MUSATOSSUT

LIIKEOHJEET

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
jamk
UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND
GRADIA

Kasvattajalle

Liikeohjeet ovat konkreettinen työkalu motoristen taitojen harjoitteluun.

Motorisen taidon liikeohjeet:

- Kehon keskilinjan ylittäminen
- Tasapaino paikallaan: seisominen yhdellä jalalla
- Tasapaino liikkeessä: sivuttainen tasahyppely
- Juoksu
- Vuorohyppely
- Yhdellä jalalla hyppely
- Vauhditon pituushyppy
- Heitto-kiinniottoyhdistelmä
- Yliolanheitto
- Potku
- Pedagogisia vinkkejä liiketekijöiden hyödyntämiseen
- Vinkkejä tehtävän helpottamiseen ja vaikeuttamiseen
- Musiikkiliikunnalliset leikit

Mallivideot:

- Liike Liikatin suorittamana
- Liike lasten suorittamana
- Opetusvideo
- Motorisen taidon havainnointi ja arviointi
- Välineet
- Havainnointipaikka
- Toteutus
- Ohjeistus
- Laadullinen arviointi
- Määrällinen arviointi
- Opetusvinkit

Käyttöohjeet vaiheittain

1. Valitse taito

Valitse liikeohje sen mukaan, mitä motorista taitoa halutaan harjoitella (esim. tasapaino paikallaan, juoksu, potku).

2. Tutustu taidon liikeohjeeseen

3. Opettele motorisen taidon havainnointia ja arviointia. Hyödynnä mallivideoita

- **Opetusvideo:** taito aikuisen suorittamana on mallisuoritus
- **Liike lasten suorittamana:** taidon kehityksen eri vaiheita
- **Liike Liikatin suorittamana:** voidaan näyttää lapsille

4. Toteuta liikeohje lasten kanssa

5. Tutustu taitoon sopiviin musiikkiliikunnallisiin lauluihin ja leikkeihin

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

Löydät kaikki materiaalit osoitteesta oomc.fi > Musatossut

KEHON KESKILINJAN YLITTÄMINEN

Mallivideot

[Liike Liikatin suorittamana]

[Liike lasten suorittamana]

[Opetusvideo]

Välineet: ei välineitä

Havainnointipaikka: lapsen edestä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Lapsi ja aikuinen istuvat tai seisovat kasvot vastakkain. Suoritus tehdään yksi puoli kerrallaan. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus:

- Osaatko koskettaa oikealla kädellä vasenta korvaasi?
- Osaatko koskettaa vasemmalla kädellä oikeaa korvaasi?

Havainnoi:

- Kulkeeko käsi vartalon etupuolelta vastakkaisen puolen korvaan? (Kyllä / avustettuna / ei)
- **Avustettuna:** aikuinen auttaa lasta hahmottamaan vastakkaiset puolet koskettamalla lapsen kättä ja vastakkaista korvaa.
- **Tarkennus:** hyväksytyssä suorituksessa käsi kulkee pään edestä, ei takaa tai pään päältä.
- Havainnoi molemmat puolet.

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Kehon keskilinja on kuvitteellinen viiva, joka kulkee kehon keskeltä ja jakaa sen oikeaan ja vasempaan puoliskoon.
- Keskilinjan ylittämisellä tarkoitetaan kykyä liikuttaa käsiä tai jalkoja vastakkaiselle puolelle.
- Aloita tehtävä alkulämmittelyllä:
  - Kosketellaan käsillä päätä, polvia, varpaita.
  - Heilutellaan käsiä vuorotellen eteen ja taakse.
- Keskilinjan ylittämistä voi olla helpompi harjoitella ensin esimerkiksi koskettamalla kädellä vastakkaisen puolen olkapäätä.
- Tee isolle paperille suuria kuvioita (esim. autotie), jota lapsen pitää seurata sormellaan nostamatta sormea paperista.

