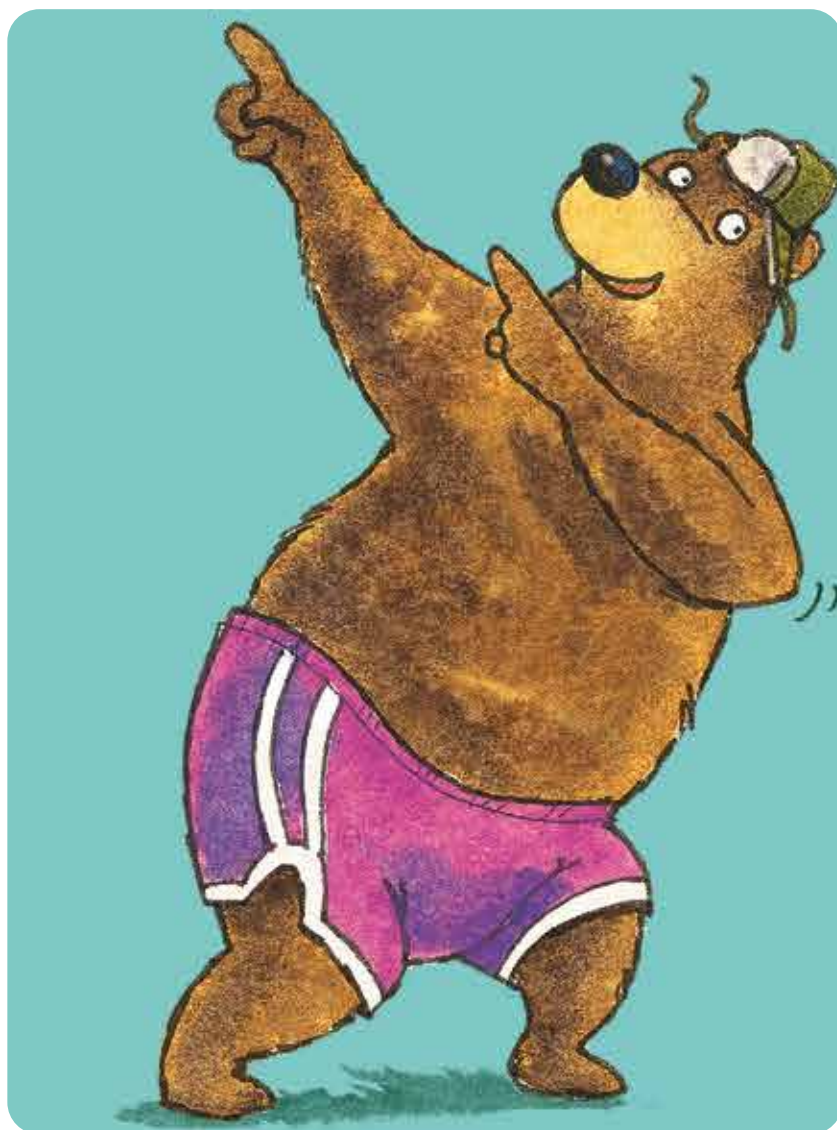


Mikko Murina, kenttien kuningas

© Daniel Napp

Suomennos: Mirka Lahti

Kustantaja: Kustannus-Mäkelä Oy



Saatesanat

Liikuntahetken voi pitää joko sisällä tai ulkona. Ohjaajana voi toimia niin luokan opettajat kuin seuraohjaajatkin. Ohjaajan kannattaa muokata harjoitteet omalle ryhmälle sopiviksi. Tehtäviä voi vaikeuttaa ja helpottaa tilanteen mukaan. Liikuntahetkeen voi myös valita vain muutaman tehtävän tai kokeilla niitä kaikkia.

On tärkeää, että ohjaaja eläytyy ja heittäytyy itsekin kirjan hahmoihin ja tehtäviin. Innostus tarttuu. (nosto erikseen taittoon)

Jokaisella osallistujalla olisi hyvä olla oma pallo. Mikäli palloja ei ole, ohjaajan kannattaa valita suunnitelmasta kokeiltavaksi ne osat, joissa palloa ei tarvita.

