



Tehtäviä alakoululaisille

1 Seuraa johtajaa – motivoiva leikki kaikenlaisiin ympäristöihin!

Välineet:

Leikkiin ei tarvita välineitä, mutta halutessaan voi käyttää esimerkiksi hulavanteita, puolapuita, jumppapatjoja, tasapainolautoja tai kiipeilytelineitä esim. alitettavaksi, ylitettäväksi, ryömittäväksi jne.

Paikka:

- Leikkiä voidaan tehdä missä vain, mutta parhaiten soveltuvat esimerkiksi koulun piha tai leikkikenttä, joista löytyy valmiiksi aktiviteettejä leikkiin.

Leikin tavoite ja kulku:

- Yksi oppilaista on johtaja ja muut seuraavat häntä. Ryhmä voidaan jakaa myös pienempiin ryhmiin, jolloin jokaisessa on oma johtaja.
- Johtaja päättää miten liikutaan ja tehdään lihaskuntoa/ketteryyttä/tasapainoa haastavia tehtäviä (kävellen, juosten, takaperin, hyppien, kyykkyjä, kiipeilyä, kuperkeikkoja, ”vaaka”, yhdellä jalalla seisominen jne) Vaihdeltaan etenemistapoja ja liikkeitä.

2 Tunnelipallo pareittain/pienissä ryhmissä - kuinka monta kertaa saat pallon tunnelista?

Välineet:

- Leikkiin tarvitaan paria / ryhmää kohden yksi pallo (kokeilkaa erilaisia ja eri kokoisia palloja)
- Kartiot merkkamaan syöttäjien paikkaa.

Paikka:

- Ulkona tai salissa, esimerkissä on 30 s aika, mutta se voi olla myös esim. 1 min.

Leikin tavoite ja kulku:

- Jaetaan oppilaat pareihin tai kolmen hengen ryhmiin. Tarkoituksena on kilpailla muita pareja tai ryhmiä vastaan.
- Jokaisella parilla / ryhmällä on yksi pallo.
- Yksi pelaajista on ”tunneli” ja hän asettuu seisomaan jalat harallaan.
- Pareissa toinen tulee seisomaan tunnelina noin 1-2 metrin päähän pallon potkaisijasta (merkatkaa paikka). Kolmen ryhmissä kolmas pelaaja asettuu tunnelina olevan henkilön toiselle puolelle yhtä kauas. (merkatkaa paikka)
- Tarkoituksena on saada potkaistua pallo tunnelista mahdollisimman monta kertaa 30 sekunnin aikana.
- Jos pelaajia on kaksi, edessä oleva potkaisee pallon tunnelista ja juoksee itse hakemaan pallon. Pelaaja kuljettaa pallon jaloillaan tai käsissään (sopikaa) merkattuun paikkaan ja potkaisee uudestaan. Tämä toistetaan niin monta kertaa kuin ehtii 30 s ajassa.

- Jos pelaajia on kolme, potkaisijat asettuvat merkattuihin paikkoihin 1-2 m etäisyydelle tunnelista. He potkaisevat vuorotellen pallon tunnelina olevan jalkojen välistä. Edessä oleva potkaisee ensin ja tunnelin takana oleva ottaa pallon vastaan ja kuljettaa sen jaloillaan tai käsissään (sopikaa) omaan merkittyyn paikkaansa ja potkaisee pallon tunnelista takaisin. Tämä toistetaan niin monta kertaa kuin ehtii 30 s ajassa.
- 30 sekunnin jälkeen rooleja voi vaihtaa.
- Haastavuutta voi lisätä tai vähentää muuttamalla aikaa, parin / ryhmän etäisyyttä tai pallon kokoa. Tunnelina olevan pelaajan asentoa voidaan vaihtaa esimerkiksi rapuasentoon.

3 Kattilat ja kannet – innostava ja tarkkuutta vaativa leikki kaikenikäisille!

Välineet:

- Kartioita

Paikka:

- Leikkiä voi leikkiä ulkona tai salissa, mutta salissa voi olla tasaisempi ja selkeämpi.

Leikin tavoite ja kulku:

- Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, joista toinen on kattilat ja toinen kannet.
- Tilaan, esimerkiksi saliin, levitetään kartioita, joista puolet ovat oikein päin (kannet) ja puolet väärin päin (kattilat).
- Aikaa on esim. kaksi minuuttia ja sinä aikana kattilat yrittävät kääntää mahdollisimman monta kartiota väärin päin ja kannet oikein päin. Kaikki pelaajat ovat pelialueella yhtä aikaa. Vaihtoehtoisesti voidaan pelata siten, että yksi jäsen joukkueesta kerrallaan käy kääntämässä kartion ja palaa takaisin joukkueen luo ja ”läpsystä” seuraava lähtee.
- Kartioita saa kääntää yhden kerrallaan.
- Pelin voittaa joukkue, jolla on enemmän oman joukkueen mukaisesti käännettyjä kartioita.

4 X-breikki -liikutaan ja opetellaan samalla vesipelastustaitoja

X-breikistä opitaan vesillä liikkumisen taitoja mukaansatempaavan taukojumpan merkeissä. Tehtävän voi toteuttaa luokkahuoneessa.

- Välineet: välineistö, millä esityksen/tehtävän voi heijastaa valkokankaalle/seinälle/näyttää isolta näytöltä
- Linkki: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/vesisankarit-koulussa/x-breikki-alakoululaisille/>