- Helpota tehtävää:

- Kosketa lapsen kättä, jonka pitää koskettaa vastakkaista korvaa, sekä korvaa, jota käden pitää koskettaa.
- Ohjaa lapsen kädestä pitäen lapsen käsi hänen vastakkaiselle korvalleen.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Tee yhtaikaa keskilinjan ylitys molemmilla käsillä.
- Kosketa oikealla kädellä vasenta korvaa ja vie samaan aikaan oikea jalka toisen jalan takaa ristiin.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Hämähäkki - kehorytmileikki
- Kova työ - soitto- ja rytmileikki
- Salainen soitin – soittoleikki luonto- ja arkisoittimilla
- Sammakko laulaa – sammakoiden siirtoleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Musatossut - monikäyttöinen musiikkiliikuntaleikki
- Musikatin jumppalaulu – kehorytmileikki
- Pupujussi tanssii - tanssi- ja hyppyleikki

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
jamk
UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND
GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

TASAPAINOTAITO PAIKALLAAN

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: ajanottolaite

Havainnointipaikka: lapsen edestä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Lapsi seisoo yhdellä jalalla enintään 30 sekuntia. Varmista, että tila on häiriötön. Suoritetaan molemmilla jaloilla erikseen. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus:

- Seiso oikealla jalalla asennossa niin kauan kuin pystyt.
- Seiso vasemmalla jalalla asennossa niin kauan kuin pystyt.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

- Tukijalka paikallaan, paino koko jalkapohjalla.
- Vapaa jalka taakse koukistettuna, irti tukijalasta.
- Pää vakaana, katse suunnattuna eteenpäin.
- Vartalo vakaana ja pystyasennossa.
- Kädet irti vartalosta, ei laajoja käsiliikkeitä.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht._ /5 p.

Määrällinen arviointi:

- Aika sekunteina, jonka lapsi pysyy yhdellä jalalla tasapainossa.

Oikea jalka __/ 30 s Vasen jalka __/ 30 s

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Pyydä lasta levittämään kädet sivuille lentokoneen siiviksi.
- Laita kiintopisteeksi jokin merkki lapsen silmien korkeudelle, jota ohjeistat katsomaan.
- Valitse rauhallinen tila, jossa ympäristössä ei ole liikettä/häiriötekijöitä (esim. salin nurkkaa kohti).

- Helpota tehtävää:

- Harjoittele ensin seisomista kahdella jalalla, mutta kapeammalla tukipinnalla, esim. tandemasennossa jalat peräkkäin.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Laita jokin esine, esim. hernepussi lapsen pään päälle. Tee tehtävä silmät suljettuna. Seiso pehmeällä alustalla, esim. tyynyn päällä.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Flamingojen varvaspesu - hyppyleikki
- Syyslehtien tanssi - luova tanssileikki
- Viidakossa vihreässä – tanssi- ja tasapainoiluleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Arkiblues (Hiekkalaatikko blues) – arkiaiheiset leikit
- Kukkaniitty – tasapainoiluleikki
- Musatossut – monikäyttöinen musiikkiliikuntaleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

TASAPAINO LIIKKEESSÄ

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: ajanottolaite, liukuestematto tai muu luistamaton alusta, johon on kiinnitettynä keskimerkki

Havainnointipaikka: lapsen edestä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus:

Lapsi hyppelee sivuttain tasaponnistuksella keskimerkin yli mahdollisimman monta kertaa 15 sekunnissa. Hypyt tehdään luistamattomalla alustalla. Suorituksissa pyritään tasaponnistukseen, eli jalat toimivat yhtäaikaisesti ponnistaessa ja laskeutuessa.

Jalkojen eri aikaisuus ei kuitenkaan ole virhe, jos molemmat jalat ylittävät keskimerkin toisella puolella. Keskimerkki täytyy ylittää hyväksytyssä hypyssä. Keskimerkin päälle astumisen jälkeinen hyppy sivulle ei ole hyväksytty suoritus. Jos lapsi koskettaa keskimerkkiä, suoritusta ei keskeytetä, vaan aikuinen kehottaa lasta välittömästi jatkamaan (”Jatka vain!”).