Hienoa että olette mukana!

Iloisia luku- ja liikuntahetkiä toivottaa toivottavat Bubi & Helmi

Moikataan kaikkia, sovitaan/kerrataan pelisäännöt ja arvioidaan yhdessä luettu kirja.

Ohjaaja

- kokoa ryhmä piiriin
- toivota kaikki tervetulleiksi Mikko Murina -tunnille
- muistuta ryhmän koronaohjeista (pidetäänkö esim. turvaväleitä, saako muihin lapsiin koskea, käsienpesu/käsidesin käyttö jne.
- aloita kyselemällä lasten mielipiteitä kirjasta. Käytä apuna esim. kehomittaria:

"Mikäli kirja oli mielestäsi **todella hyvä** nosta molemmat kätesi kohti kattoa ja kurota kohti taivasta. Voit nousta ihan varpaille."

"**Mikäli et pitänyt kirjasta ollenkaan** mene kyykkyyn – niin pieneksi kuin osaat."

"Mikäli kirja oli mielestäsi **jotain siltä väliltä** voit asettua itsellesi sopivaan korkeuteen."

"Jokainen näyttää mielipiteensä N,Y,T nyt"

- ohjaaja voi halutessaan kysellä perusteluja lasten mielipiteisiin: Mikä teki kirjasta hyvän? Mitkä asiat kirjassa innostivat? Kuka on joskus pelannut jalkapalloa?

ohjaaja näyttää miten kädet kurotetaan ylös ja vartalosta tehdään mahdollisimman pitkä

ohjaaja näyttää miten kehosta tehdään mahdollisimman pieni ja matala

ohjaaja näyttää miten keskitasoon voi asettua



Tutustutaan liikuntatilaan sekä siihen, miten toiminta jalkapallossa aloitetaan ja lopetetaan.

Leikissä tutustutaan tilaan ja harjoitellaan kuuntelemaan pillillä annettuja ohjeita. Pilli toimii koko tunnin ajan sekä toiminnan aloittamis- että lopettamisääninä. Mikäli ohjaajalla ei ole pilliä, voitte sopia tietyn huudon, joka vastaa pillin vihellystä (esim. PIIIIIP!)

Ohjaaja

- "Kuka muistaa miten Kuokkamaa aloitti ja keskeytti jalkapallopelin kirjassa?"
- "Hienosti muistettu."
- "Aloitetaan tämä tunti leikillä, jossa pitää kuunnella ja totella vihellyksiä. Kun minä puhallan pilliin, saa jokainen lähteä liikkeelle. Kun puhallan uudelleen, tulee kaikkien pysähtyä paikoilleen ja kääntyä katsomaan minua. Leikin rajat ovat...".

Ohjaaja voi halutessaan muokata liikkumistehtävää esim. näin:

- juostaan eri tempoilla: hitaasti, nopeasti, tempoa vaihdellen
- juostaan eri suuntiin: etuperin, takaperin ja sivuttain
- juostaan eri tasoissa: ylhäällä, alhaalla, keskitasossa ja tasoa vaihdellen



Energian purku, kirjan muistelu sekä hahmoihin eläytyminen.

Ohjaaja

- kerro, että leikkialue on sama kuin edellisessä harjoituksessa
- muistele lasten kanssa seuraavat kirjassa esiintyneet tuuletukset (tuuletussanasto)
 - o Gorilla
 - o Salama
 - o Sydän
 - o Kukkuu ja
 - o Supersankari

valitse leikkiin kiinnittäjä ja pyydä häntä valikoimaan yksi edellisistä tuuletuksista. Esim. gorillatuuletus.

”Kun Matti koskee, tulee kiinnijääneen tehdä gorillatuuletusta, kunnes joku tulee pelastamaan. Pelastus tapahtuu tekemällä sama tuuletus kiinnijääneen edessä.”

Halutessaan ohjaaja voi valita useamman hipan. Tällöin leikkiin tulee usein lisää vauhtia.

