

# Liikuntatuokion suunnitelma

4-6-vuotiaat, lumi ja jää, 10 min, 1 osio

## Kujajuoksu lumessa

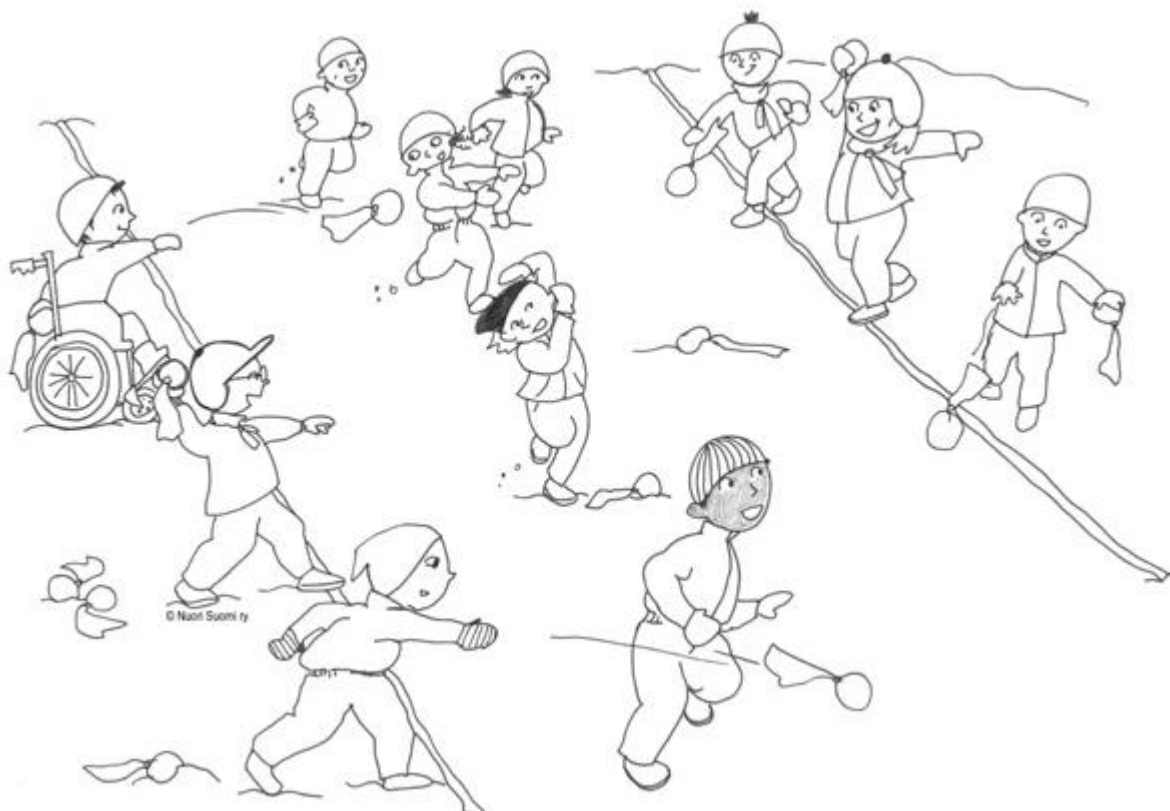
Leikkijät juoksevat pitkin kujaa, jonka reunoilta heittäjät tulittavat häntäpalloilla juoksijoita.

**Toimintamuoto:** Pelit ja leikit

**Kesto väh:** 10 min

**Liikuntataidot:** Heittäminen-kiinniottaminen, juokseminen

**Välineet:** Häntäpalloja tai pieniä pehmopalloja



### Eteneminen:

Kuja voidaan kaivaa lumeen. Valitaan muutama lapsi heittäjäksi. Loput menevät kujan toiseen päähän odottamaan lupaa juosta kujan läpi. Ohjaajan annettua luvan, lapset saavat juosta kujan läpi. Jos heittäjät osuvat juoksijoihin, tulee juoksijoista myös heittäjiä.

Huom! Juostaan vain yhteen suuntaan. Lopuksi kaikki ovat heittäjiä. Leikitään useaan kertaan niin, että kaikki saavat olla heittäjiä ja juoksijoita.

### Huomioitavaa:

- juostaan vain ohjaajan merkistä ja yhteen suuntaan

### Helpottaminen:

- heittäjien määrä ei lisäännä, vaan ohjaaja valitsee jokaiselle juoksupyrähdykselle uudet heittäjät, joiden tavoitteena on ainoastaan saada mahdollisimman monta osumaa
- kävellään (pikakävelyä) tai kontataan kuja päästä päähän (helpompi heittäjille)
- vähennetään heittäjien määrää ja annetaan jokaiselle vain yksi pallo (helpompi juoksijoille)

### Vaikeuttaminen:

- lisätään heittäjien määrää
- pidennetään heittomatkaa
- heitetään pään yli tai jalkojen välistä taaksepäin
- heitetään heikommalla (vasemmalla) kädellä
- laitetaan kujaan esteitä, joiden yli pitää hypätä

- juostaan taaksepäin
- pallon pitää osua tiettyyn kehon osaan, esim. jalkoihin tai selkään

**Tietoisuus ja käsitteet:**

Lapsi harjoittelee yhden käden heittoa ja ymmärtää leikin säännöt.

**Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:**

Kenttä ja piha, maasto ja luonto, sali

**Soveltaminen:**

(c) Nuori Suomi ry