



PalloBankarit

- OPAS

VAUHDIKASTA JA INNOSTAVAA PALLOILUA JOKAISELLE



Koululiikuntaliitto



KIRJOITTAJAT:

ELSA HAVAS (TOIM), MATTI HANNIKAINEN,
JANI KANGASNIEMI, LASSE KESKI-LOPPI, SARI TURUNEN

KUVAAJAT:

JANI KANGASNIEMI, MIKKO RAHIKAINEN, JUSSI ESKOLA

TAITTO:

KIIRA KESKI-HAKUNI

PAINOPAIKKA:

PAINOTALO PLUS DIGITAL OY, LAHTI 2017.

ISBN-NUMERO:

ISBN 978-952-93-9495-1 (NID.)

ISBN 978-952-93-9496-8 (PDF)

SISÄLLYSLUETTELO

1. PALLOSANKARIT -SOVELLETTUA PALLOILUA KAIKILLE	4
2. SOVELTAVAN PALLOILUN KÄYNNISTÄMINEN SEURASSA	6
3. OMAN KOULUN PALLOSANKARIT	8
PALLOSANKARIT-TAPAHTUMA KOULUSSA	8
TAPAHTUMANJÄRJESTÄJÄN MUISTILISTA	10
4. INNOSTAVAKSI SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAAJAKSI	12
5. PALLOSANKAREIDEN JALKAPALLOVINKIT	16
LEIKIT	16
PALLONKÄSITTELYHARJOITTEITA	20
PELISOVELLUKSIA	22
6. LAJISOVELLUKSIA MONIPUOLISEEN LIIKKUMISEEN	24
SALIBANDY	24
GOLF	28
JUOKSUSANKARIT-TOIMINTARATA	30
N.Y.T!-RATA	32
7. LIIKUNTATAITOJA OPPIMAAN	36
YHTEISTOIMINNALLISUUS	36
VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT	38
MOTORISET PERUSTAIIDOT	40
LIIKUNNAN ILO	42



1. PALLOSANKARIT – SOVELLETTUA PALLOILUA KAIKILLE

Koululiikuntaliiton ja Suomen Palloliiton yhteishanke, Pallosankarit, kannustaa erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria kokeilemaan monipuolisesti palloilutaitoja. Pallosankarit on suunnattu esikouluikäisistä kymppiluokan oppilaisiin.

Pallosankarit-toimintapäivänä erityistä tukea tarvitsevat oppilaat tutustuvat soveltavaan jalkapalloon monipuolisten toimintarastien kautta. Maksuttomia liikuntatapahtumia ympäri Suomea on järjestetty vuodesta 2016 lähtien. Tapahtumapäivän toimintapisteet sovelletaan jokaiselle oppilaalle sopivaksi. Palloilun lisäksi Koululiikuntaliiton N.Y.T! - ja Juoksusankarit-toimintaradoilla koululaiset haastavat itsensä liikunnallisissa tehtävissä. Tapahtumapäivä kestää n. 2,5 tuntia. Oppilaat kiertävät toimintapisteillä opettajan johdolla. Tapahtumien tavoitteena on tuoda oman paikkakunnan erityisryhmien liikuntamahdollisuuksia tutuksi oppilaille ja opettajille.

Pallosankarit-hanke toimii yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa ja on saanut avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Pallosankarit toteuttavat toiminnassaan uuden opetussuunnitelman mukaista liikunnanopetusta. Pallosankareiden pitkän tähtäimen tavoite on jalkauttaa toiminta osaksi suomalaista palloilun toiminn-

takulttuuria. Toiminnassa korostuvat yhteisöllisyys, liikunnan ilo sekä turvallinen ilmapiiri kokeilla uusia liikuntamuotoja.

Pallosankarit-opas tarjoaa ohjeita sekä ideoita soveltavasta palloilusta ohjaajille, opettajille, seuravalmentajille ja paikallisille toimijoille. Opas sisältää myös sovellettuja Salibandy- ja Golfliiton harjoitteita. Jo toiminnassa mukana olleiden kokemuksia jakamalla haluamme innostaa lisää toimijoita mukaan soveltavaan palloiluun. Oppaan vinkkien avulla kannustamme uusia ohjaajia mukaan ja tarjoamme jo kokeneille ohjaajille keinoja innostaa oppilaita liikuntaan. Materiaalin valitut harjoitteet ja teemat perustuvat kouluissa toimivien opettajien tarpeeseen. Harjoitteet soveltuvat kaikille lapsille ja nuorille - toimintakyvystä riippumatta.

KAIKKI MUU ON TURHAA – PAITSI
LIIKUNNAN ILO!





2. SOVELTAVAN PALLOILUN KÄYNNISTÄMINEN SEURASSA

Soveltavalle liikuntatoiminnalle on kysyntää, mutta tarjontaa on vähän. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus harrastaa jalkapalloa omassa seurassaan. Soveltavan palloilun järjestämisessä yhteistyö kuntien ja eri toimijoiden välillä korostuu. Toiminnan alkaessa on tärkeää integroida uusi joukkue koko seuran toimintaan.

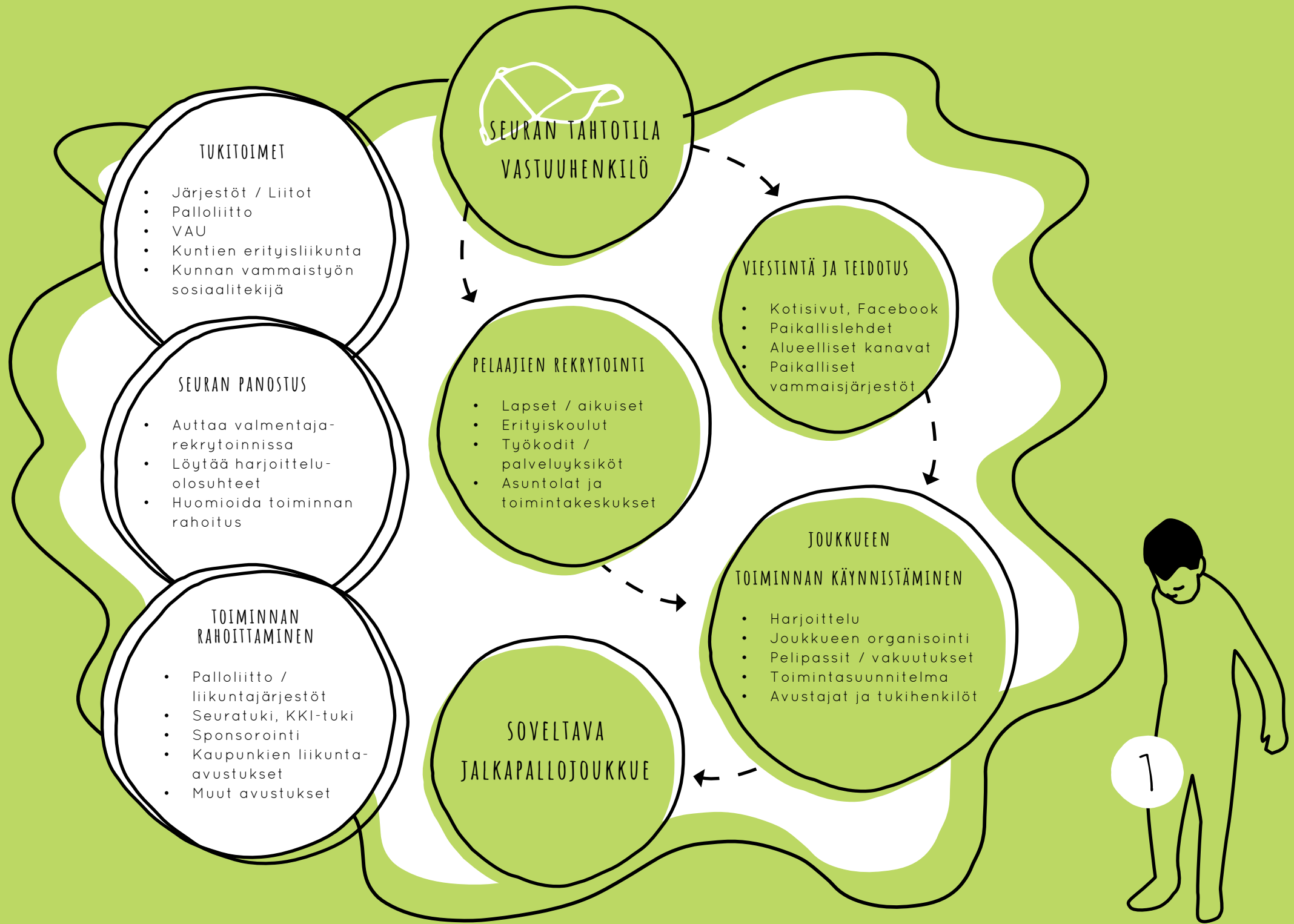
Seuratoimijana, lähde liikkeelle ottamalla yhteyttä kunnan soveltavasta liikunnasta vastaavaan henkilöön. Poh-

tikaa yhdessä, miten sovellettu palloiluryhmä kannattaa kunnassanne organisoida. Myös eri urheiluseurojen välistä yhteistyötä on mahdollista vahvistaa perustamalla useamman seuran yhteinen sovelletun palloilun ryhmä.

Lisätietoa soveltavan jalkapallon käynnistämiseen seurassa ja toimintaa järjestävät seurat löydät:

www.palloliitto.fi/soveltavajalkapallo





3. OMAN KOULUN PALLOSANKARIT!

Valtakunnalliset Pallosankarit-tapahtumat ovat saaneet poikkeuksetta positiivisen vastaanoton, aikaan paljon liikettä sekä uusia harrastajia liikunnan pariin. Haluamme kannustaa kouluja ja seuroja järjestämään tapahtuman osana omaa liikuntapäivää.

PALLOSANKARIT-TAPAHTUMA KOULUSSA

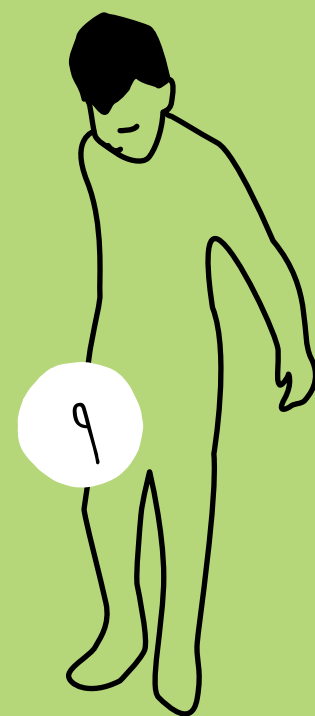
Opettajana, lähde liikkeelle ottamalla yhteyttä paikkakuntasi jalkapalloseuraan ja pyydä heidät mukaan yhteistyöhön tapahtumapäivän toteuttamiseksi. Yhdellä täysimittaisella jalkapallokentällä liikkuu 100-200 oppilasta aamupäivän aikana. Nurmikenttä on paras toteutuspaikka, mutta tapahtuma onnistuu myös koulun piha-
piirissä tai hiekkakentällä.

Aamupäivän aikana luokat pelaavat kolme tai neljä jalkapallopelejä sekä kokeilevat saman määrän erilaisia liikuntapisteitä. Toiminta-aika rastilla on 20 minuuttia. Jätä pisteen jälkeen 5-10 minuuttia aikaa siirtymiseen uudelle pisteelle. Yhdessä ryhmässä on 15-20 oppilasta. Jaa luokat tarvittaessa pienempiin ryhmiin.