Leikkivariaatio

Valitaan lasten kanssa kolme tuuletusta (esim. Salama, Sydän ja Kukkuu). Hippa kertoo aina koskiessa, mikä tuuletuksista pitää tehdä. Pelastus tapahtuu samalla tavalla kuin ensimmäisessä leikissä.

Ohjaajan kannattaa ohjeistaa lapsia myös siihen, että hippa unohtaa kertoa mikä tuuletus tehdään:

”Tee aina Salama, mikäli hippa unohtaa kertoa, mitä pitää tehdä”.



Liikutaan erilaisilla tavoilla kirjan hahmoihin eläytyen

Ohjaaja

- pyydä lapsia sijoittumaan alueen toiseen laitaan riviksi ja kääntämään napansa kohti alueen toista laitaa. Tarkoitus on liikkua alueen puolelta toiselle. Varmista, että jokaisella on tilaa liikkua.
- kerro lapsille, saavatko he uuden ohjeen aina alueen toisessa laidassa vai saako samaa liikettä tehdä pidempään.

Liikutaan

- kuin Mikko Murina: "Miten iso karhu voisi liikkua?"
- kuin Sini Valas: "Miten kalat liikkuvat?"
- kuin Siili Piikikäs: "Miten siili voisi liikkua? Se oli kirjassa ketterä pallon kuljettaja."

- kuin Matti Majava: "Miten majava teidän mielestä voisi liikkua? Muistatteko - sillä oli häntä, jolla se jakeli hienoja syöttöjä muille pelaajille."
- kuin Manu Mäyrä: "Muistatteko miten mäyrä oli kirjassa maalivahti? Se napasi jokaisen pallon kiinni – tuli se mistä suunnasta tahansa."
- kuin Saukot: "Muistatteko miten ystävykset ihailivat saukkojen taitoja saapuessaan kentälle? Niillä oli futiskengät ja kaikkea. Miten taitavat pelaajat teidän mielestä liikkuvat kentällä?"

Tässä harjoituksessa ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Ideoita liikkumistapoihin voi hakea myös kirjan kuvista. Tärkeintä on antaa lasten (ja ohjaajan) mielikuvituksen lentää. Lasten liikkumistaidot kehittyvät monipuolisten liikuntakokemusten myötä – nyt on siis aika kokeilla rohkeasti kaikenlaisia liikkumistapoja.



Opetellaan maalivahdille tärkeitä taitoja: pallon heittämistä ja kiinniottamista sekä havainnointitaitoja.

Jatketaan liikkumista alueen laidasta toiseen. Ohjaaja kertoo, miten pitkään liikettä tehdään. Odote- taanko uusi ohje esim. aina seuraavassa päädyssä vai mennäänkö alue ensin edestakaisin? Käytetään- kö aloitus- ja lopetusmerkkinä pilliä?

Jokaiselle oma pallo.

Ohjaaja näyttää mallin jokaisesta liikkeestä ohjeistaessaan ryhmää.

1. "Hölkkaa eteenpäin ja heitä pallo korkealle ilmaan. Ota pallo kiinni yhden pompun jälkeen. Jatka hölkkäämistä ja heitä uudestaan. Muista vaihtaa kättä joka heitolla."
2. "Hölkkaa eteenpäin ja heitä pallo korkealle ilmaan. Ota pallo syliin kiinni."
3. "Hölkkaa eteenpäin ja heitä pallo korkealle ilmaan. Yritä ottaa pallo kiinni kämmenien väliin."
4. "Hölkkaa eteenpäin ja heitä pallo korkealle ilmaan. Yritä ottaa pallo kiinni siten, että hypähdät polvennostohypyn ilmaan juuri ennen kuin saat pallon kiinni. Otat siis pallon kiinni ilmassa."

Harjoitusvariaatio

- Asetutaan parin kanssa vastakkain. Etäisyys voi olla aluksi noin 2 - 4 metriä. Etäisyys kannattaa valita lasten taitojen ja tehtävän mukaan sopivaksi.

