

Yhdeksän Moto-ohjelmaa

liikunnan lehtori Liisa Hakala

1. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään: Keitä kaikki ovat?
- Motokerhokortit ja kerhosäännöt
 - kuunnellaan toista
 - kosketaan vain niihin välineisiin ja telineisiin, joihin on lupa koskea
 - lopetetaan toiminta, kun opettaja sitä pyytää
 - ollaan kaikkien kaveri eikä härnätä toisia.
- Alkuleikki: Kehon osat. Kehärumpusäestys => Juokse ympäri salia, kun tulee tauko, kuuntele ohje ja toimi sen mukaisesti (esim. seiso yhdellä jalalla, seiso siten, että kädet koskevat polvia, ole sellaisessa asennossa, että vain varpaat ja kädet koskevat lattiaa...)
- Tehtäväpisteet
 - Seuraa öhkömönkiäisen liikkeitä (käsi- ja jalkamallit) KEH.HALL.
 - Vieraile öhkömönkiäisen pesässä (tunnelin läpi) KEH.HALL.+KETT.
 - Yritä narrata kaloja öhkömönkiäisen ruoaksi (hp:t vanteisiin) ES.KÄS.
 - Näytä öhkömönkiäiselle mallia, miten ylitetään kapea silta (penkki ja keilat penkillä) TP.
 - Öhkömönkiäinen liukastui polulla (pitkittäispyörintä) KEH.HALL.
 - Hypi öhkömönkiäisen kanssa ilohyppyjä 1, 2, 3, 4, 5, 6, 1, 2, 3, 4, 5, 6 (hyppisristikko) TP, OIV.
 - Millä kirjaimella sana alkaa? (kuvakortit ja irtokirjaimet)
- Loppurinki: Missä olit hyvä tänään?

2. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään: Uusia kerholaisia ?
- Motokerhokortit uusille kerholaisille + kerhosääntöjen kertaus
 - kuunnellaan toista
 - kosketaan vain niihin välineisiin ja telineisiin, joihin on lupa koskea
 - lopetetaan toiminta, kun opettaja sitä pyytää

- o ollaan kaikkien kaveri eikä härnätä toisia.

Uutena asiana: Meillä on vaihtuvat parit. Viimeksi olivat nämä... nyt...

- Alkuleikki (sama kuin viime tunnin loppuleikki hieman muutettuna): Kehon osat. Kehärumpusäestys => Juokse ympäri salia, kun tulee tauko, kuuntele ohje ja toimi sen mukaisesti (muodosta pari, 3 hengen ryhmä jne.)
- Tehtäväpisteet (Öhkömönkiäinen rakennustyömaalla)
 - o Suunnittele hyppynaruilla öhkömönkiäisen talo (malli on rakennettu, tee perässä)
 - o Viedään sementtiä työmaalle (vartalo rentona, tiukkana, kottikärrykävely ope kuskaajana + sementin pyöritys koneessa (kerä, kierinnät ja pyörinnät matolla) KEH.HALL.
 - o Vie sementtiä katolle (ota hernepussi vanteesta, kiipeä puolapuulle ja pudota hp. puolapuitten välistä, kapua alas ja hae uusi hp.) KETT., VUOROTTAINEN LIIKE
 - o Tarvitaan tiiliä savupiippuun (Pallo heitetään ketjussa, ensin toiselle, joka sitten heittää sen koriin ja vaihdetaan paikkaa) ES.KÄS.
 - o Jouduit keskelle juuri valettua lattiaa. Joudut tasapainoilemaan open näyttämässä asennoissa.
 - o Rakenna palikoista öhkömönkiäisen taloon tukeva torni (palikka vuorotellen). KESKITT.
 - o Rakenna mallin mukaan (Link 'n' learn -palat)
- Loppurinki: Missä olit hyvä tänään?

3. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Parien muodostaminen.
- Tehtäväpisteet (Öhkömönkiäisen liikuntapäivä)
 - o Öhkömönkiäinen venyttelee ja tekee omalla vartalollaan kirjaimia (Salaisen aapisen mallit). VEN.+ KEH.HAH.
 - o Sementtisäkin kuljetus merkattua reittiä (kottikärrykävely ope kuskaajana) KEH.HALL. + konntauspolku.
 - o Ö:n kilppolku vanteilla + este ylitys ja alitus. KETT., VUOROTTAINEN LIIKE
 - o Ö kaataa keiloja ja vierittää palloa penkkiä pitkin. ES.KÄS. + VOIMANSÄÄT.
 - o Ö tasapainoilee kolmiopenkillä. Välissä kulkuluvan tarkistus (vannepinon läpi). TP.
 - o Kirjoita hyppiksillä nimesi Ö:n vieraskirjaan KESKITT.
 - o Ö kokeilee ihmehyppyjä hyppiksellä. KEH.HALL.

- Leikki: Kehärumpusäestys: liiku mahdollisimman kevyesti – raskaasti –nopeasti –hitaasti – hiljaa – kovaäänisesti - pienenä – isona...
- Loppurinki: Missä olit hyvä tänään?

4. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Parien muodostaminen
- Tehtävapistet (Öhkömönkiäisen koulupäivä)
 - Öhkömönkiäinen herää vähän myöhään ja juoksee oikoreittiä pitkin kouluun = Aamuvenyttely matolla, oikaisu karhuluolan kautta (tunneli), kiipeäminen kalliolle (puolapuut) ja hyppy koulun pihalle (patjalle) VEN.+ KEH.HALL. + KETT.
 - Askartelutunti: Rakenna palikoista ihminen.(HAHM)
 - Välitunti: Kiipeä liukumäkeä (penkkiä ylös) ja liu'u alas. Pujottaudu vanteiden läpi (vanteet yksittäin kaarella). TP. + KEH.HALL.
 - Liikuntatunti: Ö palloilee luokkakaverin kanssa (2 erikokoista palloa) ES.KÄS. + VOIMANSÄÄT.
 - Ö laittaa myssyn päähän ja lähtee jumppasalista välitunnille (Hernepussi pään päällä esteen ylitys – alitus – pujottelu). Seuraavalla kierroksella 2 pussia... TP.
 - Välitunti: Hypätään hyppistä = laineita (ope toisessa päässä)
 - Äidinkieli: Etsi riimiparit (kuvakortit)
- Leikki: Kehärumpusäestys: Juoksua, erilaisia hyppelyitä? Kosketa punaista, sinistä... pehmeää, kovaa, puuta jne.
- Loppurinki: Mikä oli kivaa tänään? Missä olit hyvä? Oliko joku vaikeaa?

5. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Parien muodostaminen
- Tehtävapistet (Öhkömönkiäinen sirkuskoulussa)
 - Esteen yli – tunnelin läpi – esteen yli. KETT.
 - Esineiden haku vanteisiin tavarapinosta (enintään 3 tavaraa kerrallaan) (tehtäväkortit: hae 4 punaista tavaraa, 3 pitkää tavaraa, 11 pientä tavaraa ja 7 neliön muotoista esinettä).(HAHM)

- Kiipeä liukumäkeä (penkkiä ylös) ja liu'u alas. Kokeile hyppishyppyjä . TP. + KEH.HALL.
- Jonglööritemput hernepusseilla ja ringetterenkailla + ES.KÄS. + VOIMANSÄÄT.
- Kommandorata vanteilla + pujotteluhypyt hyppisten yli + lepääminen lepomatoilla. KETT.
- Tasapainolaudat + pitkittäispyörintä. TP. + KEH.HALL.

Loppuleikkinä Vuorenpikkoleikki kahdella pesällä.

- Loppurinki: Mikä oli kivaa tänään? Missä olit hyvä? Oliko joku vaikeaa?

HAE 4 PUNAISTA
TAVARAA TÄHÄN
VANTEESEEN

HAE 11 PIENTÄ TAVARAA
TÄHÄN VANTEESEEN

HAE 3 PITKÄÄ TAVARAA
TÄHÄN VANTEESEEN

HAE 7 NELIÖN MUOTOISTA TAVARAA TÄHÄN VANTEESEEN

6. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Parien muodostaminen
- Tehtävapistet penkeillä (Öhkömönkiäinen pallotaiturina = Es.käsittelyliikeet)
 - 1. Kulje penkkiä pitkin ja heittele hernepussia – Heitä hernepussi koriin.
 - 2. Kulje taitoreittiä: kuljeta kahdella tai yhdellä kädellä palloa – Vanteen kohdalla pomputa vanteeseen 5 kertaa.
 - 3. Vieritä palloa penkkiä pitkin (pysyykö penkillä?) – Saatko keilan kaadettua (keila maalissa).
 - 4. Koriinheittorata: pieni kori, pieni kori ja puolapuukori.

Pallopiiri: Pallo etenee piirissä siten, että lapsi heittää pallon aina toiselle. Kun tämä alkaa sujua, laitetaan toinen pallo piirissä ajamaan toista takaa.

Lopetus keskiympyrässä: Missä olit hyvä tänään?

7. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Uudet parit
- Öhkömönkiäinen pelitaiturina: ensimmäinen kerta yhteistoimintataitoja vaativia pelejä.
 1. Ilmapallolentopallo (2 pelikenttää: 2 vs. 2)
 2. Minisähly 2 vs. 2 (mailojen lavat kiedottu pehmentäviin villasukkiin).

Vannepiiri: Yhteistoimintaharjoitus (Piiriläiset käsi kädessä. Kahden vanteen eteneminen piirissä: vartalon pujottaminen vanteen läpi toisen avustuksella.).

Lopetus keskiympyrässä: Pesulle lähtee se, jonka etunimessä on 6 kirjainta, jonka opettajan etunimi päättyy a:han, jolla perheessä on kissa...

8. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Uudet parit
- Öhkömönkiäinen pelitaiturina 2:
 1. Ilmapallolentopallo (1 pelikenttä).
 2. Lentävän lautasen heitto (2)
 3. Minisähly 2 vs. 3 (mailojen lavat kiedottu pehmentäviin villasukkiin).

Leikki: Kuka pelkää minua

Lopetus keskiympyrässä: Pesulle lähtee se, jolla on 12 varvasta, jonka perheessä on 5 ihmistä, jonka sukunimessä on 8 kirjainta...



9. Motokerho

- Kokoontuminen keskiympyrään.
- Öhkömönkiäinen laskuvarjolla:
 - Laskuvarjotempuja ryhmässä ilman palloa ja pallon kanssa

Leikki: Avaruuskissa (sovellus X-hipasta)

Lopetus keskiympyrässä: Ope kertoo lapsille, missä kukin lapsi oli ollut erityisen hyvä tänään.

OSALLISTUMISKORTTI

MOTOKERHO	
 A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing a green long-sleeved shirt, blue pants, and red shoes. He is running to the right with a yellow ribbon around his waist, and his arms are raised in a celebratory gesture.	 A colorful ball with segments of red, yellow, green, and blue.
1. kerta	
2. kerta	
3. kerta	
4. kerta	
5. kerta	
6. kerta	
7. kerta	
8. kerta	
9. kerta	
10.kerta	
11.kerta	
12.kerta	