Suoritusaika on 15 sek. Ajanotto alkaa, kun jalat irtoavat ensimmäistä kertaa alustasta. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus:

Asetu jalat vierekkäin keskimerkin viereen seisomaan. Kun annan lähtömerkin, ala hyppiä sivuttain tasajalkaa merkin yli niin nopeasti kuin pystyt niin kauan, kunnes sanon ”seis”. Jos astut vahingossa merkin päälle, niin älä lopeta hyppäämistä, vaan jatka hyppimistä.

Määrällinen arviointi:

Lapsi hyppelee tasaponnistuksella sivuttain keskimerkin yli mahdollisimman usein 15 sekunnissa. __ / krt.

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Pyydä lasta hyppäämään molemmilla jaloilla yhtä aikaa merkin yli niin, että hänen napansa osoittaa koko ajan sinuun päin.
- Jos lapsi koskettaa keskimerkkiä, kannusta lasta jatkamaan (”Jatka vain!”).
- Kannusta ja anna palautetta: jokaisella onnistuneella hypyllä ansaitsee ”taikapisteitä” tai ”supervoimia”.

- Helpota tehtävää:

- Anna lapselle tukea käsistä tai vyötäröltä.
- Aseta alustalle värikkäitä teippejä tai merkkejä, jotka osoittavat, missä lasten tulisi hypätä.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Anna lasten hypätä pareittain ja kannustaa toisiaan.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Flamingojen varvaspesu – hyppyleikki
- Kana istui maassa munien – hyppely- ja tasapainoleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Etana etana näytä sarves – hyppely- ja soittoleikki
- Musatossut – monikäyttöinen musiikkiliikuntaleikki
- Pieni ketunpoikanen – hyppyleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

JUOKSU

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: merkkikartiot 2 kpl, ajanottokello

Havainnointipaikka: lapsen sivusta ja edestä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus:

Laita kaksi merkkikartiota 10 metrin etäisyydelle toisistaan. Varmista, että ennen ja jälkeen merkkikartion on vapaata tilaa.

Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Juokse tältä merkiltä seuraavan merkin ohi niin lujaa kuin pystyt.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

- Käsien liike jalkojen liikkeelle vastakkainen, kyynärpäät koukussa.
- Jalat yhtä aikaa ilmassa hetkellisesti.
- Askellus kantapään ja/tai päkiän kautta (ei lättäjaloin).
- Vapaajalan koukistus lähes 90 astetta (lähelle pakaroita).
- Askellus suoraviivaista, jalkaterät eteenpäin (pieni kierto sallittu).

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p

Määrällinen arviointi:

Aika __/ 10 m

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Hyödynnä mielikuvia, esim. “Juokse tuulen lailla, välillä nopeasti ja välillä hitaasti, suuntakin voi vaihtua” sekä ohjeita tekniikkaan: “Juostessa jalat vievät eteenpäin, polvet nousevat, kädet auttavat tasapainossa ja silmät katsovat, minne mennään.”
- Hippaleikit yleensä innostavat lapsia juoksemaan.
- Juostaan eri alustoilla, esim. hiekka, matto, nurmi, lumi.
- Juostaan toisen kanssa vierekkäin, tai johtaen ja seuraten toista (suhteiden havaitseminen / tietoisuus asioiden välisistä suhteista).

- Helpota tehtävää:

- Harjoitellaan ensin paikallaan vain käsien oikeaa liikerataa.
- Juostaan ilman esteitä suoraa reittiä ja tasaisella nopeudella.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Vaihdellaan askelpituutta (vuorotellen lyhyitä ja pitkiä askelia).
- Juostaan mutkikkaita, kaarevia ja kulmikkaita reittejä.
- Vaihdellaan nopeutta juoksun aikana (hidas–nopea–hidas).
- Juostaan liikkuvien esteiden tai muiden juoksijoiden ympärillä, jolloin ympäristöä tulee havainnoida enemmän.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Aurinkoblues - tanssi- ja juoksuleikki (helppo leikkiversio)
- Juustokuublues - juoksuleikki (leikkiohje 3)
- Kettu - juoksuleikki
- Levottomat jalat - energianpurkuleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Aurinkoblues - tanssi- ja juoksuleikki (vaativampi leikkiversio)
- Juoksee metsähiiroset - juoksuleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