Ohjaaja

- pyydä jokaista asettumaan kasvot kaveria kohden
- ohjeista jokaista tekemään itselleen maali piirtämällä viivat maahan tai asettamalla tötsät sivuille. Sopiva maalin leveys on aluksi noin 2 metriä. Leveyttä lisäämällä harjoituksesta tulee vaikeampi.
- Anna onnistumisen kokemuksia sekä maalinteosta, että torjumisesta
- näytä oikeanlainen torjunta (molemmat kädet ottavat pal- lon kiinni, sormet pallon taakse, tee sormista kolmio)
- kerro, että tässä leikissä molemmat saavat olla vuorotellen maalivahteja ja maalintekijöitä

ohjaaja näyttää miten pallon voi ottaa rinnan ja kyynärvarsi- en väliin kiinni

1. "Vieritä pallo kohti parin maalia. Maali hyväksytään, jos se menee tolppien välis- tä. Parin tavoite on torjua maali ottamalla pallo kiinni, ennen kuin se vierii omaan maaliin. Roolit vaihtuvat aina jokaisen yrityksen jälkeen. Vieritys aloitetaan aina omalta maalin maali- tolppien välistä."
2. "Seuraavaksi yritetään pompauttaa pallo maaliin. Pallon pitää siis osua maa- han ainakin yhden kerran ennen kaverin maalia."
3. "Yritä saada pallo maaliin heittämällä. Nyt maalivah- din pitää siis saada pallo kiinni ilmasta."



Harjoitellaan pääpelin alkeita ja eläydytään kirjan kuviin.

Ohjaaja

- hyödynnä harjoituksessa pehmopalloa, mikäli sellaisia on käytettävissä
- kerro lapsille, että nyt harjoitellaan pus-kemaan palloa samalla tavalla, kuin Mikko Murina
- toiminta alkaa ja loppuu jälleen pillin vihellyksestä
- harjoituksen voi tehdä joko alueella reunasta reunaan edeten tai paikallaan (jokaisella omaa tilaa)

- tavoite on, että lapset tietävät, millä pään kohdalla palloon tulee osua (otsa) ja he pääsevät kokeilemaan puskoa muutaman helpon harjoituksen kautta
- näytä esimerkkisuoritus, ennen kuin lapset kokeilevat harjoitusta itse

1. "Aseta pallo otsan päälle ja yritä tasapainotella sitä siinä mahdollisimman pitkään."
2. "Yritä pompotella palloa samassa kohdassa. Saatko kaksi pompautusta?"
3. "Pidä palloa kahdella kädellä otsan edessä. Puske otsalla pallo pois käsien välistä. Muista pitää silmät auki ja suu kiinni. Hae pallo ja kokeile uudestaan."



Ohjaaja voi näyttää sivun 3 kuvaa lapsille ennen aloittamista (saukkojen pallotempu).

Harjoitus tehdään parin kanssa. Jokainen pari tarvitsee yhden pallon. Ohjaaja voi antaa lasten valita parit tai määrätä ne itse.

Ohjaaja näyttää ja selittää jokaisen liikkeen ennen kokeilua.

Ohjaaja

- "Asetu parin kanssa vastakkain. Hän, jolla on pallo, syöttää parille. Tukijalka laitetaan pallon viereen siten, että varpaat osoittavat siihen suuntaan, johon halutaan potkaista. Eli kohti paria. Potku tehdään jalan sisäsyryllä. Pari pysäyttää pallon eteensä jalkapohjalla. Tämän jälkeen on hänen vuoronsa potkaista palloa. Harjoitus aloitetaan ja lopetetaan vihellykseen."
- "Sama harjoitus, mutta tällä kertaa palloa ei pysäytetä. Pari potkaisee pallon takaisin suoraan syötöstä. Aloitus- ja lopetusmerkinä on jälleen pillin vihellys."

[Mika Värysen syöttövideo](#)



Pelataan jalkapalloa pienjoukkueina (esim. 4x4-joukkueet, kuten kirjassa).