Pelikentät ovat erikokoisia ja peleissä käytetään eri palloja; jalkapallo, pehmopallo, jumppapallo tai kulkuspal-

lo. Liikuntapisteiksi soveltuvat esimerkiksi: N.Y.T! -rata, Juoksusankarit-rata sekä jalkapallon taitoharjoittelupisteet. Hyödynnä Pallosankarit-oppaan harjoitteita tapahtuman liikuntapisteinä, ja järjestäkää äänestys oppilaiden suosikkipisteistä.

Osallistamalla oppilaat tapahtuman suunnitteluun ja organisointiin saadaan uusia ideoita ja prosessi toimii oppimiskokemuksena oppilaille. Pyytäkää yhteistyöseuran pelaajia tai omien sekä lähikoulujen jalkapalloilevia oppilaita tuomaroimaan jalkapallopeleissä. Tee tapahtumasta monipuolinen kutsumalla eri liikuntapisteiden toteuttajiksi paikallisia urheiluseuroja. Tapahtumasta saadaan potku yhteistyölle seuran ja koulun välille. Parhaimmillaan syntyy uusia soveltavan liikunnan ryhmiä, joissa palloiluharrastus saa jatkoa.



TAPAHTUMAJÄRJESTÄJÄN MUISTILISTA



1 Ota yhteyttä hyvissä ajoin paikallisiin jalkapallo- ja urheiluseuroihin.

2 Pyydä apuun jalkapalloa harrastavia oppilaita.

3 Osallista oppilaat tapahtuman suunnitteluun. Ideoikaa yhdessä, näin varmistat, että tapahtuma on oppilaille mielekäs!

4 Vanhemmat oppilaat voivat toimia vastuutehtävissä.

5 Kirjallinen ohjeistus etukäteen ohjaajille ja osallistuville luokille. Varmista, että jokainen ohjaaja tietää oman tehtävän, paikan ja kellonajan.

6 Ohjeista ryhmänvetäjät. Muistuta opettajia ja avustajia kannustamaan oppilaita liikuntapisteillä. Ohjaajan innostava asenne on tärkeää.

7 Aikatauluta liikuntapäivä ja numeroi toimintapisteet.

8 Turvallisuus

9 Reilu peli

10 Huomioi jokaisen oppilaan toimintakyky pelivälineissä ja -säännöissä.

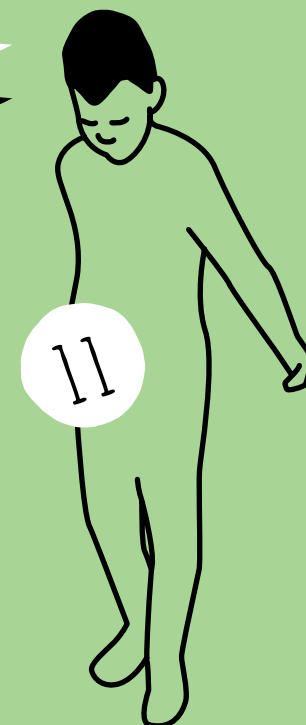
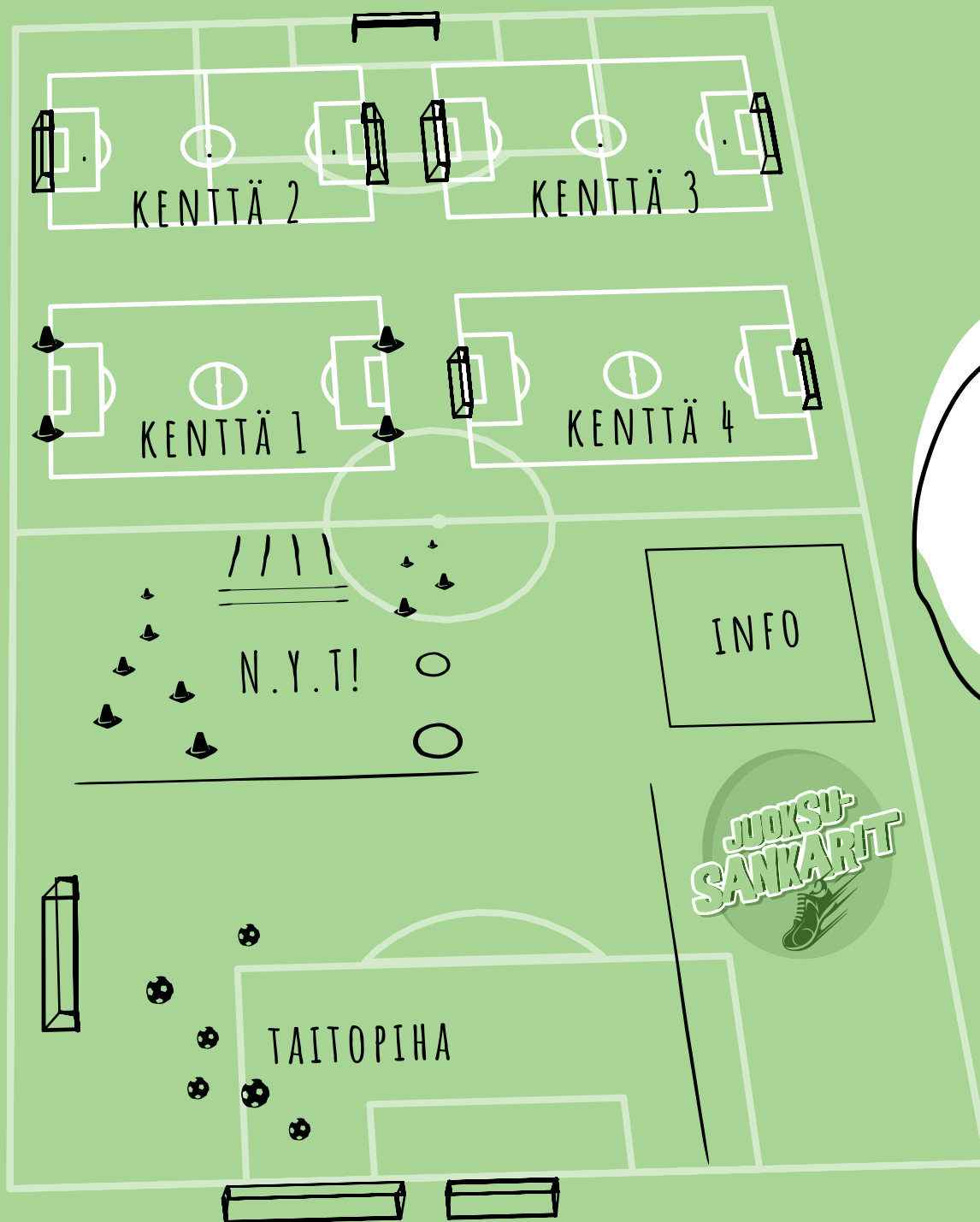
11 Tapahtuman esteettömyys ja sosiaali-tilat (WC ja pukuhuone)

12 Huomioi sääolosuhteet.

13 Muistuta oppilaita pukeutumaan liikuntavarusteisiin, lenkkikengkiin ja ottamaan juomapullon mukaan.

14 Kannustakaa oppilaita ja luokkia liikkumaan tapahtumaan lihasvoimin.

15 Tapahtuman jälkeinen seurayhteistyö - soveltavan pallon urheiluseuraan.



4. INNOSTAVAKSI SOVELTAVAN LIIKUNNAN OHJAAJAKSI

Erityistä tukea tarvitsevan liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jonka ohjaamisessa tarvitaan innostavaa ja rohkeaa asennetta sekä soveltamista ja erityisosaamista.

LIIKUNTAPAikka JA SÄÄNNÖT

Varmista, että liikuntapaikka on kaikille saavutettavissa. Osallistujia suositellaan täyttämään harrastusta aloittaessa perustietolomake. Perustietolomake sisältää yhteystiedot, miten huoltajan tavoittaa tarvittaessa ja minkälaisia erityistarpeita (vammat tai lääkitys) liikkujalla on. Erityisryhmien liikunnassa jokaisen tulee pystyä tekemään parhaansa omalla tasollaan. Harjoitteen soveltaminen voi koskea yksilöä, pienryhmää tai koko ryhmää. Sovella esimerkiksi sääntöjä, nopeutta tai välineitä. Isompi ja kevyempi pallo antaa aikaa reagoinnille, kirkas ja helisevä pallo auttaa hahmottamaan pallon sijainnin. Tilan kokoa pienentämällä tai suurentamalla vaikutat pelin haastavuuteen. Sääntöjä muutetaan eri tavalla liikkujille: vain pyörätuolia käyttävä saa tehdä maalin. Peliin osallistuminen saattaa edellyttää avustajan mukanaoloa, mutta avustaja ei saa pelata toisen puolesta. Ohjeista avustajia ja apuohjaajia olemaan aktiivisia, auttamaan, neuvomaan ja kannustamaan liikkujia. Avustajat muistuttavat mihin suuntaan hyökätään

tai mitä radan eri pisteillä tehdään ja mihin liikutaan.

OHJEIDEN ANTAMINEN

Puhuttele heikkonäköistä liikkujaa nimellä. Aloita kertomalla oma nimesi. Tiedota tunnin alussa, missä puhuoneet ja vessa sijaitsevat. Valitse tila, jossa on mahdollisimman vähän ylimääräistä melua. Tarvittaessa pidä ovet suljettuina. Käytä musiikkia tukemassa harjoitteita. Pelkkä taustamusiikki häiritsee keskittymistä. Pidä varusteet aina samassa paikassa.

OHJAAMINEN JA PALAUTTEEN ANTAMINEN

Palautteenanto on tärkeää molemmiin puolin. Mikäli osallistujan on haastavaa kommunikoida, apuna voi käyttää avustajaa, kuvia tai eleitä. Kehonkieli ja puheen sävy viestivät näkövammaiselle paljon. Käytä ohjeistuksessa näköaistin sijaan muita aisteja: mielikuvia, kuvaile värejä sekä muotoja ja käytä väri- tai kuvasymboleita. Kerro liikkujalle etukäteen, jos olet koskemassa häneen. Ha-



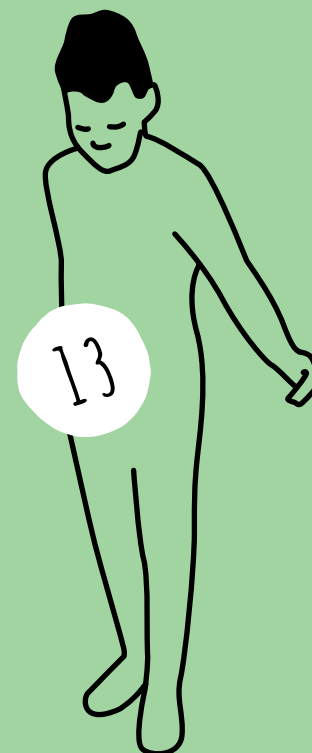
vainnollista liikuntasuoritusta tekemällä konkreettisesti suoritukset osallistujan kanssa. Tarvittaessa käytä ohjauksessa haptiikkaa eli keholta keholle annettuja kosketusviestejä. Kuvaa liikuntatila piirtämällä se liikkujan kämmenselkään ja kuvailemalla sanallisesti. Yksilö ja pienryhmäohjaus ovat suositeltavaa. Jokaisella on omat tottumuksensa avustukseen. Kysy, miten liikkujaa tuetaan häntä avustettavan. Se on paras tapa luoda luottamus ja miellyttävä vuorovaikutus liikkujan kanssa. Kysy, kuuntele, varmista ja toimi.