VUOROHYPPELY

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: merkkikartiot 2 kpl

Havainnointipaikka: lapsen sivusta, hypeltävän matkan (vähintään 5 m) puolivälissä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Lapsi tekee yhtäjaksoisesti vuorohyppelyä vähintään 5 metrin matkan (vähintään 4 vuorohyppelyä rytmisesti peräkkäin havainnointimatkalla). Varmista, että ennen hypeltävää matkaa ja sen jälkeen on vapaata tilaa. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Tehdään vuorohyppelyä. Katsotaan ensin, millaista se on. Sitten on sinun vuorosi. Hyppele tältä kartiolta tuon toisen kartion ohi.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

Jalat:

- Suoritus rytminen askelhyppy.
- Laskeutuminen päkiälle.
- Ponnistavan jalan polvi koukistuu valmistautuessa hyppyyn (suoritus on joustavaa, liike suuntautuu eteenpäin, polven ei tarvitse koukistua paljon).

Pää ja vartalo:

- Pää ja vartalo vakaana, katse eteenpäin.
- Kädet: Rento vastakkaisten käsien käyttö.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Hypellään iloisesti, joustavasti ja lennokkaasti päkiällä ponnistaen (hahmota päkiän paikka).
- Hypellään suoraan eteenpäin, kaarrellen, siksakia, ja erilaisten esineiden tai kohteiden ympäri (tilan havaitseminen/tilatietoisuus).
- Hypellään eri nopeuksilla ja pysähdellään hallitusti (voiman havaitseminen/tietoisuus oikeasta voiman käytöstä).

- Helpota tehtävää:

- Tehdään pelkkiä käsien heilahduksia paikallaan (kuvitellaan juoksukäsien liikettä hitaammalla tempolla).
- Tehdään pelkkiä vapaan jalan polven nostoja mahdollisimman korkealle paikallaan. Harjoitellaan pelkkää askel-ponnistus-liikettä.
- Rytmitä äänellä esim. “trant–ta–tant–ta–trant– ta–tant–ta”, tai ”askel-hyppy-askel-hyppy” (huomioi, että lapsilla hyppelytempo on nopeampi kuin aikuisilla, koska lapsilla on lyhyemmät jalat).

+ Vaikeuta tehtävää:

- Muutetaan hyppelyn korkeutta ja pituutta: hypellään nopeasti matalana pysyen tai hypellään mahdollisimman korkealle ja voimakkaasti.
- Hypellään tarkasti musiikin rytmissä (musiikin tempo noin 110 iskua minuutissa). Taputetaan itse käsillä rytmiä ja hypellään samassa rytmissä.
- Hypellään toisen kanssa vierekkäin, tai johtaen ja seuraten toista (suhteiden havaitseminen / tietoisuus asioiden välisistä suhteista).
- Hypellään toisen kanssa tarkasti samassa rytmissä.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Aurinko keltainen - hyppyleikki
- Kommervenkkaa vemmerkonkkaa - hyppely- ja piilotusleikki
- Pikkutossut tunteiden pyörteissä - luova tunne- ja liikuntaleikki
- Seikkailu lumotussa viidakossa - luova musiikkiliikuntaleikki
- Teddykarhujen huviretki - jono- ja vuorohyppelyleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Ketut munavarkaissa - vuorohyppelyleikki

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
jamk
UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND
GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

YHDELLÄ JALALLA HYPPELY

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: merkkikartiot 2 kpl.