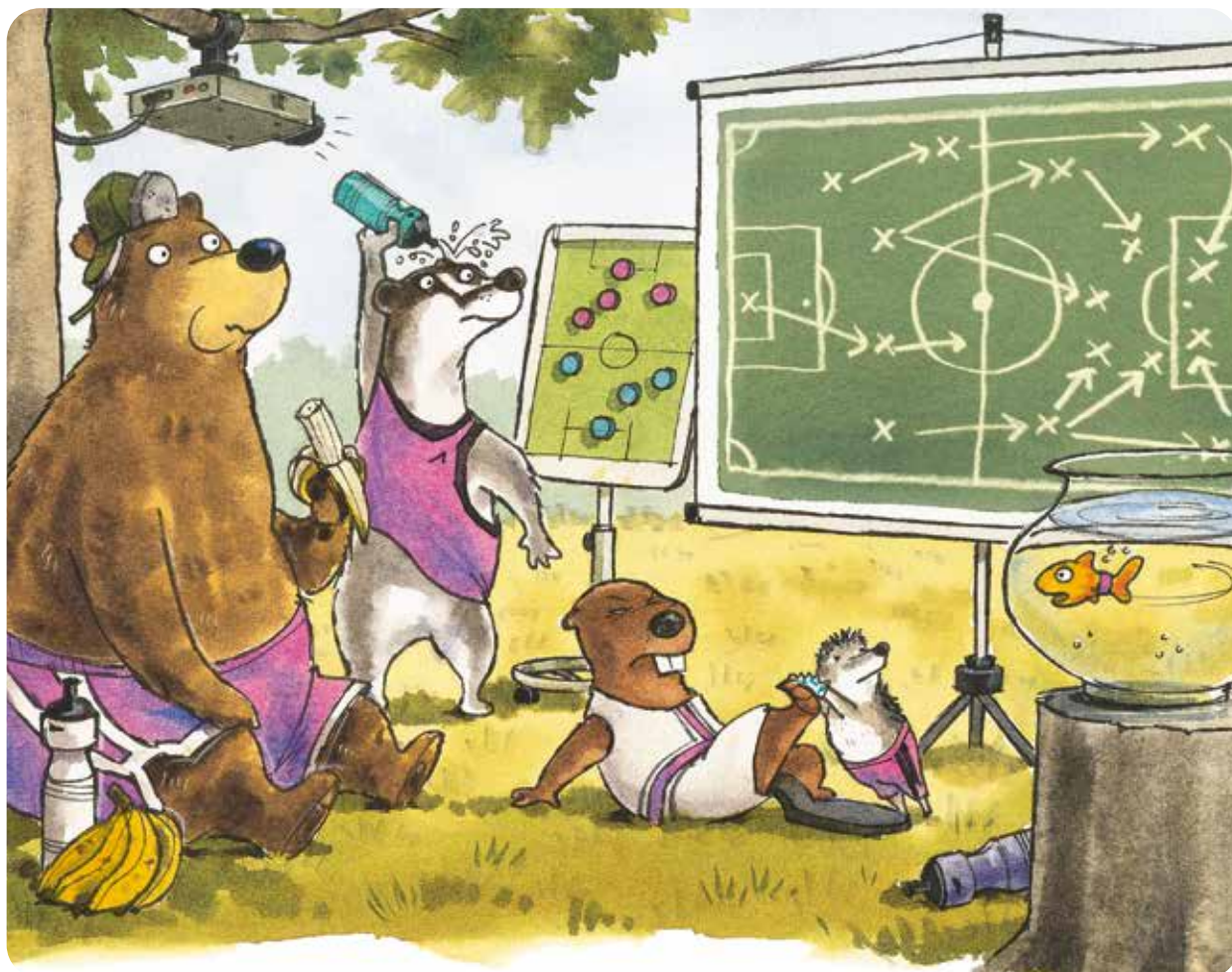
Ohjaaja

- käy läpi lasten kanssa pelialueen rajat
- Riittävän isot maalit, jotta tulee maaleja ja onnistumisia
- valitkaa joukkueet
- pelissä voi olla maalivahdit, jotka saavat ottaa pallon käteen oman maalin edessä, aloita ilman maalivahteja 4v4 peli
- peli alkaa ja loppuu vihellykseen
- Pelissä ei saa taklata, kampata, työntää toista, sopikaa pelisäännöistä ja mitä jos joku ei noudata sääntöjä, esim. pallo vastustajalle ja peli jatkuu

- Pelialue pieni – paljon kosketuksia, kaikki pääsevät osallistumaan peliin

Alussa voi keskustella reilusta pelistä pelaajien kanssa.