Kehitysvammaisten ryhmää ohjattaessa varmista, että pelaajien huomio on keskittynyt sinuun puhuessasi. Käytä apuna huomiomerkkejä: esimerkiksi peukalon nostaminen pystyyn tarkoittaa hiljaisuutta. Anna helppoja ohjeita ja puhu selkeästi. Aseta konkreettisia tavoitteita. Valmistaudu eriyttämään harjoitetta jokaiselle sopivaksi. Ohjeista harjoite näytön avulla, selostasamanaikaisesti lyhyin ohjein. Osallista ryhmää harjoituksiin, joissa pelaajilla on mahdollisuus vaikuttaa. Kehu ja kannusta aina, kun mahdollista! Varaa aikaa kullekin harjoitteelle. Eriyisryhmien liikunta ja harjoitteet vievät enemmän aikaa.

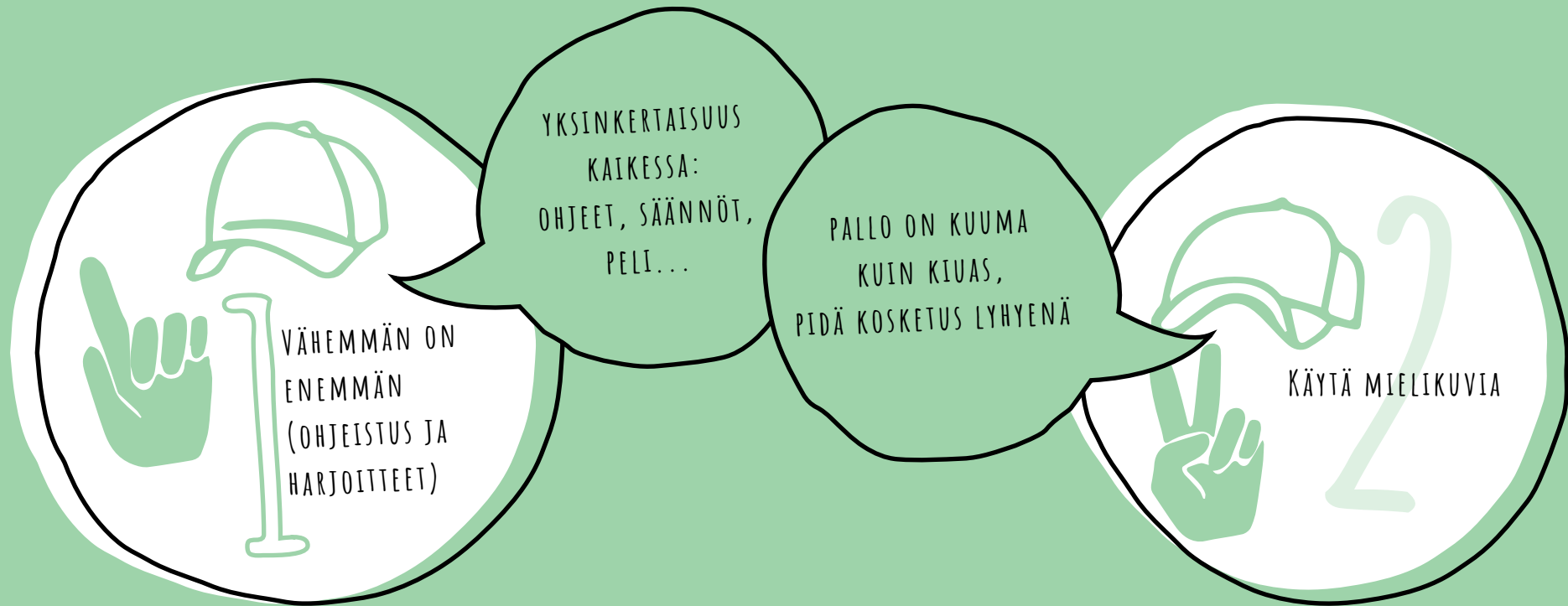
TOIMINNALLISUUS JA YHTEISHENKI

Rakenna ohjaustilanne mahdollisimman toiminnalliseksi, joka sisältää paljon tekemistä ja vähän jonottamista tai odottamista. Ohjeista harjoitusten säännöt lyhyesti yhdistettynä hyvään näyttöön. Itse tekemällä ryhmäläiset oppivat parhaiten. Salli virheet ja erehdykset.

Joukkuelajeissa ryhmäytyminen ja yhteishenki ovat keskiössä. Sinun on ohjaajana tärkeää keskustella joukkueen kesken, miten pelitoverit voivat ottaa huomioon erityistä tukea tarvitsevan. Käykää läpi pelisäännöt ja keskustelkaa avoimesti. Näytä ohjaajana esimerkkiä, kuinka muut pelaajat voivat avustaa tarvittaessa. Painota, että aina ollessasi erityistä tukea tarvitsevan oppilaan pari, kysy, miten hänen mielestään olisi paras tapa toteuttaa harjoite. Suosi paritehtäviä, jolloin yhdessä tekeminen syntyy luonnostaan.



VIISI NYRKKISÄÄNTÖÄ INNOSTAVAAN LIIKUNNANOHIJAUKSEEN!





AUTONOMIA JA
OSALLISTAMINEN

ÄLÄ IKINÄ KERÄÄ
YKSIN VÄLINEITÄ
KASAAN, SE
TEHDÄÄN YHDESSÄ!

KYSY, KUUNTELE,
VARMISTA JA
TOIMI

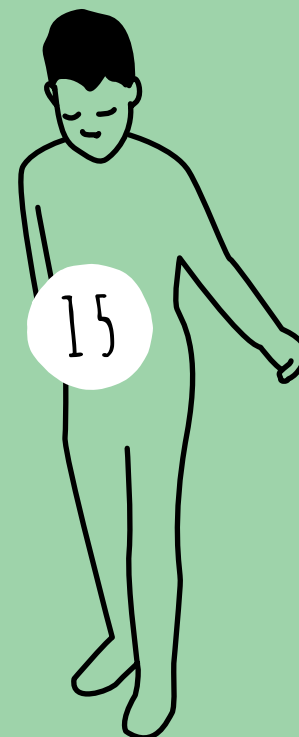


NÄYTTÖIHIN
JA
KOSKETUKSEEN
PERUSTUVA
OPETUS



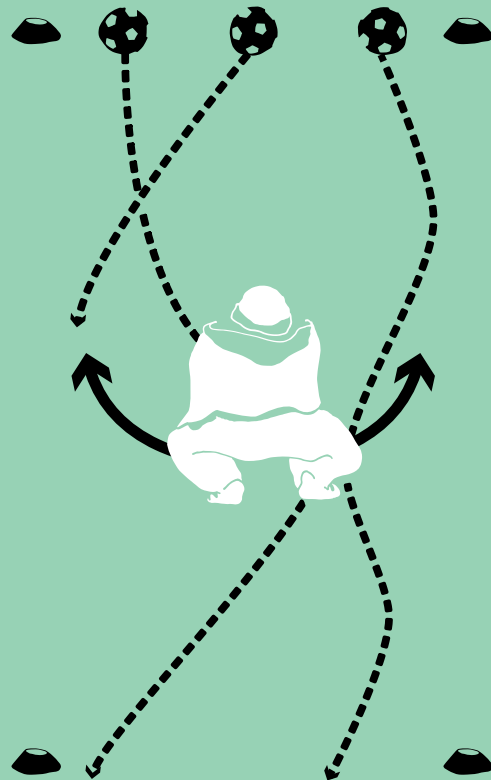
HULLUTTELE

MITÄ ENEMMÄN
OHJAAJANA ITSE
HULLUTTELET JA
INNOSTUT, SITÄ
ENEMMÄN RYHMÄSI
USKALTA HEITTÄYTYÄ!



5. PALLOSANKAREIDEN JALKAPALLOVINKIT

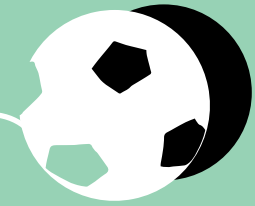
Sovelletut jalkapalloharjoitteet pohjautuvat Fortumin treenivinkki -harjoitteisiin. Treenivinkit ovat Palloliiton U12 -työryhmän työn tuloksia.



LEIKIT

1. Kuka pelkää puolustajaa?

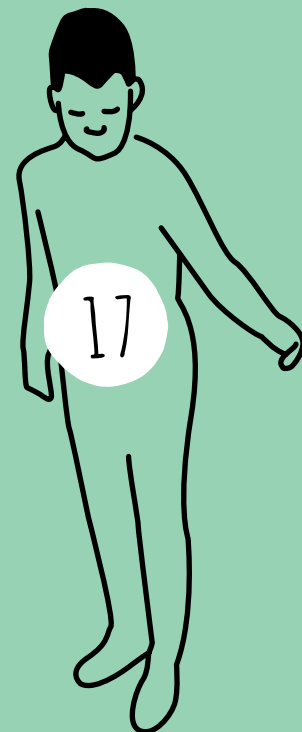
Kentälle muodostetaan kartioista suorakaiteen muotoinen alue, jonka päädyt ovat maalialueita. Harjoitteessa yksi palloton puolustaja sijoittuu keskelle kenttää ja kolme pallollista pelaajaa pyrkivät kuljettamaan pallon pallottoman pelaajan ohi maalialueelle. Keskelle sijoittunut puolustaja pyrkii riistämään pallon mahdollisimman monelta pelaajalta. Tehtävä toistetaan viisi kertaa, jonka jälkeen puolustaja vaihtuu. Kuinka monta kertaa saat pallon pois vastustajalta?



- Kasvata tai pienennä pelialuetta ja pallon kokoa.
- Puolustettavien pelaajien määrä. Harjoitteen voi toteuttaa 1v1.
- Heikkonäköisen oppilaan kanssa käytetään kulkuspalloa. Pallon riisto voi olla totutteluvaiheessa olkapäähän koskettaminen. Pallottoman pelaajan tulee liikkuessaan pitää ääntä esimerkiksi sanomalla "täällä".

Ohjaaja on ottamassa pelaajia vastaan maalialueella ja näyttää liikkeelle lähtiessä oikean suunnan.

- Käytä mielikuvia. Puolustaja on lohikäärme, joka vartioi aarretta (maalialuetta) pallollisilta pelaajilta.





2. Syöttö jalkojen välistä "tunneli"

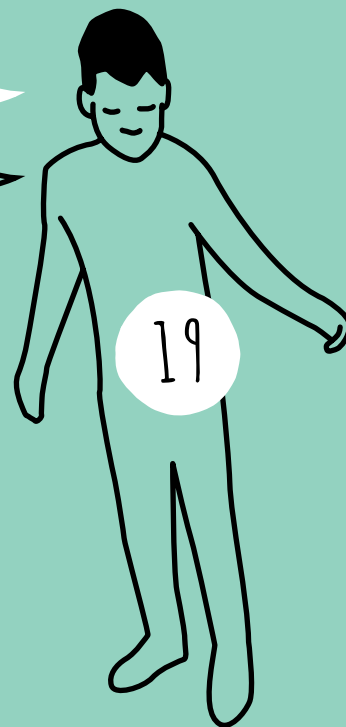
Tehtävä suoritetaan pareittain. Parilla on yksi pallo käytössä. Pelaajat ovat metrin etäisyydellä toisistaan. Toinen pelaaja pyrkii syöttämään pallon parin jalkojen välistä mahdollisimman monta kertaa 30 sekunnin aikana. Toinen seisoo paikallaan porttina. Pelaaja liikkuu syöttönsä perään ja kuljettaa antamaan uuden syötön. 30 sekunnin vauhdikkaan syöttelyn jälkeen roolit vaihtuvat. Kumpi pelaaja saa enemmän syöttöjä?

- Aikaa, parin etäisyyttä ja pallon kokoa muuttamalla vaikutat pelin haastavuuteen.
- Maalina toimiva pari antaa äänimerkkejä sijainnistaan heikkonäköiselle parille.
- Syöttö jalkojen välistä voidaan toteuttaa syöttönä hulavanteen läpi.
- Kannusta pelaajia keksimään itse asento, minkä läpi pallo tulee potkaista esimerkiksi karhukävely, rapuasento...



