion keskelle, jossa täytyy suorittaa erikoistehtävä ennen nuolelle palaamista) tai "vuoron menetys" (pelaajan täytyy pysyä seuraavallakin kierroksella samalla nuolella.)

HUOM: Yhdellä nuolella voi olla ja tulee olemaan useampia lapsia kerrallaan.

Pelissä ei ole voittajia, vaan jokainen joka pääsee kierroksen ympäri, on ratamestari! Esimerkkejä tehtävistä:

Tasapainottele yhdellä jalalla

Tasapainottele varpaillasi

Tasapainottele silmät kiinni

Kosketa varpaitasi 10 kertaa

Kosketa varpaitasi 15 kertaa

Kosketa varpaitasi 20 kertaa

