

Miljoona koria tempputunti varhaiskasvatukseen

Kohderyhmä: Varhaiskasvatus / esiopetus 4-6-vuotiaat

Tavoitteet

- Iloinen yhdessä liikkuminen
- Motoristen taitojen harjoittelu
- Rohkaista kokeilemaan ja onnistumaan
- Yhteistyö- ja kaveritaitojen vahvistaminen

Välineet

- Palloja (ei tarvitse olla koripalloja, mutta pallon tulee pomppia)
- Kartioita, Hyppynaruja, jumppapenkki, vanteita
- noppia

Tuntisuunnitelma (45 min)

1. Aloitus (5 min): Ohjaajat kertovat:

- ohjaajat esittäytyvät
- kerrotaan tunnin sisällöstä jotakin

2. Alkulämmittely (10min): 100 osumaa koriin!

- Jokaisella lapsella on oma pallo (pehmeä pallo on hyvä)
- Lapset heittävät pallon koriin (koreja voi heittää myös vanteisiin)
- Jokaisesta osumasta saa 2 pistettä: sukka, rauta, korilevy, kori

Kun lapsi saa osuman:

- hän juoksee keskellä olevan aikuisen luo
- antaa high five -läpsyn
- joukkue saa 2 pistettä
- Ohjaaja laskee pisteet ääneen niin kauan, että 100 pistettä on täynnä

MILJOONA KORIA!

3. Koripallon nopparata (15 min.)

Lapset kiertävät rastipisteitä omaan tahtiin heittämällä keskellä olevaa noppaa (noppia kannattaa olla useampi ja pienet nopat sopivat hyvin). Voi tehdä myös väreillä.

Jokaisella pisteellä on oma numero seinässä, joka kertoo lapselle mikä tehtäväpiste tulee tehdä.

Tehtävän jälkeen heitetään uudestaan noppaa.

- Hyppyrata: Hypi hyppyrata etuperin, takaperin, sivuttain
- Keilaus: Vieritä palloa jumppapenkin päällä ja yritä osua toisessa päässä olevaan esineeseen (kartio, pehmolelu)
- Korinheitto: Heitä pallo koriin (heitä hernepusi roskikseen)
- Pallonliukumäki: laita jumppapenkki puolapuille ja vieritä pallo jumppapenkiltä ja ota kiinni
- Keilat kumoon: jumppapenkin päälle korkeita kartioita, joita kumotaan esim. hernepusseilla
- Kuljetusrata: Kuljeta tai vieritä palloa pujotteluradan läpi

4. Liikennevaloleikki (10 min)

Jokaisella lapsella oma pallo.

Vihreä valo: Pallo kainaloon ja juokse vapaasti salissa

Punainen valo: Pysähdy paikalle ja pomputa palloa paikallasi

5. Seuran esittely ja lopetus (5 min)

Oppilaat istumaan puoliympyrään.

- Kysytään jokaiselta osallistujalta mikä oli kivaa
- kerrotaan lyhyesti kenelle harjoituksia, missä harjoitellaan
- tarvitseeko osata valmiiksi (EI!)
- saako tulla kaverin kanssa (KYLLÄ!)

Lopuksi:

- yhteinen huuto
- flyerit mukaan
- Kiitos mahdollisuudesta vierailla koulullanne!
- Paikallinen seuramme tekee mielellään yhteistyötä varhaiskasvatuksen kanssa liikunnan ilon lisäämiseksi.

MILJOONA KORIA!