LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

1.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN KYLKIEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

2.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN KÄSIEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

3.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN SELKIEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

4.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN OTSIEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

5.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN JALKOJEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

6.



KIERTÄKÄÄ RATA NIIN, ETTÄ PALLO ON TEIDÄN VATSOJEN VÄLISSÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

7.



HEITÄ PALLO SEINÄSSÄ OLEVAAN MAALIIN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

8.



VIERITÄ PALLOA KÄSIN KIERTÄEN KARTIO.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

9.



POTKAISE PALLO MAALIIN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

10.



POMPUTA PALLOA KÄSIN. VOIT KOKEILLA POMPUTTAA KAHDELLA KÄDELLÄ, YHDELLÄ KÄDELLÄ TAI VUOROKÄSIN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

11.



KULJETA PALLOA JALOIN KIERTÄEN KARTIO.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

12.



KULJETA PALLOA VUOROJALOIN. OIKEA-VASEN-OIKEA-VASEN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

13.

MITENHÄN KARHUT KÄVELEE?



KIERRÄ KARHUKÄVELYLLÄ KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

14.



KIERRÄ ETUPERIN/ TAKAPERIN KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ.

LUE JA LIIKU!

15.

RAPUKÄVELYSSÄ JALKAPOHJAT SEKÄ KÄMMENET OVAT MAASSA. JA MAHA ON KOHTI TAIVASTA!



KIERRÄ RAPUKÄVELYLLÄ KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

16.



KIERRÄ SIVULAUKALLA KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ. VAIHDA PUOLESSA VÄLISSÄ TOINEN KYLKI EDELLE.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

17.



KIERRÄ TASAJALKAA HYPPIEN KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

18.



KIERRÄ TAKAPERIN KÄVELLEN KARTIOISTA TEHTY YMPYRÄ.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

19.



TASAPAINOILE KIVIÄ / RATAA PITKIN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

20.



JUOKSE TAKAPERIN NIIN KOVAA KUIN PÄÄSET JA PYSÄHDY VIIVALLE.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

21.



SEISO YHDELLÄ JALALLA LASKIEN KYMMENEEN.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

22.



SEISO VARPAILLA LASKIEN KYMMENEEN. VOIT MYÖS KOKEILLA SAMAA SILMÄT KIINNI.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

23.



JUOKSE NIIN LUJAA KUIN PÄÄSET JA PYSÄHDY VIIVALLE.

LUE JA LIIKU!

SUOMEN PALLOLIITTO

24.



PIIRRÄ MAAHAN YMPYRÄ JA HYPI YHDELLÄ JALALLA YMPYRÄN SISÄLLÄ.

PERHEPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN

Tapahtuman voi toteuttaa esimerkiksi päivän päätteeksi, kun lapsia haetaan kotiin. Lapsi kiertää vanhempansa/hakijan kanssa rastit ja tekee haluamansa tehtävät. 10 minuutin yhteisellä liikuntatuokiolla perhe saa yhden sulan. Liimatkaa sulat lasten kanssa Helmi-pöllölle esimerkiksi seuraavana päivänä.

Tehtävärata etenee seuraavasti:

Perhe heittää noppaa/pyörittää twister värihyrrää. Tämän jälkeen perhe menee nopan/hyrrän osoittamalle pisteelle. He tutustuvat tehtävään yhdessä ja toteuttaa sen. Tämän jälkeen perhe tulee uudelleen heittämään noppaa/ pyörittämään hyrrää suunnaten seuraavaksi niiden osoittaman värin suuntaan valitsemaan seuraavan koodin ja tekemällä sieltä löytyvän tehtävän. Näin perhe voi suorittaa niin monta tehtävää kuin haluavat.

Radan rakentaminen

Päiväkodin pihalle voi merkitä kartioilla, ilmapalloilla, merkkinauhalla tms. tehtävärastit vihreä (liikkumistaidot), keltainen (käsittelytaidot), sininen (tasapainotaidot) ja punainen (kehonosat). Vihreän rastin läheisyyteen on hyvä mahtua tekemään pieni rata, jonka perhe voi kiertää eri tavoin liikkuen. Keltaisen rastin läheisyydessä tulisi löytyä seinä, johon voi heittää palloa, maali, johon voi potkaista sekä 5-10 metrin matka, jolla voi kuljettaa palloa eri tavoin. Sinisen rastin ympärillä ei tarvitse olla kovin paljon tilaa. On kuitenkin hyvä huomioida, että siinä löytyy pieni tila, missä voi juosta nopeasti. Punaisen rastin ympärillä tulee olla tila pienelle radalle, jossa palloa voidaan kuljettaa eri kehon osia hyödyntäen. Rastien keskelle laitetaan värinoppa tai twister hyrrä. Ei haittaa, vaikka siihen on rasteilta matkaa, sillä mitä enemmän liikettä, sitä parempi. Jos käytätte värinoppaa, silloin puuttuvat värit (oranssi ja violetti) ovat jokereita, millä perhe voi valita mille rastille menee.

TARVITTAVAT VÄLINEET

VIHREÄ RASTI
Värikartioita 6 kpl radan rakentamiseen

KELTAINEN RASTI
Värikartioita 4 kpl
Maali
Maalitaulu/kynä, jolla maalitaulun voi piirtää seinään
Pomppiva pallo
jalkapallo x 3
pehmopallo
sekä jumppapallo / voimistelupallo tms

SININEN RASTI
Tasapainokivet / rata

PUNAINEN RASTI
värikartioita 6 kpl
3 kpl puhalluspalloja / ilmapalloja tms.
Lisäksi värinoppa ja/tai twisterhyrrä