- Mitä on reilu peli?
- Millainen on reilu pelaaja?
- Kaikki saavat pelata ja osallistua
- Kannusta kaveria myös pelikentällä ja pelin jälkeen



Muistellaan ja filistellään jälleen kirjan tuuletuksia.
Samalla harjoitellaan liikkeen kiihdyttämistä hitaasta nopeaksi.

Ohjaaja

- pyydä kaikkia asettumaan jälleen alueen reunalle
- käy läpi seuraavat tuuletukset: Vilkuti vilkuti, hyppivä heinäsirkka (pompitaan ilman palloa eteenpäin), Keisari Franz ja Albatrossin liito
- "Jokainen lähtee pillin vihellyksestä liikkeelle rauhallisesti hölkäten. Kun huudan tuuletuksen nimen, kiihdytä vauhti niin kovaksi kuin pystyt ja tee sen jälkeen pyydetty tuuletus. Muista kiihdyttää todella kova vauhti ennen tuuletusta – ihan kuin olisit tehnyt elämäsi maalin ja juhlisit sitä yhdessä suuren yleisön kanssa. Pysähdy, kun pääset alueen toiseen laitaan."



Keisari Franz



Hyppivä heinäsirkka

Jutellaan lasten kanssa heidän omista vahvuuksista. Tavoite on, että tunnin jälkeen jokainen osaa mainita ainakin yhden asian, joka on hänen vahvuutensa.

Keskustellaan piirissä lasten kanssa Sini Valaan ensimmäisestä kultaisesta kultakalasaännöstä.