Yksi pieni poika tuli treenaamaan
meidän erkkaporukkaan. Pelasimme
norsupalloa. Siinä oli asenne kohdallaan.
Jalkapallo oli se juttu. Pojalle ei ollut
väliä, osaako joku pelata vai ei. Jalkapallo
yhdistää!

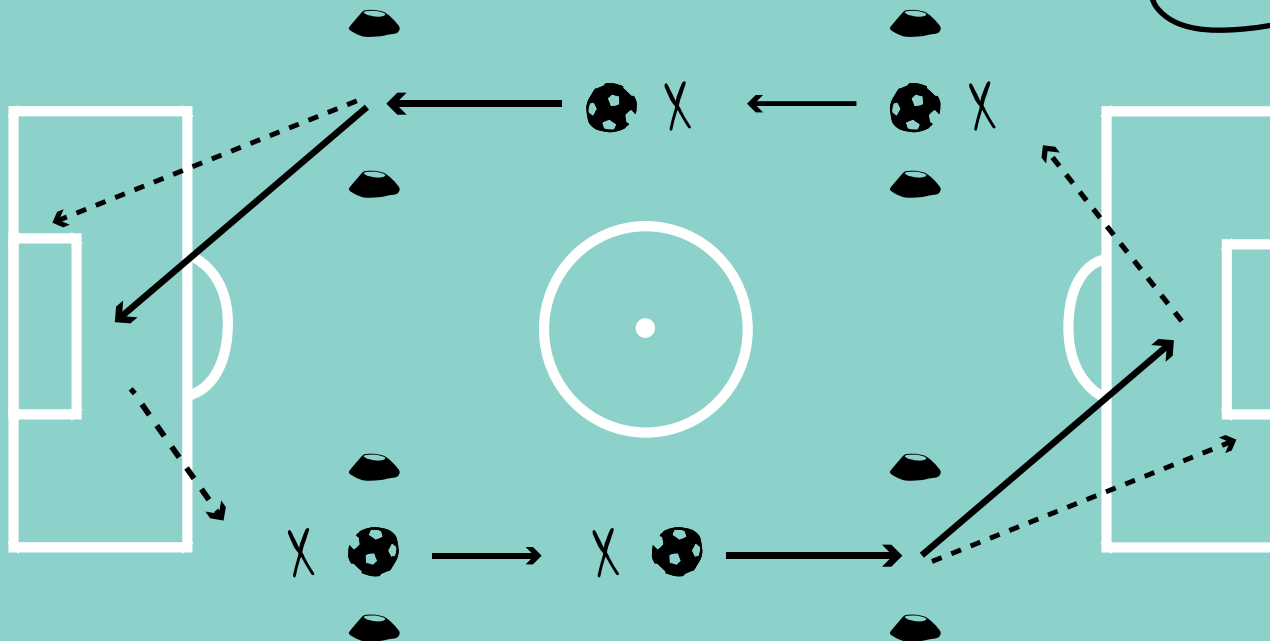
TARJA ROTOLA-PUKKILA. HUOLTAJA



PALLONKÄSITTELYHARJOITTEITA

3. Laukaisukaruselli

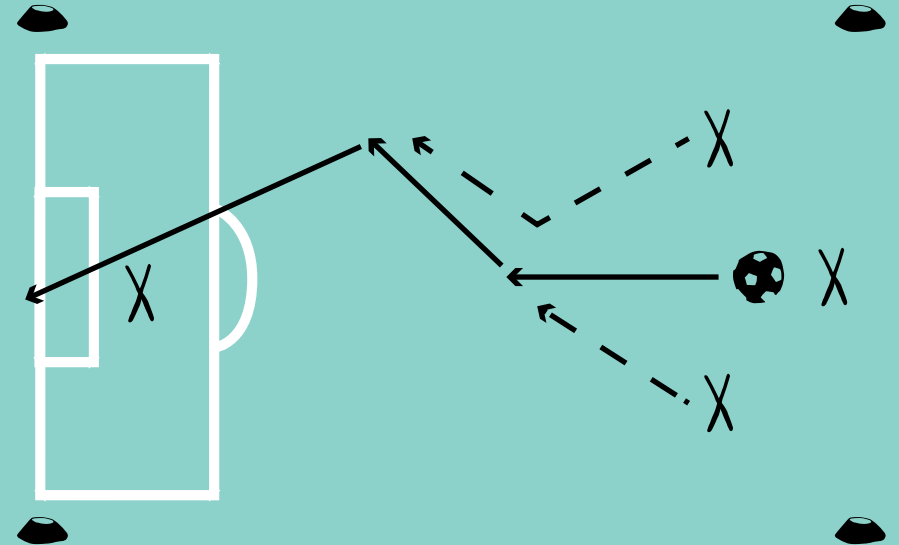
Pelikentälle muodostetaan kartioista suorakaiteen muotoinen kuvio. Alueen mitat ovat 40x20 metriä. Pelaajia mahtuu kentälliselle 6-8. Kentän molemmissa päissä on maalit. Jokainen pelaaja kuljettaa palloa 20 metrin matkan. Kun kuljetusalue on ylitetty, pelaaja laukaisee välittömästi maalia kohti. Kuka tekee 5 minuutin aikana eniten maaleja, on kierroksen voittaja. Kuljetussuuntaa sekä laukaisevaa jalkaa voidaan muuttaa.



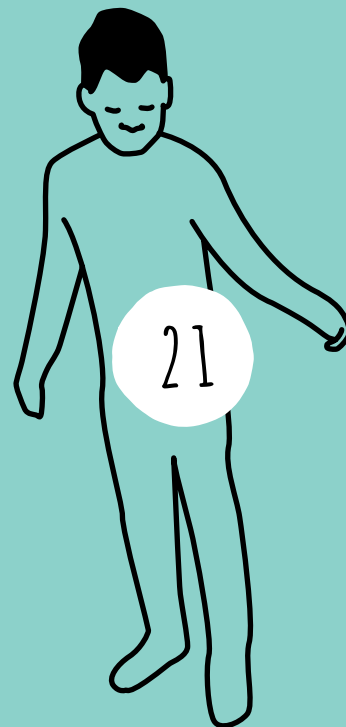
- Muuta maalin ja pallon kokoa.
- Laukominen tapahtuu lähempää.
- Ohjaaja tai pari ohjaa äänimerkein heikkonäköisen oppilaan radan läpi. Maalivahti ilmoittaa laukaisusuunnan havainnollistamalla äänimerkein maalin sijainnin. Pysäytä harjoite tarvittaessa maalinteon ja kartiolle saapumisen kohdalla. Vältä ylimääräistä hälyä liikuntatilassa.
- Sähköpyörätuolia käyttävän ryhmän kanssa kasvata kuljetusalueen kartioiden väliä.
- Motivoi ryhmää yhteistoiminnallisella harjoitteella. Laske koko ryhmän maalit yhteen ja kannusta maalimäärän parantamiseen seuraavalla kierroksella.

4. 1v1 rinnakkain + maalinteko

Pelaajat sijoitetaan kahteen jonoon (3-4 pelaajaa molemmissa). Pelaajat ovat sijoittuneet noin 25-30 metrin etäisyydelle maalista. Ohjaaja pelaa jonojen keskeltä pallon pystyyn. Pelaaja, joka ensimmäiseksi koskee palloon, on hyökkääjä. Toinen pelaaja puolustaa maalia. Tilanne pelataan n. 15 metriä leveällä kaistaleella. Tilanne päättyy joko maalin tekoon tai pallon riistämiseen. Jos puolustaja riistää pallon, hän syöttää sen ohjaajalle. Jonossa seuraavat lähtevät liikkeelle.



- Vaihtelee pelaajien lähtöasentoa esimerkiksi istuen, silmät suljettuna, maaten
- Päättää puolustava ja hyökkäävä pelaaja etukäteen.
- Käytä heikkonäköisen oppilaan kanssa helisevää palloa. Maalivahti havainnollistaa äänimerkein maalin sijaintia. Ohjaaja ohjeistaa hyökkääjän ja puolustajan roolit. Pelialue rajattuna penkein tai tötsin.
- Innosta pelaajia keksimään joukkueille (jonoille) nimet ja kannustushuudot! Jokaisesta riistosta tai maalista joukkue saa pisteen. Eniten pisteitä kerännyt joukkue saa keksiä toiselle joukkueelle tehtävän.



PELISOVELLUKSIA

5. Osu vastustajaan -havainnointipeli

Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen. Joukkueessa 1 jokaisella on oma pallo. Joukkueen 2 tehtävä on syöttää yhtä palloa oman joukkueen välillä mahdollisimman monen syötön ajan. Pelaajien tehdessä 10 syöttöä oman joukkueen sisällä, he ansaitsevat elämän. Vastustajajoukkueen pelaajat pyrkivät osumaan omalla pallollaan, palloa hallussa pitävään pelaajaan. Joukkueella 2 on pelin alussa kolme "elämää". Jos pelaaja saa osuman, joukkue menettää yhden elämän. Vaihda joukkueiden osia, kun tietty aika on kulunut.

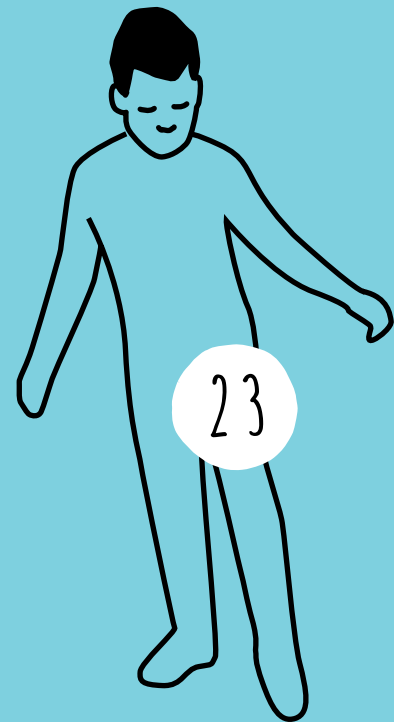
- Käytä norsupalloa syöttelevän joukkueen pelivälineenä. Lisää tai vähennä syöttöjen määrää. Jaa harjoite osiin. Harjoitteen voi suorittaa pienryhmissä esim. 2v2.
- Jokaisella heikkonäköisellä pelaajalla on oma pallo. Valmentaja vierittää kulkuspalloa ja pelaajat pyrkivät osumaan palloon. Tee syöttöharjoituksia.
- Rohkaise joukkueita suunnittelemaan oma pelitaktiikka! Pyydä heitä kertomaan, mitkä ovat ydinkohdat syöttelevällä ja tähtäävällä joukkueella.



LISÄTIETOJA FORTUMIN TREENIVINKEISTÄ LÖYDÄT WWW.FORTUMTUTOR.FI

6. Maailmanmestari

Pariharjoitus. Jos ryhmä on iso, voit tehdä kaksi peliä. Jokainen pari valitsee itselleen maan, jota edustaa. Yksi pari toimii maalivahtina. Parien tehtävä on liikkua yhdessä syötellen ja tehdä maali. Kun he ovat tehneet maalin, he siirtyvät vaihtoalueelle. Peli etenee, kunnes vain yksi pari ei ole tehnyt maalia. Viimeinen pari menee maalivahdiksi. Jokaisella kierroksella viimeinen pari kentällä menee maalivahdiksi. Peli etenee, kunnes kaikki muut parit paitsi ”maailmanmestarit” ovat maalivahteina.



