

Liikuntatuokion suunnitelma

6-8-vuotiaat, maasto ja luonto, 20 min, 1 osio

Maastoretki

Kuljetaan osallistujien kanssa tutustumaan yhdessä sovittuun maastokohteeseen.

Toimintamuoto: Omaehtoinen liikunta

Kesto väh: 30 min

Liikuntataidot: Käveleminen

Välineet: (Ohjaajalle) tarvittaessa kartta maastosta.



Eteneminen:

Tehdään kävelyretki lähimaastossa. Sovitaan ryhmän kanssa, missä käydään tai jakaannutaan pienryhmiin, jotka kulkevat itsenäisesti. Jos jakaannutaan ryhmiin, on varmistuttava, että maasto on tuttu osallistujille. Ryhmillä voi myös olla kartta maastosta. Voidaan käydä ulkoilumajalla, erikoisessa luontokohteessa, nuotiolla tms. Kannustetaan kulkemaan kohtuullinen matka (1-2 km).

Huomioitavaa:

- turvallisuus: ohjaaja kulkee jonon viimeisenä ja hyväkuntoinen lapsi, joka tuntee reitin kulkee ensimmäisenä
- pienryhmien kulkiessa itsenäisesti, on oltava selkeät sopimukset tapaamisajankohdasta ja -paikasta

Helpottaminen:

- lyhennetään matkaa
- valitaan helppokulkuinen reitti (vähän mäkiä, kovapohjainen maasto jne.)

Vaikeuttaminen:

- pidennetään matkaa
- valitaan vaativampi reitti (enemmän korkeuseroja, pehmeäpohjainen maasto jne.)
- juostaan

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi oppii tarkkailemaan omaa kuntoaan ja jaksamistaan pitkän yhtämittaisen suorituksen aikana.

Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:

Lumi ja jää

Soveltaminen:

Pyörätuolin käyttäjä voi osallistua, mikäli maasto sallii etenemisen ja sovitetaan vauhti sopivaksi. Toiset voi myös auttaa työntämällä.

Kävelyapuvälineen käyttäjä ja näkövammaiset voivat osallistua, kun edetään hitaasti tai suunnitellaan heille lyhyempi reitti. Kävelyapuvälineen käyttäjälle 500m voi olla todella pitkä matka.

(c) Nuori Suomi ry