Havainnointipaikka: lapsen sivusta, kinkattavan matkan (vähintään 5 m) puolivälissä.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Lapsi hyppii viiden metrin matkalla vähintään neljä peräkkäistä kinkkaa. Varmista, että ennen hypeltävää matkaa ja sen jälkeen on vapaata tilaa. Suoritetaan oikealla ja vasemmalla jalalla erikseen. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Tehdään yhdellä jalalla hyppelyä eli kinkkausta. Katsotaan ensin, millaista se on. Sitten on sinun vuorosi. Hyppele/kinkkaa tältä kartiolta tuon toisen kartion ohi.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

Jalat:

- Tukijalka koukistuu alastulossa ja suoristuu ponnistaessa.
- Alastulo ja ponnistus pehmeästi joustaen päkiän kautta (voi tulla alas koko jalkapohjalla, mutta ei kantapää edellä).
- Vapaa jalka on koukussa ja vauhdittaa liikettä käyden tukijalan etu- ja takapuolella.

Pää ja vartalo:

- Pää vakaana, katse eteenpäin suunnattuna.

Kädet:

- Kädet koukussa vauhdittaen liikettä.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Taidon oppimisen edellytys on osata seistä ensin yhdellä jalalla.
- Hypitään joustavasti ja lennokkaasti päkiällä ponnistaen (hahmota päkiän paikka).
- Hyppäävän jalan polvi joustaa laskeutuessa maahan (kuvitellaan vieteri jalan alla), suoristuu, kun hypätään ilmaan.
- Kokeillaan, miten käsiliikkeiden suurentaminen tai pienentäminen vaikuttaa hyppimiseen.
- Kokeillaan, miten vapaan jalan liikkeen suurentaminen tai pienentäminen vaikuttaa hyppimiseen.
- Kokeillaan, miten katseen suuntaaminen eteen tai sivulle vaikuttaa hyppimiseen.

- Helpota tehtävää:

- Hypitään paikallaan ja tarvittaessa voidaan käyttää seinää, puolapuuta tai toista ihmistä tukena.
- Tehdään lyhyitä sarjoja ensin yhdellä jalalla ja sitten toisella, esimerkiksi O-O, V-V, O-O, V-V, O-O, V-V jne. paikoillaan ja sitten liikkuen.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Hypitään mahdollisimman korkealle ja voimakkaasti käyttäen vapaan jalan ja käsien liikkeitä tehokkaasti ylös ja eteenpäin hypyn suuntaisesti.
- Yritetään tehdä mahdollisimman vähän kinkkauksia tietyllä matkalla.
- Muutellaan hypyn korkeutta sekä pituutta: hypitään nopeasti eteenpäin matalana pysyen tai hypitään mahdollisimman korkealle ja voimakkaasti.
- Hypitään eri nopeuksilla ja pysähdellään hallitusti (voiman havaitseminen/tietoisuus oikeasta voiman käytöstä).

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Kommervenkkaa vemmerkonkkaa - hyppely- ja piilotusleikki
- Ku-Tschi-Tschi - hyppely- ja rytmileikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Pieni ketunpoikanen - hyppelyleikki
- Pikku Matin auto - hyppely- ja juoksuleikki
- Pikkuketut piippahännät - soitto- ja liikuntaleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

VAUHDITON PITUUSHYPPY

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: luistamaton voimistelumatto

Havainnointipaikka: lapsen sivusta.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Lapsi tekee kaksi vauhditonta pituushyppyä. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Tehdään vauhditon pituushyppy. Katsotaan ensin, millaista se on. Sitten on sinun vuorosi. Asetu tasajaloin maton lähtöviivan taakse ja hyppää tasajaloin ponnistaen niin pitkälle kuin pystyt.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

- Polvet koukistuvat, kädet ottavat vauhtia vartalon takaa (kädet käyvät valmistautumisvaiheessa jalkalinjan takana).
- Ponnistus tasajalkaa.
- Ponnistaessa nilkat, polvet ja lantio suoristuvat.
- Ponnistaessa kädet heilahtavat eteen, ilmalennon aikana molemmat kädet vähintään olkapäiden tasolla.
- Alastulo tasajalkaa polvista joustaen (Tukea voi ottaa käsillä edestä. Tuen ottaminen takaa (jalat, kädet tai takapuoli = 0 p.)