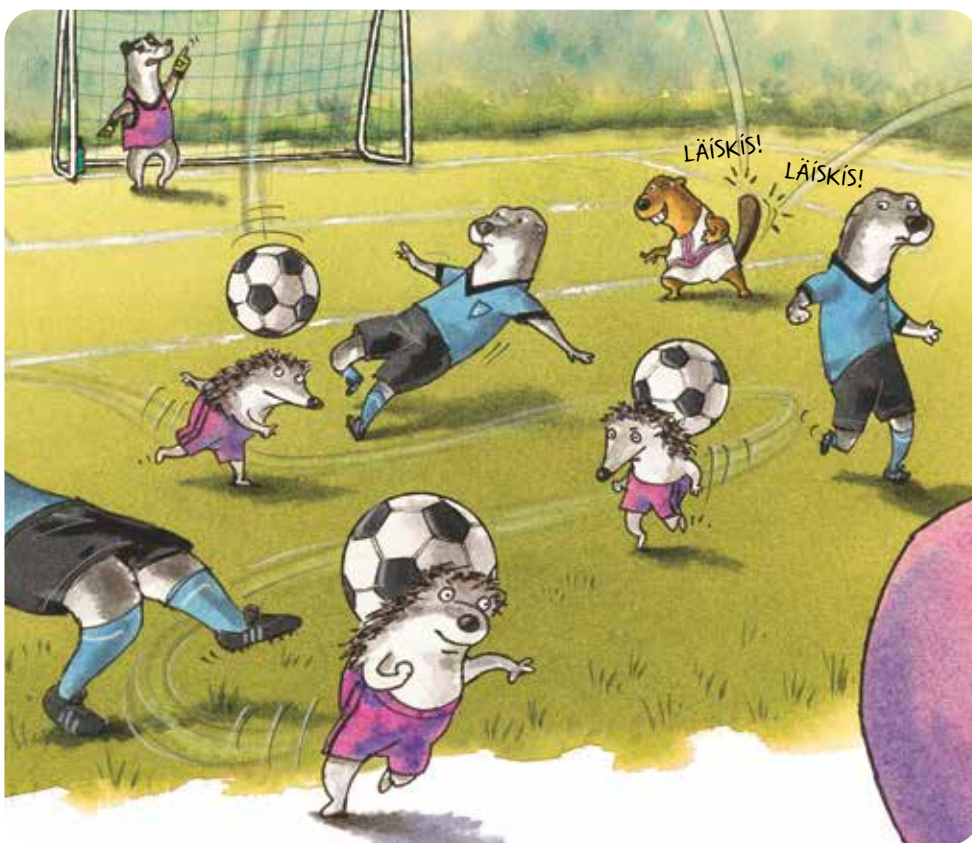
Ohjaaja

- pyydä lapset piiriin
- Muistattekko, kun Sini Valas käski jokaista pelaajaa muuttamaan oman heikkoutensa vahvuudeksi?"
 - o "Muistattekko, missä Piikikäs oli hyvä?" (ketterä kuljettaja)
 - o "Entä Mäyrä?" (taitavat kädet -> maalivahti)
 - o "Kukas muistaa, missä Sini Valas uskoi Mikko Murinan onnistuvan?" (maalinteko)
- "Nyt jokainen voisi miettiä, missä itse on hyvä ja kertoa sen meille muille. Mikä voisi olla juuri sinun vahvuutesi jalkapallossa tai liikunnassa?"

Huom! Välillä lapsi tarvitsee aikuiselta tukea vahvuuksien löytämiseen. Tunnin aikana ohjaajan on hyvä miettiä jokaiselle ainakin yksi asia, josta häntä voi tässä vaiheessa kehua.

Esim.

- Maijan kerrottua oma vahvuutensa: "Hienosti valittu vahvuus Maija. Minun mielestäni sinun vahvuutesi voisi olla myös juokseminen. Sinusta voi tulla harjoittelun avulla todella ketterä – ihan niinkuin Piikikkäästä".
- Tapanin kerrottua oma vahvuutensa: "Hyvä Tapani, se on loistava vahvuus. Olet myös todella innostunut kikkailemaan pallonkanssa, joten kehityt varmasti taidoissa nopeasti. Tärkeintä on, että jaksaa toistaa temppuja riittävästi."



Lopetetaan tunti onnistumisen kokemukseen.

Mikäli tilassa ei ole oikeaa maalia, voidaan sopia, missä on mielikuvitusmaali. Ohjaaja voi myös valita, tehdäänkö maali oikealla vai mielikuvitusmallolla. Huom! mielikuvitusmallolla onnistuminen on takuuvaramaa.

Lapset seisovat joko alueen reunalla tai piirissä. Ohjaaja lähettää lapset yksi kerrallaan tekemään maalin ja kannustaa heitä muiden lasten kanssa. Tavoitteena on nostaa tunnelma kattoon!

Keskustellaan piirissä lasten kanssa Sini Valaan ensimmäisestä kultaisesta kultakalasäännöstä.

Ohjaaja

- pyydä lapset seisomaan piiriin tai alueen reunalle
- "Lopetetaan tunti niin, että jokainen käy vuorotellen tekemässä elämänsä maalin. Heti maalin jälkeen pitää tuulettaa. Voit valita tuuletukseksi jonkun tänään jo ko-keilluista tai keksiä ihan oman. Kaikki muut hurraavat ja taputtavat."
- "Ensimmäisen maalin käy tekemässä Maija. Ja me muut alamme heti kannustaa... Tsemppiä Maija! JEEEE!!!"

Lopuksi muodostetaan ringi ja päätetään harjoitus yhteiseen loppuhuutoon, lapset voivat päättää mitä huudetaan. Voit myös ottaa kirjasta teeman, huudetaan kuin "Mikko Murina" tai "Matti Majava" "Reilu peli pelattiin, luettiin ja liikuttiin"



Mahapaukku