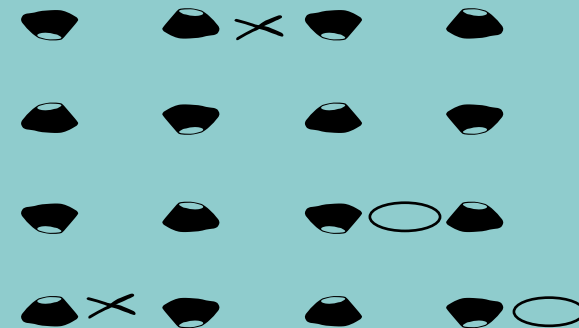
LISÄÄ IDEOITA SOVELTAVAA PALLOILUUN LÖYDÄT KOULULIIKUNTALIITON
PALLOPELEJÄ JA PELISOVELLUKSIA -MATERIAALISTA: WWW.KLL.FI/MATERIAALIT

6. LAJISOVELLUKSIA MONIPUOLISEEN LIIKKUMISEEN

Monipuoliset liikuntaharjoitteet ylläpitävät liikuntainnostusta ja kehittävät liikkumistaitoja. Vaihtelee pelejä ja harjoituksia, kokeile erilaisia välineitä sekä anna ryhmäläisten keksiä omia variaatioita. Huomaa, että liikkujat motivoituvat eritavoin. Toiset innostuvat kilpailuista, toiset nauttivat elämyksiä tuottavasta liikunnasta. Sama harjoitus on muunnettavissa kilpailusta motivoituvalle sekä elämyksiä hakevalla liikkujalle sopivaksi. Vuorottelemalla erityyppisiä harjoitteita saavat kaikki liikkujat innostavia liikkumiskokemuksia.

SALIBANDY

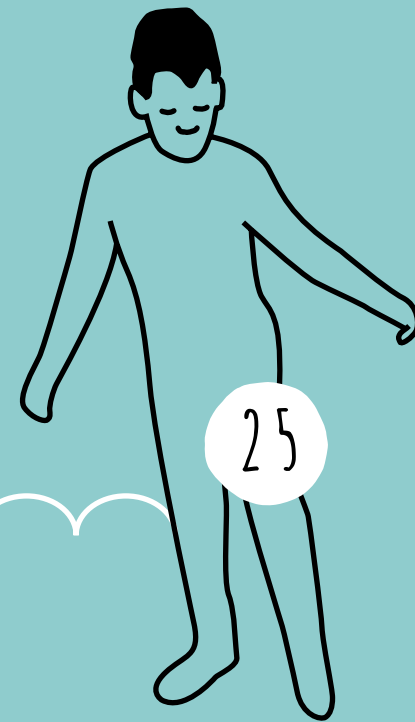
Pallosankarit-oppaan salibandyharjoitteet pohjautuvat Säämäestarin lajikerhokansion treenivinkkeihin. Kasva Urheilijaksi: Säämäestarin lajikerho on kohdennettu 6-9-vuotiaille seuratoimintaan ja alakoulujen kerhotoimintaan.



7. Kattilat ja kannet

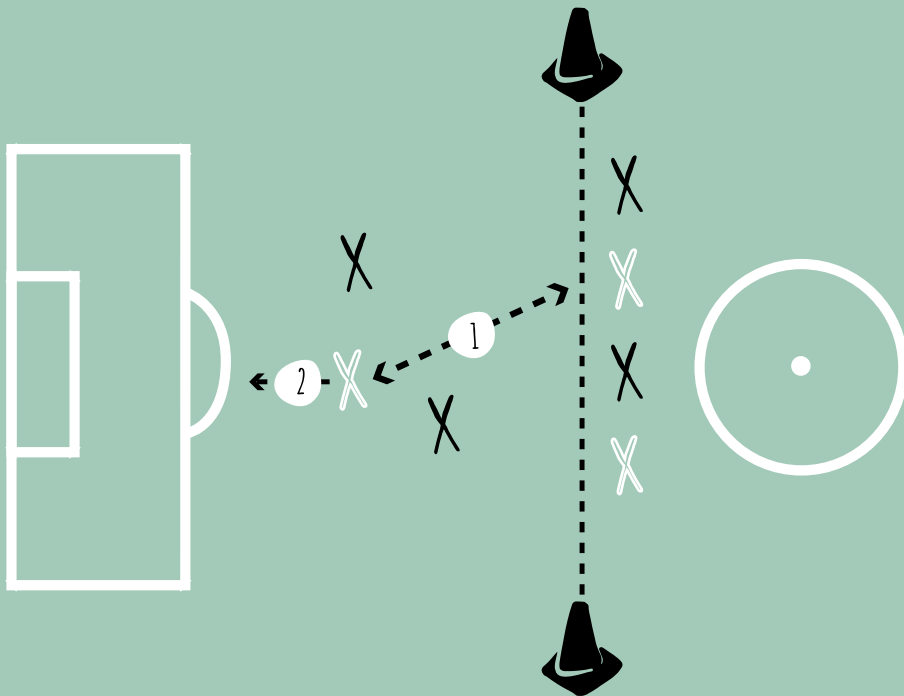
Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen (kannet ja kattilat). Tilaan on levitetty ympäriinsä tasamäärä kartioita (huomioi pelaajamäärä). Puolet kartioista on oikein päin (kannet) ja puolet ylösalaisin (kattilat). Kannet-joukkue kääntää mahdollisimman monta kartiota oikein päin, ja kattilat-joukkue ylösalaisin kahden minuutin ajan. Harjoitteen voittaa joukkue, joka on kääntänyt enemmän kartioita oman joukkueen mukaisesti. Jatka harjoitetta liikkumalla salissa kuljettaen palloa salibandymailalla. Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja maila. Kartion saa kääntää osuessaan pallolla kartioon.

- Käy läpi pelialue heikkonäköisen oppilaan kanssa. Anna pelaajan tunnustella, miten päin kattilat ja kannet ovat.
- Harjoite voidaan myös toteuttaa pariharjoitteena, jolloin tuolilla liikkuva oppilas liikkuu käännettävän kartion luo ja joukkuekaveri auttaa kääntämään kartion ympäri.
- Mikäli joukkueessa on vain sähköpyörätuolin käyttäjiä, pelaaja osuu pallolla kartioon ja siirtää mailalla työntäen kartion oman joukkueen puolelle. Peli päättyy, kun kartiot ovat loppuneet.
- Innosta joukkueita itse keräämään oman joukkueen kartiot ja laskemaan ne yhdessä!

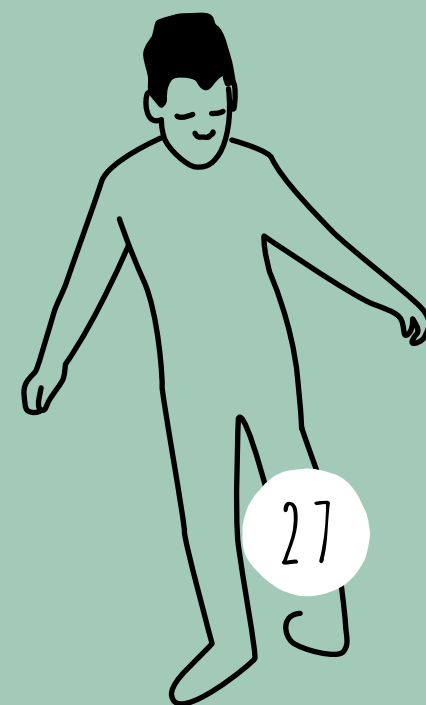


8. Syöttöseinäpelä

Harjoite pelataan 2v2, 3v3 tai 4v4, joko maalivahdin kanssa tai ilman. Harjoite pelataan yhteen maaliin. Vaihtopelaajat seisovat keskiviivalla aktiivisena seinänä. Harjoitteen tavoite on saada nopeita syöttöjä vaihtopelaajilta pelissä oleville pelaajille. Keskiviivalla oleva pelaaja ei saa tehdä suoraan maalia. Roolit vaihtuvat hyökkääjästä puolustukseen, jos puolustava joukkue saa syötettyä oman puolen syöttöseinälle (vaihtopelaaja, seinä tai kaukalon laita).



- Palloa, maalia, pelaajien määrää sekä pelitilaa muokkaamalla vaikutat harjoitteen haastavuuteen.
- Sählymailan sijaan voit käyttää puolikasta "vesinuudelia".
- Heikkonäköiselle oppilaalle annetaan suullisesti ohjeita, missä joukkuekaveri sijaitsee. Sählypallon sisään kulkunen.
- Yhdistä peliin mailaoteharjoituksia: vain yhdellä kädellä, vain rystysyöttöjä
- Kannusta joukkueet pienpeliturnaukseen.



GOLF

Alakoulujen liikuntatunneille suunnattu Draivia kouluun! -ohjelma vastaa uuden opetussuunnitelman tarpeisiin. Ohjelma tuo golfin lasten näköisenä ja turvallisena liikuntatunneille.

9. Puttipetankki

Yksi oppilaista heittää keskelle kenttää ison pallon. Pallo toimii pelaajien kohteena. Jokainen pelaaja puttaa kaksi palloa mahdollisimman lähelle kohdetta. Pelaaja, jonka pallo on lähimpänä kohdetta saa pisteen.

Harjoittele puttausta puttipujotteluna. Aseta viisi kartiota jonoon peräkkäin. Puttaus aloitetaan kartiojonon päästä. Tavoitteena on päästä pujottelemaan kartiojono mahdollisimman vähin puttauksin. Tehtävä on suoritettu, kun pallo saadaan osumaan viimeiseen kartioon. Muihin kartioihin ei saa osua.



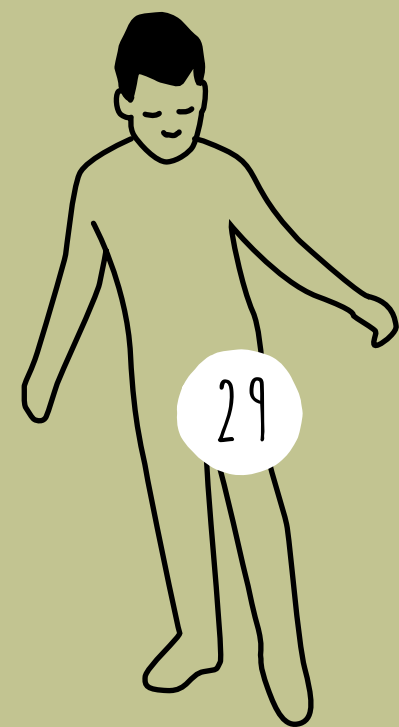
10. Chippiharjoituksia

Sijoita hulavanne 3-4 metrin päähän. Chippaa pallo hulavanteen sisään. Muutaman harjoituskerran jälkeen voit chipata yhdellä jalalla seisten. Chippaa oikealta ja vasemmalta puolelta. Vaihda tukijalkaa jokaisen lyönnin jälkeen. Chippiharjoituksen jälkeen siirry pariharjoitukseen. Toinen parista chippaa ja toinen ottaa pallon kopiksi. Jos harjoite tuntuu helpolta, pari voi ottaa kopin vain yhdellä kädellä. Kopin ottava pari seisoo muutaman metrin päässä silmät kiinni. Chippaava oppilas antaa lyönnin lähtiessä äänimerkin, jolloin pari avaa silmänsä ja pyrkii ottamaan kopin. Jokaisella parilla on käytössään 10 yritystä, ketkä saavat eniten koppeja?