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht._ /5 p

Määrällinen arviointi:

Tulos arvioidaan siitä kohdasta, missä lapsen lähtöviivaa lähinnä oleva kehonosa koskettaa alustaa. Kahdesta hypystä pidempi merkitään tulokseksi.

Hypyn pituus senttimetreinä: __ cm

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Hypätään tasajalkaa matalien esineiden tai kuvioiden yli, niiden sisälle ja niistä ulos (esim. vanteet, narusta tehdyt neliöt, kolmiot ja ympyrät, laminoidut kuvat teipattuna alustaan).
- Laita naruja V–muotoon alustalle, ja anna lasten valita pituus, jonka yli yritetään hypätä.
- Ponnistusvaiheessa voit käyttää mielikuvana mäkihyppääjää vauhtimäessä.
- Ilmalennon aikana voit käyttää mielikuvaa, että kurotetaan käsillä taivaalta tähtiä tai omenoita puusta.
- Alastulovaiheessa voit käyttää mielikuvaa sammakosta, joka pysähtyy loikan jälkeen paikoilleen, tai moottoripyörällä ajajaan (polvet koukussa ja kädet hieman vartalon etupuolella).

- Helpota tehtävää:

- Ponnistetaan matalalta korokkeelta alas.
- Hypätään tasajalkaa matalan korokkeen päälle (pehmeä patja). Ponnistetaan tasajalkaa ylös, aikuinen voi keventää hyppyä nostamalla lapsen vyötäröstä tai käsivarsien alta ilmaan.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Ponnistetaan tasajalkaa ja yritetään hypätä korkean patjan päälle.
- Pidä kepin päässä värikästä huivia, jonka lapset yrittävät napata hypyn ilmalennon aikana.
- Hypätään mataliin kartioihin kiinnitettyjen narujen tai lötköpötköjen yli.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Pienet sammakot - hyppelyleikki
- Reissulle – kurvailu- ja hyppyleikki

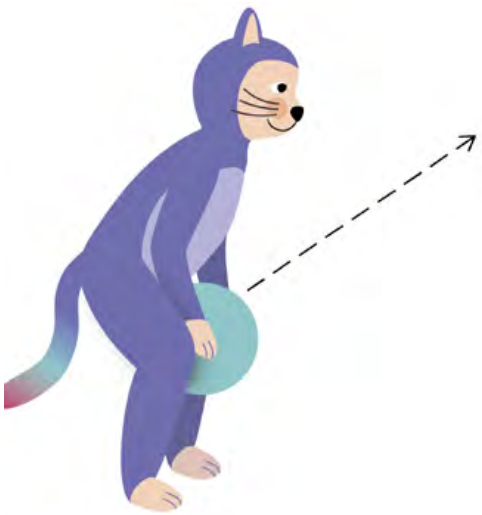
Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Arkiblues (Hiekkalaatikkoblues) –arkiaiheiset leikit
- Hirvi ja hurja hauki - hyppelyleikki
- Pieni ketunpoikanen - hyppelyleikki
- Pupujussi tanssii - tanssi- ja hyppyleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ



Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: pehmeä ja pomppaava pallo (noin 20 cm halkaisijalta), kartiot 2 kpl, merkkiviiva

Havainnointipaikka: lapsen takaviistosta.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus: Voit laittaa ohjeelliseksi heittokorkeudeksi merkin lapselle noin hänen silmiensä korkeudelle. Heittoviiva merkitään kohteesta 2 metrin päähän. Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Heitä pallo seinään ja katso, kuinka se pomppaa takaisin! Saat astua viivan yli ja napata pallon kiinni sieltä, minne se pomppaa. Heitä palloa 10 kertaa.

