

TEVELLA

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

Ohje Tevellan tuotteelle

156013 KUMISET NELIÖMUODOT

Tavoitteet:

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

Lyhyesti:

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

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

Seisoen neliömuodon edessä:

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

Neliömuodot ovat luistamattomat, pehmeät ja tasaiset alustat erilaisiin aktiviteetteihin. Muotoihin voidaan tehdä merkintöjä vesiliukoisella tussilla ja poistaa merkinnät kostealla pyyhkeellä. (HUOM! käytä spriiliukoista tussia vain, jos haluat pitää kirjoitukset lopullisesti.) Sarjassa on kuusi eriväristä neliömuotoa, jotka helpottavat mm. oppilaiden järjestäytymistä tunnin alussa ja antavat siten enemmän aikaa varsinaisille harjoituksille.

KÄYTTÖMAHDOLLISUUKSIA

1. LUOKAN JÄRJESTÄMINEN

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

2. HARJOITUKSET

PALLOILUTAIDOT

Koripallo

- Pallottele palloa neliömuodon päällä oikealla kädellä.
- Pallottele palloa neliömuodon päällä vasemmalla kädellä.
- Vaihtele käsiä.
- Pariharjoitukset: Syöttö lattian kautta, tukijalan oikea paikka syötöissä, maalitauluna.
- Kirjoita ohjeet muodoille yksilö- ja ryhmäharjoituksista.

Tennis

- Pallottele palloa neliömuodolla myötäotteella.
- Pallottele palloa neliömuodolla rystyotteella.
- Kaytä neliömuotoja maalitauluina.
- Kaytä neliömuotoja nopeusharjoituksissa.
- Kaytä neliömuotoja syöttömaaleina.

Jalkapallo / Sähly

- Kaytä neliömuotoja paikkojen opetteluun.
- Kaytä neliömuotoja maaleina.
- Kaytä neliömuotoja "maalitolppina".
- Kirjoita neliömuotoihin ohjeet taitoradoille sekä yksilö- ja ryhmäharjoituksille.

HERNEPUSSIT

Neliömuotoja voidaan käyttää heittomaaleina monin eri tavoin useissa peleissä.

HARJOITUKSET YLÄRUUMIILLE

Asettakaa hernepusseja neliömuodoille. Oppilaat ovat muotojen päällä punnerrusasennossa. Nostellaan hernepusseja pois muodolta vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Laitetaan pussit takaisin muodolle samalla tavalla. Muunnelma: Nostetaan pussit muodolta penkille / laatikolle ja takaisin muodolle.

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

- muodolle ja sen taakse
- muodolle ja sen eteen
- muodolle, eteen, muodolle, taakse

- d) kolme muotoa peräkkäin: ensimmäisen oikealle puolelle, keskimmäisen päälle, takimmaisen vasemmalle puolelle ja takaisin keskimmäisen kautta etuoikealle
- e) kaksi muotoa peräkkäin: ensimmäisen sivuille jalat, sitten takimmaisen keskelle
- f) muodon päälle, yläoikeaan kulmaan, muodolle, ylävasempaan kulmaan, muodolle, takaoikeaan kulmaan, muodolle, takavasempaan kulmaan, muodolle
- g) "keinuen" oikea jalka muodolle, vasen muodon taakse ja toisinpäin

3. PELEJÄ

1. HEITTOKISA

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

2. MUOTOTWIST

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

3. MUOTOVALOKUVAAJA

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

Muunnelma: Kirjoitakaa muodoille: 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 NELIÖMUODOILLA

– kuntoharjoitus usealle lapselle

HUOM! Tarvitaan useita neliömuotosarjoja.

Asettakaa neliömuodot, 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 muodolta toiselle annetun numeron verran. Kun lapsi tulee neliömuodolle, valitsee hän muodon tehtävistä itselleen sopivan ja suorittaa tehtävän. Joissain muodoissa voi olla erilaisia tehtäviä, kuten "hyppi taaksepäin 3 muotoa", "hyppi eteenpäin 3 muotoa", "mene muotomajaan" (eli suorakulmion keskelle, jossa täytyy suorittaa erikoistehtävä ennen muodoille palaamista) tai "vuoron menetys" (pelaajan täytyy pysyä seuraavallakin kierroksella samalla muodolla.)

HUOM: Yhdellä muodolla 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