DRAIVIA KOULUUN! – HARJOITTEISTA LÖYDÄT LISÄTIETOJA:

WWW.GOLF.FI/DRAIVIAKOULUUN

- Mailan ja pallon kokoa säätelemällä vaikutat pelin haastavuuteen. Kokeile golfpallon sijaan tennispalloa.
- Käytä heikkonäköisen oppilaan kanssa värikkästä kohdepalloa, jossa on kulkunen sisällä. Koppiharjoitus toteutetaan isommalla ja värikkäällä pallolla. Kopin voi alkuun ottaa pompusta. Vaihtoehtoisesti oppilas voi toimia ”chippausmestarina” vaihtamatta vuoroa kiinniottajaksi.
- Jaa ryhmä pareihin. Näkevä pari toimii avustajana ja ohjaa sanallisesti puttauksen oikeaan suuntaan. Käytä keholle annettuja kosketusviestejä apuna.
- Kehota kelaajaa kokeilemaan itselleen mieluisa asento, joko yhdellä kädellä tuolin sivulta tai etunojassa tuolin etuosasta. Lyhytvartinen maila helpottaa palloon osumista.



JUOKSUSANKARIT-TOIMINTARATA

Juoksusankarit toiminnan tavoitteena on tarjota juoksukokemuksia, joiden avulla liikunnasta jää positiivisia kokemuksia. Juoksusankarit tarjoavat opettajille monipuolisia harjoitemalleja, joiden avulla juokseminen on kehittäväää ja eri liikkujatyyppejä motivoivaa.



11. Juoksusankarit-rata (perus)

1. aidotaan pienten aitojen/esteiden yli
2. kaarrejuoksu
3. rummutustehtävä nopeasti ämpäriltä toiselle
4. spurtti maaliin - voi toteuttaa kaverin kanssa

12. Juoksusankarit-rata (kelaajille)

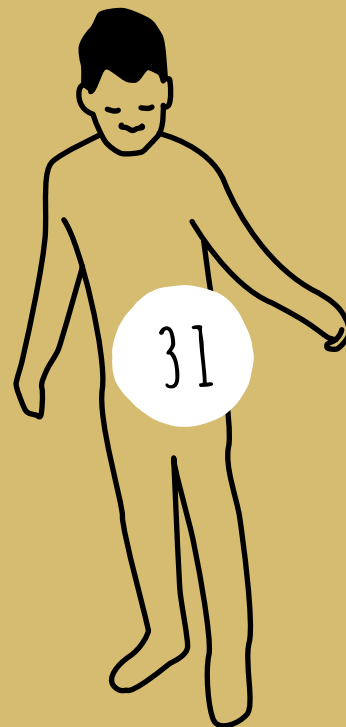
1. aitojen pujottelu
2. kaarrekelaus
3. rummutustehtävä nopeasti ämpäriltä toiselle
4. spurtti maaliin - voi toteuttaa kaverin kanssa

- Vältä jonottamista.
- Tee rata isona.
- Anna kaikille mahdollisuus edetä omaan tahtiinsa.
- Ohittaa saa kohteliaasti.
- Innostu ja innosta.

LISÄTIETOJA JUOKSUSANKAREISTA: WWW.KLL.FI/JUOKSUSANKARIT

13. Juoksusankarit-rata (heikentynyt näkökyky)

1. aitojen pujottelu
 2. kaarrejuoksu
 3. rummutustehtävä ämpäriltä toiselle
 4. juoksu ääntä kohden tai spurtti avustajan kanssa
- avustajan kanssa opasjuoksuna - opas ja juoksija pitävät kiinni yhteisestä nauhasta tai kuminauhasta, vauhtia voi kasvattaa kierros kierrokselta.
 - viimeisen spurtin voi ottaa "juoksuna ääntä kohden" - jos harjoite on juoksijalle uusi, ottaa ensin lyhyt matka sopivalla vauhdilla ja sitten pidentäen etäisyyttä tai kasvattaen vauhtia.



N.Y.T! -RATA

N.Y.T! -radalla harjoitellaan välineenkäsittely-, liikku-
mis-, tasapaino- ja yhteistyötaitoja. Lapsena opitut lii-
kuntataidot ovat pohjana kaikelle liikkumiselle ja hy-
vinvointia ylläpitävälle liikunnan harrastamiselle läpi
elämän.

N.Y.T! -harjoittelussa kehittyvät huomaamatta:

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

kehittävät karkea- ja hienomotorisia taitoja sekä sil-
mä-käsi/jalka -koordinaatiota.

LIKKUMISTAIIDOT

ovat taitoja, joissa liikutaan eri tavoin paikasta toiseen.
Ne kehittävät kehonhallintaa ja koordinaatiota.

TASAPAINOTAIDOT

ovat taitoja, joilla keho pidetään pystyssä tai paikoil-
laan. Ne jaetaan paikallaan pysyviin ja liikkuesssa tarvit-
taviin taitoihin.

YHTEISTYÖTAIDOISSA

harjoitellaan ryhmässä sekä parin kanssa toimimista,
sääntöjen noudattamista, erilaisuuden kunnioittamista
ja toisen huomioonottamista samalla kun iloitaan yhtei-
sistä onnistumisista.

14. N.y.t! -rata 1

1. KORIPALLON SYÖTTÖ KAVERILLE.

A juoksee radan toiseen vanteeseen, ja syöttää jonossa
odottavalle B:lle, joka syöttää takaisin. A siirtyy eteen-
päin ja B juoksee vanteeseen ja syöttää C:lle.

2. HYPITÄÄN OIKEALLA JALALLA VANTEISIIN / ASKELTIKKAIISIIN.

Yhden jalan hyppy vanteeseen/askeltikkaisiin. Tarvittaes-
sa voi olla kahdet tikkaat vierekkäin. Laita ohjelappu ja
kartio askeltikkaiden oikealle puolelle, joka toimii vink-
kinä oikeasta jalasta.

3. VANTEIDEN PUJOTTELUT.

4 vannetta, joiden läpi pujotellaan mahdollisimman no-
peasti. Tyyli on vapaa.

4. SALIBANDYPUJOTTELUKARTIOT KIERTÄEN.

Tee kolme eri kartiojonoa, jotta tässä kohdassa on mah-
dollista ohittaa kaveri. 2-3 kartiota aina yhteen kartio-
jonoon.



5. HYPITÄÄN VASEMMALLA JALALLA VANTEISIIN / ASKELTIKKAISIIN.

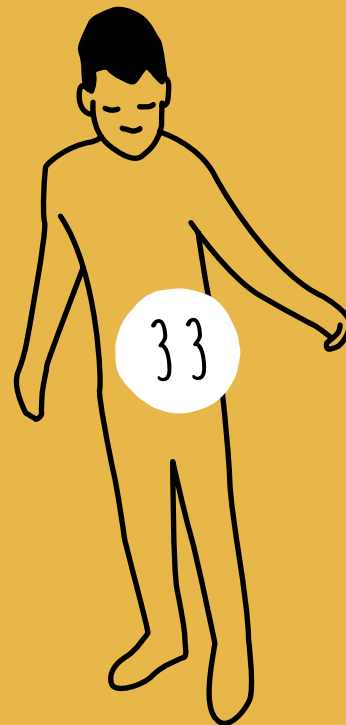
Yhden jalan hyppy vanteisiin/askeltikkaisiin. Tarvittaessa voi olla kahdet tikkaat vierekkäin. Laita lappu ja kartio askeltikkaiden vasemmalle puolelle, joka toimii vinkkinä vasemmasta jalasta.

6. JUOKSU LÄHTÖPAIKALLE OTTAMAAN SYÖTTÖ VASTAAN.

Ykkösrata sopii liikkujille, jotka liikkuvat ilman apuvälinettä. Heikkonäköinen liikkuja pystyy suorittamaan radan kaverin toimiessa avustajana.

Näkövammaisen liikkujan kanssa palloina käytetään kulkuspalloa. Tärkeää korostaa yhdessä tekemistä ja vauhtia, jotta kaveri ehtii ottamaan syöttöä vastaan.

Tällä radalla 10-15 hengen ryhmä toimii lähes ilman jonottamista.



15. N.y.t! -rata 2

1. KORIPALLON SYÖTTÖ KAVERILLE TAI JUMPPAPALLON TYÖNTÖ.

A liikkuu radan toiseen vanteeseen ja työntää jumppapallon B:lle, joka työntää takaisin. A siirtyy eteenpäin ja B siirtyy vanteeseen. Koripalloa syötettäessä idea on sama.

2. KARTIOIDEN PUJOTTELU – KOSKETUS KARTIOON.

Neljä kartiota peräkkäin, jotka pujotellaan etuperin. Kartiota ohitettaessa kosketetaan kartiota kädellä.

3. KEPPIEN YLITYS TAI TARKKUUSAJO HYPPYNARUJEN VÄLISTÄ.

Neljä jumppakeppiä, jotka ylitetään apuvälineen renkaita nostaen. Sähköpyörätuolille tehdään tarkkuusajo kahden hyppynarun välistä. Hyppynarujen muotoa ja etäisyyttä toisistaan voidaan soveltaa.

4. SALIBANDYPUJOTTELU KAHDEKSIKKO TAI HERNEPUSSIN KULJETUS KAHDEKSIKKO.

Kaksi kartiota n. 1,5 metrin välein. Kierretään salibandy-palloa kuljettaen kahdeksikko. Vaihtoehtoisesti hernel pussi päin, yläselän tai olkapään päällä tasapainoillen. Tee kolme eri suorituspaikkaa, jotta vältetään jonotusta.

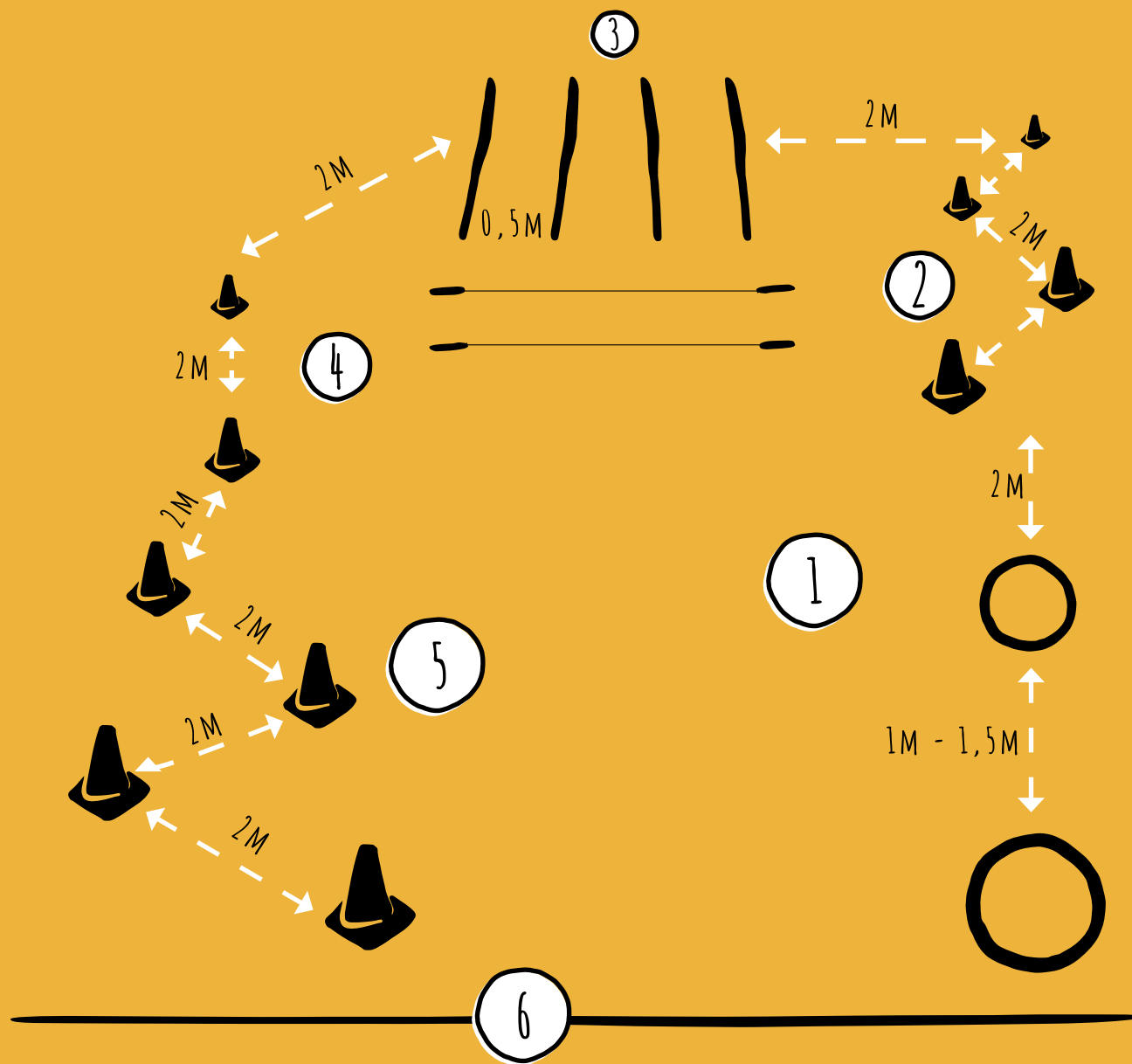
5. KARTIOIDEN PUJOTTELU TAKAPERIN.