Laadullinen arviointi (0–5 p):

- Pallo lentää haluttuun suuntaan.
- Lapsi käyttää tarvittavan määrän voimaa pallon heittämiseen.
- Kiinnioton aikana lapsen vartalo ja kädet joustavat, mutta muuten lapsi on rentona.
- Vartalon ja raajojen liikkeet suuntautuvat palloa vastaan (vastaantulo) ja pallon liikkeen suuntaisesti (joustaminen).
- Lapsi arvioi pallon lentoradan ja liikkuu tarvittaessa palloa vastaan eteen, sivulle tai taakse.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p.

Määrällinen arviointi:

- Pallon heitto 10 kertaa alakautta seinään ja pallon kiinniotto pompun jälkeen. Alle 5-vuotiailla pallo saa pompata maasta kaksi kertaa ennen kiinniottamista.

Onnistuneiden heitto-kiinniottojen määrä __ / 10 p

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Laita seinälle kiintopiste, jota kohti ohjeistat katsomaan, kun lapsi heittää pallon seinään.
- Ohjeista heittämään palloa kahdella kädellä alakautta.
- Pyydä lasta seuraamaan palloa niin kauan, kunnes hän saa pallon kiinni.

- Helpota tehtävää:

- Käytä aluksi pehmeitä, hitaita ja suuria palloja.
- Jaa suoritus kahteen osaan: Aluksi lapsi voi yrittää ottaa kiinni sylistään maahan pudottamansa pallon tai aikuisen vierittämän tai heittämän pallon. Lapsi heittää pallon kahdella kädellä alakautta.
- Pienennä heittoetäisyyttä.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Haasta tuomalla kokeiltavaksi erikokoisia ja -painoisia palloja.
- Pienennä pallon kokoa tai lisää etäisyyttä.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Juustokuu blues – pallonheittoleikki (leikkiohje 1)
- Pikku pupu - pallonheittoleikki
- Pomppiva puolukka - pallonheittoleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Lumihiutale pehmoinen - huivinheittoleikki
- Taikapallo - pallonheittoleikki
- Tip tip pisaroita - soiva ilmapalloleikki

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
jamk
UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND
GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

YLIOLAN HEITTO

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: pieni pallo, esimerkiksi tennispallo

Havainnointipaikka: lapsen sivusta, heittävän käden puolelta.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus:

Voit laittaa ohjeelliseksi heittokohteeksi merkin lapsen silmien korkeutta hieman ylemmäksi. Heittoviiva merkitään sellaiselle etäisyydelle kohteesta, joka kannustaa heittämään lujaa.

Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus: Heitä palloa yhdellä kädellä niin kovaa kuin pystyt!

Laadullinen arviointi (0–5 p):

- Katse pysyy eteenpäin heittokohteeseen koko heiton ajan.
- Heittokäden vastakkainen kylki edellä heittosuuntaan.
- Heittävä käsi lähtee heittoon hartialinjan takaa.
- Heittokäden vastakkainen jalka astuu eteenpäin ja vartalo kiertyy.
- Heittävä käsi saattaa palloa ja heilahtaa rennosti pallon perään.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Anna lapsen ottaa pallo itse käteensä. Näin voit samalla tehdä havaintoja kätisyyden vahvistumisesta.
- Merkitse kiintopiste, jota kohti ohjeistat katsomaan, kun lapsi heittää pallon.
- Ohjeista lasta heittämään palloa merkkiä kohti niin lujaa kuin pystyy.
- Kooltaan esineiden olisi hyvä olla sellaisia, että lapset voivat tarttua niihin mukavasti sormillaan (ei kämmenellään). Liian suurta esinettä lapsen on vaikea heittää oikein.
- Jos lapsella on ongelmia tasapainon kanssa heittäessään, ohjeista häntä nostamaan vapaata kättään ylemmäs ja osoittamaan (tähtäämään) sillä heittokohteeseen.

