

HARJOITUKSIA OPPIAINEITTAIN: LIIKUNTA

Tarkkuusheitto-hiihto

Hiihtorataa tehtäessä kannattaa hyödyntää kaikki luonnossa tarjolla oleva ja kotoa löytyvä materiaali, koska välineet ovat siten paitsi halvimmat myös kaikkein hauskimmat. Osallistujat voivat juosta tai hiihtää radan läpi. Rata voi kulkea puiden, kivien ja pensaiden ympäri, polkuja pitkin tai metsässä. Vaihtoehtoja on paljon. Rata merkitään esim. kuitunauhalla ja ampumapisteet osoitetaan selkeästi.

Tässä leikissä lapset voivat:

- yrittää heittää käpyjä renkaaseen, esim. hula-hula vanteeseen
- yrittää osua tyhjiin maitopurkkeihin pallolla, kävyllä tai kivellä
- yrittää osua puuhun pallolla, kävyllä tai kivellä
- yrittää heittää kävyn esim. hula-hula renkaan läpi
- yrittää puhkaista ilmapalloja nuolilla

Lähde: Metsä vastaa

Hämähäkinverkko

Kahden puun väliin viritetään köysistä ”hämähäkinverkko”, jossa on erikokoisia aukkoja (reikiä). Ryhmän tulee kulkea aukkojen läpi koskematta verkkoon. Kunkin aukon läpi saa kulkea vain yksi oppilas ja ne, jotka ovat päässeet läpi saavat jäädä seisomaan toiselle puolelle ja auttaa muita pääsemään verkon läpi. Mutta he eivät saa mennä auttamaan etupuolelta.

Kun jonkin reiän läpi on kuljettu, leikin ohjaaja voi panna pyykkipojan pysähtymismerkiksi sen reiän kohdalle. Mitä nuorempia oppilaat ovat, sitä suurempia reikiä tarvitaan. Nuorimpien oppilaiden voi antaa käyttää samaa reikä monta kertaa, vaikka yleensä pyritäänkin käyttämään mahdollisimman monta reikää.

Lähde: Metsä vastaa

Kettu ja jänikset

Tallaa lumeen iso ympyrä. Tee puolia/polkuja ympyrän kehältä sen keskelle niin, että keskipisteen kautta voi juosta reunalta reunalle.

Tallaa kaksi pienempää ympyrää ison ympyrän ulkopuolelle. Toinen ympyröistä on ketunkolo ja toinen jäniksenpesä. Yksi tai kaksi lasta leikkii kettua ja loput jäniksiä. Tarkoitus on, että kettu/ketut ajaa takaa jäniksiä. Kaikki saavat juosta tallattuja polkuja pitkin. Jos kettu onnistuu saamaan jäniksen kiinni, vie se jäniksen koloonsa. Ketunkolossa voi olla vain kolme jänistä kerrallaan: kun kettu vie koloonsa neljännen jäniksen, ensimmäiseksi kiinniotettu jänis saa mennä pois ja jatkaa leikkiä. Jäniksenpesässä jänikset saavat levätä, sieltä kettu ei saa niitä pyydystä.

Lähde: Metsä vastaa

Vaihdamme paikkaa

Anna joukon oppilaita asettua seisomaan maassa makaavan tukin päälle. Oppilaiden tehtävänä on vaihtaa paikka tukilla ilman, että kenenkään tarvitsee astua alas maahan.

Ohjaaja voi antaa lapsille kirjaimen A B C D E F, kun he asettuvat tukille, ja kun harjoitus on valmis, heidän tulee seistä järjestyksessä F E D C B A. Mitä leveämpi tukki, sitä nuoremmat lapset selviytyvät harjoituksesta.

Lähde: Metsä vastaa