Neljä kartiota peräkkäin, jotka pujotellaan takaperin.

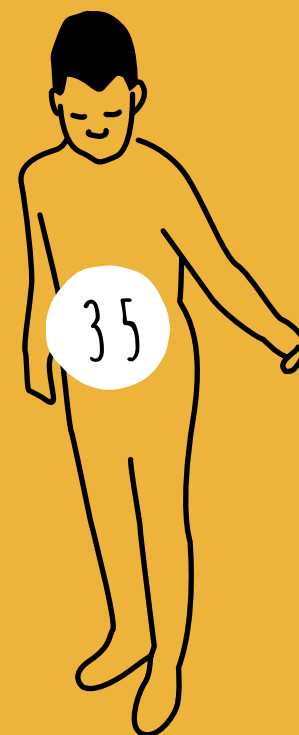
6. LIIKKUMINEN NOPEASTI LÄHTÖPAIKALLE.

ottamaan syöttöä vastaan.

- Ohjeista rata näyttämällä kokonaissuoritus, jonka jälkeen koko ryhmä kokeilee radan itsenäisesti tai avustajien kanssa piste pisteeltä.
- Tee pisteen 4 ja 5 viereen sama tehtävä ohituspisteenä. Nopeampi oppilas voi ohittaa sallitulla kohdalla ja rata voidaan suorittaa ilman jonottamista.
- Kakkosrata sopii liikkujille, jotka käyttävät liikkumisessa apuvälinettä. Käsien toimintakyvyn ollessa heikko, tee rata parisuorituksena. Tärkeää, että radalla on riittävästi liikkujia, jotta ryhmän ensimmäinen ehtii ottamaan viimeisen lähtijän syöttöä vastaan. Tarvittaessa avustaja voi toimia vakituisena syötön vastaanottajana.
- Kannusta luokkaa/ryhmää mittaamaan kolmen kierroksen yhteisaika, jota ryhmä pyrkii yhdessä parantamaan. Näin kehittyminen radalla (aika nopeutuu, kun taito paranee) tulee konkreettiseksi ilman, että yksittäisiä suorituksia arvioidaan. Tämä nostaa myös ryhmähenkeä.



Anna ryhmän
keksiä itselle mieluista rata
tai tehtäviä!



KOULULIIKUNTALIITON N.Y.T! -MATERIAALIKOKONAISUUS SOPII ILMAN APUVÄLINEI-
TÄ LIIKKUVILLE. MATERIAALIT KOOSTUVAT TEHTÄVÄKORTEISTA JA RADOISTA, JOTKA KE-
HITTÄVÄT PERUSLIIKUNTATAITOJA. TILAA OMASI: WWW.KLL.FI

7. LIIKUNTATAITOJA OPPIMAAN

Hyvät perusliikuntataidot ovat pohjana liikkumiselle. On tärkeää, että jokainen lapsi saa harjoitella taitoja monipuolisesti eri ympäristössä, yksin ja ryhmässä.

YHTEISTOIMINNALLISUUS JA VUOROVAIKUTUS

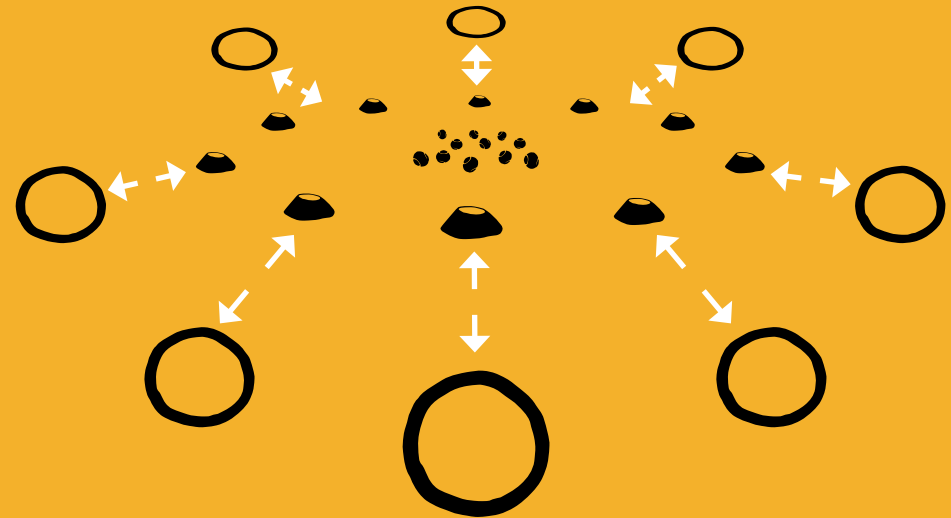
Alla olevat leikit ja pelit kehittävät yhteistoiminnallisuutta, vuorovaikutustaitoja sekä toisen huomioon ottamista.

16. Kierrä kaveri

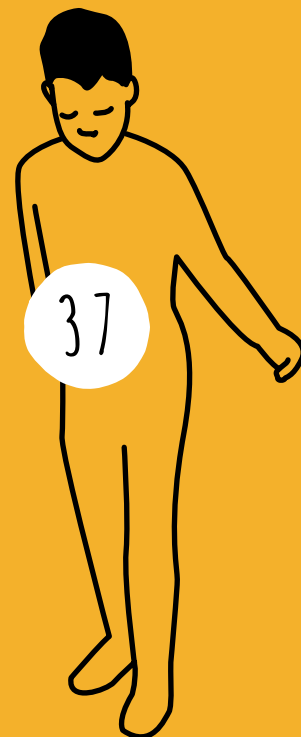
Leikki sopii hyvin uuden ryhmän tutustumisleikiksi. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Pelaajien annetaan itse valita pallon kuljetustyyli. Pelaajille annetaan ohje: valitse ryhmästä yksi henkilö, kenen ympäri kierrät mahdollisimman nopeasti palloa kuljettaen. Kun onnistut kiertämään kaverin, valitse uusi kohde. Peli päättyy ohjaajan vihellykseen. Lopuksi pelaajia pyydetään kertomaan nimeltä, kenen ympäri kukin kiersi. Kokeile, niin näet, millainen soppa pelistä syntyy!

17. "Etsi pallo!"

Ryhmä jaetaan pareihin. Keskelle tehdään kartioista ympyrän muotoinen alue. Alueen sisälle asetetaan palloja (n. 20-25 ryhmäkoosta riippuen). Jokainen pari ottaa 10 askelta keskiympyrästä poispäin. Pari asettaa omalle pisteelle hula-vanteen. Merkin saatuaan toinen pareista lähtee sokkona (sokkoliina/silmät kiinni) hakemaan yhtä palloa kerrallaan omaan hula-vanteeseen. Toinen pelaaja ohjaa sanallisesti paria oikeaan suuntaan. Pari, jolla on pallojen loputtua eniten palloja omassa hula-vanteessa, on voittaja.



- Jos pelaajalla on haasteita puheen tuottamisessa tai liikkumisessa, tehtävä voidaan toteuttaa kolmen hengen ryhmässä. Kolmas henkilö toimii avustajana.
- Anna pelaajien itse keksiä liikkumistyyli esimerkiksi kontaten, kierien...
- Haasta ryhmä yhteistoiminnallisuuteen kilpailemalla yhteistä aikaa vastaan. Kuinka nopeasti ryhmä saa kerättyä pallot hulavanteisiin?



VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

Seuraavissa tehtävissä kehitetään välineenkäsittelytaitoja pelien avulla.

18. Maailman ympäri

Tee viisi maalialuetta: Eurooppa, Aasia, Australia, Pohjois-Amerikka ja Etelä-Amerikka. Leikki suoritetaan pareittain. Ohjaaja antaa käskyn: "matkusta Euroopasta Australiaan kämmensyötöillä". Pari siirtyy mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen. Viimeinen pari antaa seuraavan matkustusohjeen ja liikkumistyylin.

19. Palloilu Kimble

Jaa ryhmä 2-4 hengen joukkueisiin. Pelialueen keskellä on kartioista muodostettu Kimble-pelilauta. Jokaisella joukkueella on oman värinen hernepusi pelimerkkinä. Neljän joukkueen Kimble-pelilaudassa on 12 kartiota. Jokaisen pelimerkin välissä on kaksi tyhjää kartiota seuraavan joukkueen pelimerkkiin. Jokaisella joukkueella on oma palloilutehtävä. Esimerkiksi A) Pallon potku seinään ja haltuunotto B) Koripallon kuljetus kahdeksikon muodossa C) Pallonheitto hulavanteen läpi/ämpäriin D) Pallon heitto seinään ja kiinniotto ilmasta. Jokainen joukkueen pelaaja suorittaa annetun tehtävän, jonka jälkeen joukkue yhdessä juoksee pelialustalle. Joukkue siirtää pelimerkkiään yhden kartion eteenpäin ja palaa tekemään omaa tehtäväänsä. Samaa tehtävää toiste-

taan niin pitkään, kunnes jonkin joukkueen pelimerkki syödään. Pelimerkin syönyt joukkue saa yhden pisteen. Pelimerkin syönnin jälkeen joukkueet vaihtavat tehtäviä ja peli alkaa alusta.

D) Pallon heitto seinään ja kiinniotto ilmasta.

C) Pallon heitto hulavanteen läpi / ämpäriin.

- Pallon kokoa ja materiaalia sekä välimatkan etäisyyttä muuttamalla vaikutat pelin haastavuuteen.
- Jos ohjattavan käsissä tai jaloissa on heikko toimintakyky, voit käyttää pallon vierityksessä tai hernepussia heitoissa apuna kourua.
- Käytä kulkuspalloa heikkonäköisen oppilaan kanssa. Pyri, että jokaisessa ryhmässä on yksi näkevä oppilas, joka toimii suunnannäyttäjänä.
- Kannusta ryhmää keksimällä yhdessä uusia tehtävärasteja. Muista, että rastien tulee olla mahdollisimman tasavertaisia. Pelin lopuksi kerätkää yhdessä välineet kasaan!

A) Pallon potku seinään ja kiinniotto.

B) Koripallon kuljetus kahdeksikon muodossa

39

MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot ovat kaiken liikkumisen perusta. Seuraavilla leikeillä harjoittelet useampaa taitoa samanaikaisesti.