- Helpota tehtävää:

- Käytä aluksi heittämiseen hernepusseja, pehmopalloja, huiveja, palloksi rypistettyä paperia tai palloksi rullattuja sukkia.
- Pienennä etäisyyttä.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Haasta tuomalla kokeiltavaksi erikokoisia ja -painoisia palloja.
- Lisää etäisyyttä.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Lumiukkojen siivousmyrsky - pallonheittoleikki
- Pomppiva puolukka - pallonheittoleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Lentokone - paperilennokin heittoleikki
- Lintuemo lentelee - pallonheittoleikki
- Lumihiutale pehmoinen - huivinheittoleikki
- Nälkäiset marjamonsterit - pallonheittoleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

POTKU

Mallivideot

Liike Liikatin suorittamana

Liike lasten suorittamana

Opetusvideo

Välineet: jalkapallo (ulkona, jos lapsilla kengät), muuten pehmopallo

Havainnointipaikka: lapsen sivusta, potkaisevan jalan puolelta.

Havainnoi ja arvioi

Toteutus:

Osoita lapselle, missä maali on. Pallon paikka merkitään maalista etäisyydelle, joka kannustaa potkaisemaan lujaa.

Lapselle näytetään oikea suoritus.

Ohjeistus:

Pidä katse pallossa koko ajan. Ota vauhtia, astu lähelle palloa ja potkaise lujaa.

Laadullinen arviointi (0-5p):

- Katse pallossa koko suorituksen ajan.
- Pidentynyt askel juuri ennen kontaktia ja potkaisevan jalan polvi koukistuu vähintään 90° taakse heilahtaessa.
- Tukijalka pallon lähelle.
- Hallittu osuma palloon sisäsyrjällä tai rintapotkulla (ei kärkipotkulla).
- Potkaisevan jalan saatto vähintään polven korkeudelta.

Jokaisesta laatutekijästä 1 piste. Pisteet yht. _/5 p

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.

OPETUSVINKIT

- Ohjeista lasta pitämään katse pallossa koko suorituksen ajan, esimerkiksi pyytämällä lasta potkaisemaan pallossa olevaan merkkiin.
- Merkitse maahan lähtöpiste noin yhden askeleen päähän pallosta. Lapsi astuu askeleen tukijalalla pallon viereen.
- Käytä sanallista ohjetta kuten ”askel eteen, potkaise”, auttaaksesi lasta kehittämään rytmiä ja voimaa.
- Aseta pallo hernepussin päälle. Lapsen on helpompi saada jalka pallon alle ja osua siihen jalkapöydällä.

- Helpota tehtävää:

- Käytä pehmeitä ja kevyitä palloja, kuten rantapalloja tai ilmapalloja. Ohjeista lasta potkaisemaan paikaltaan.
- Anna lapsen pitää kiinni parinsa olkapäästä tai vieressä olevasta tuolista. Lapsen tukijalka on pallon vieressä.
- Pyydä lasta heilauttamaan potkaisevaa jalkaa taaksepäin ja sitten eteenpäin potkaistakseen palloa.

+ Vaikeuta tehtävää:

- Haasta lasta osumaan pallolla “maaliin”, kuten kartioiden väliin.
- Potkaistaan lasta kohti vierivään palloon.
- Haasta tuomalla kokeiltavaksi erikokoisia ja -painoisia palloja.
- Lisää etäisyyttä kohteeseen.

MUSIIKKILIIKUNNALLISET LAULUT JA LEIKIT

Helpot, nopeasti omaksuttavat leikit:

- Kumman kuuma peruna - pallon potkimisleikki
- Levottomat jalat - energianpurkuleikki
- Tillin tallin tömpsis - pallon potkaisu- ja kuljetusleikki

Enemmän valmistelua tai opettelua vaativat leikit:

- Juustokuu blues - ilmapallon potkimisleikki (leikkiohje 2)
- Jänisten jättiläismarjasoppa - ilmapallon potkaisu- ja heittoleikki
- Lumiukkoja (kolme varista) - keilaus- ja potkimisleikki

Euroopan unionin osarahoittama

Elinvoimakeskus

jamk

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

GRADIA

Materiaali on tuotettu osana Musatossut-projektia.