20. Havainnoi Hep!

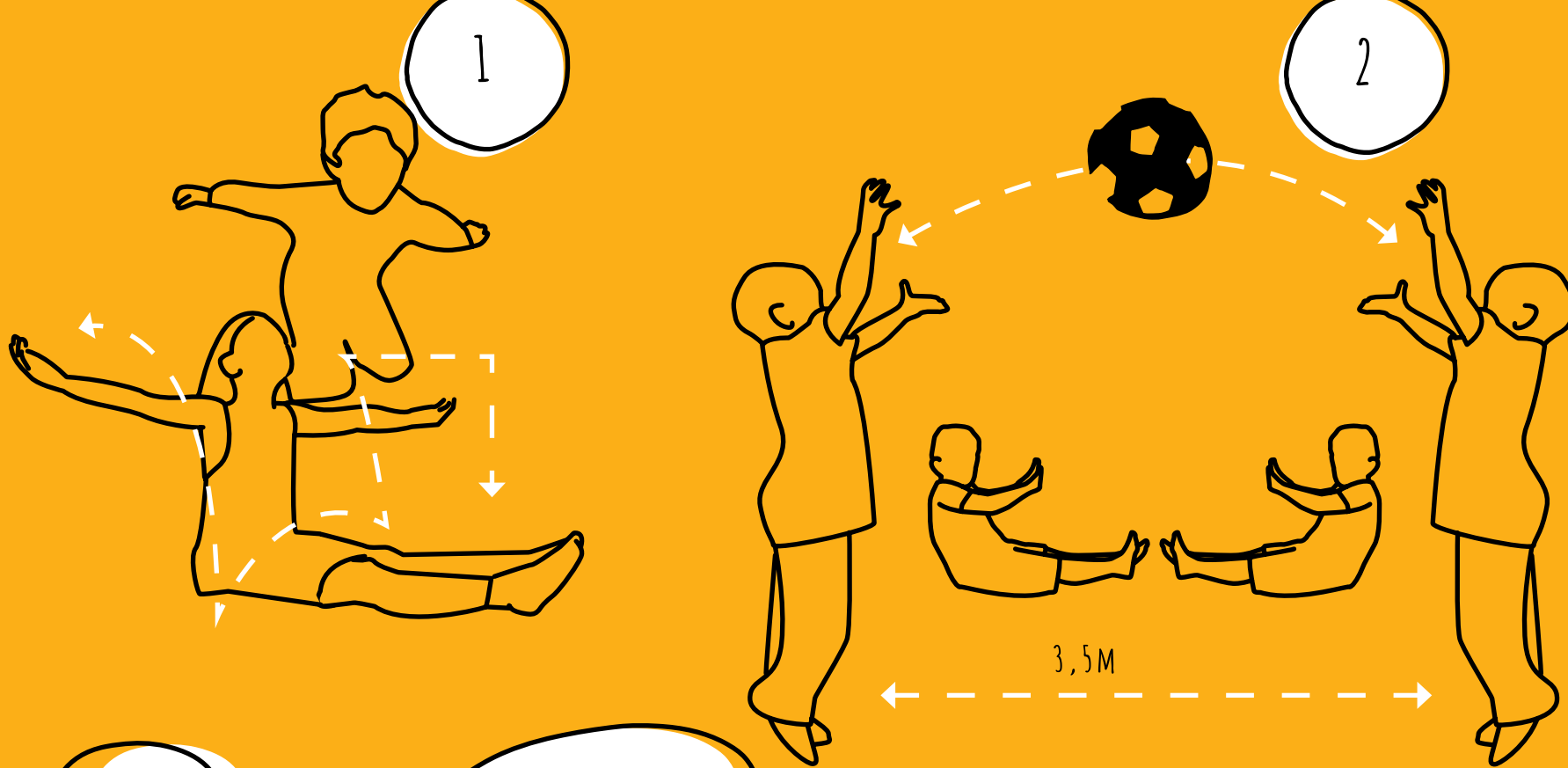
Kentälle rakennetaan kartioista iso ympyrä. Jokaisesta pelaajasta kohti on yksi kartio. Pelaajien tehtävä on kuljettaa palloa alueen ympäri myötäpäivään. Ohjaaja on sijoittunut ympyrän keskelle. Ohjaajalla on punainen kortti=pallon syöttö kohti kartiota, vihreä=kartioiden pujottelu kuljettaen ja valkoinen=syötä pallo takanasi olevalle. Pelaajien tulee pystyä samanaikaisesti kuljetamaan ja havainnoimaan ohjaajan näyttämiä kortteja. Kun kortti ei ole ilmassa, pelaaja kuljettaa palloa ringissä myötäpäivään.

- Käytä vain yhtä korttia ja sääntöä. Tehtävien tason muutoksilla vaikutat haastavuuteen.
- Heikkonäköisen oppilaan kanssa käytä korttien sijaan pillin vihellystä. Ringissä juoksun sijaan liikutaan kentän päästä päähän.
- Harjoitteen voi soveltaa kaikkiin pallopeleihin. Keksikää yhdessä ryhmän kanssa tehtävät.

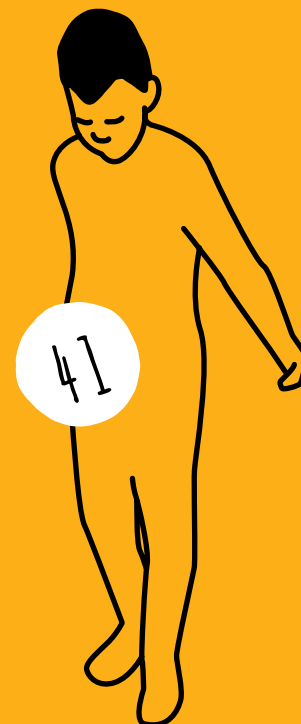
21. Motoriikkarata

Tehtävän ensimmäinen vaihe suoritetaan pareittain. Toinen oppilas istuu maahan ja levittää kätensä. Toinen parista hyppää tasajalkaa oikean käden yli, jalkojen yli ja vasemman käden yli ja takaisin samaa reittiä. Tämä toistetaan viisi kertaa ja vaihdetaan vuoroja. Toisella kierroksella pari menee päinmakuulle maahan. Kaveri hyppää tämän yli. Makuulla oleva pari nousee karhunkäyntiasentoon ja pari sukeltaa tämän ali. Toistetaan viisi kertaa ja vaihdetaan vuoroja. Kolmas asento on rapukävely. Oppilas pysyy rapukävelyasennossa. Pari hyppää yli ja sukeltaa viisi kertaa, jonka jälkeen pari vaihtuu.

Istunnan, karhu- ja rapukävelytehtävän jälkeen parit muodostavat neljän hengen ryhmiä. Parit asettuvat n. 3-5 metrin päähän toisistaan. Neljän hengen ryhmässä toistetaan samat liikkeet, mutta jokaisen hypyn ja sukelluksen välissä heitetään pallo kaverille.



- Liikkumistyyliä, pallon kokoa ja materiaalia sekä toistomäärää muuttamalla vaikutat harjoitteen haastavuuteen.
- Käy läpi heikkonäköisen oppilaan kanssa hyppykorkeus tunnustellen. Pari ohjaa sanallisesti: "hyppää, käänny vasemmalle". Käytetään kulkuspalloa.
- Liikuntavammaisen oppilaan kanssa hyppyjen sijaan voidaan astua. Kelaten liikutaan parin raajojen myötäisesti mahdollisimman nopeasti. Pallonheitto sisältyy harjoitukseen.



LIIKUNNAN ILO

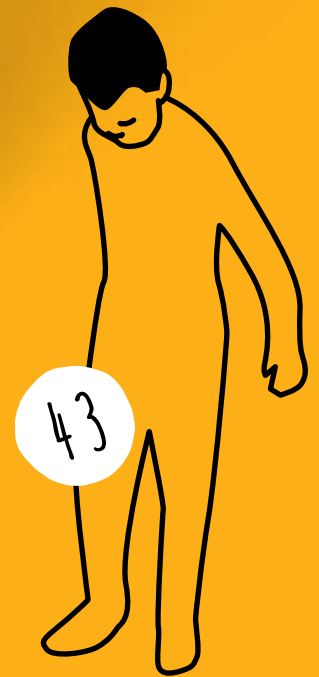
Liikunnallisen elämäntavan siemenet juurrutetaan jo lapsena. Tarjoamalla monipuolisia liikkumiselämyksiä muodostuu liikunnasta elämäntapa, joka kantaa läpi elämän.

22. Ota selfie!

Tehtävän voi suorittaa yksilö-, pari- tai ryhmätehtävänä. Joukkueen tehtävä on keksiä 5-10 tehtäväpistettä, joista he ottavat puhelimella selfien. Tutkikaa yhdessä ympäristöä. Kirjoittakaa tehtäväpisteet paperille, josta jokainen ottaa valokuvan. Merkin annettua pelaajien tulee ottaa selfie mahdollisimman nopeasti sovittujen pisteiden kanssa, sovitussa järjestyksessä. Esimerkki: Ota selfie 1) valmentajan kanssa 2) pallo pään päällä 3) juomapullon kanssa 4) joukkueen puolustajan kanssa 5) maalin sisällä. Sijoittakaa pisteet järjestykseen, jossa tulee mahdollisimman paljon liikettä. Valitkaa yksi pelinjohtaja. Kun pelinjohtaja antaa sovitun merkin, koko ryhmän tulee kokoontua kasaan ja tehdä yhteinen yllätys-selfie, jonka pelinjohtaja määrittelee. Voit yhdistää harjoitteeseen pelivälineen kuljetuksen.

23. Minusta tulee valmentaja!

Jaa ryhmä pareihin. Parin tehtävä on ohjata ryhmälle valitsemansa peli tai leikki. Voit myös ohjaajana päättää harjoitteet etukäteen. Aloita kaikille tutuilla peleillä: kuka pelkää jäämiestä, 10 koppia, peili, hippa, syöttelyharjoitteet parin kanssa. Voit lisätä peliin pallonkäsittelyn. Ohjaus voi tapahtua pienryhmissä. Käykää läpi tärkeitä asioita liikunnanohjauksessa: äänenkäyttö, tiivis ohjeistus, esimerkin avulla havainnollistaminen, ohjaajan sijoittuminen ryhmään nähden, innostaminen... Anna leikin ohjaajalle pilli kaulaan vastuun merkiksi. Osallista rohkeasti, se kasvattaa ja motivoi nuoria!





PALLOSANKARIT-OPAS

– VAUHDIKASTA JA INNOSTAVAA PALLOILUA JOKAISELLE

Pallosankarit-opas kannustaa ja rohkaisee opettajia, kerho- ja seuraohjaajia tarjoamaan monipuolisia palloiluelämyksiä kaikille toimintakyvystä riippumatta. Opas sisältää sovellettuja harjoitteita erilaisten palloiluharjoitusten, perusliikuntataitojen sekä juoksuharjoitusten ohjaamiseen. Oppaan vinkeillä toteutat Pallosankarit-tapahtuman koulussa tai seurassa sekä innostat lapsia palloilun maailmaan.

Ohjaajille on koottu vinkkilista, kuinka huomioidaan erityistä tukea tarvitseva lapsi liikuntaryhmässä. Oppaan harjoitteissa korostetaan ohjaajan myönteisen asenteen ja kannustamisen merkitystä. On tärkeää, että jokainen saa positiivisia liikkumiskokemuksia taidosta riippumatta. Ohjaaja, lähde mukaan soveltavan liikunnan pariin: et tule katumaan päivääkään!

RIEMUKKAITA PALLOILUHETKIÄ!

www.kll.fi

www.palloliitto.fi

Opetus- ja
kulttuuriministeriö

