



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**LIIKUNNALLINEN
HARJOITE NUORTEN
TUNNETAITOJEN
KEHITTÄMISEEN**

TUNNEHEITTO

HARJOITTEEN SISÄLTÖ

MITÄ TEHDÄÄN?

- Harjoitteessa osallistujat heittävät pituutta herne pussilla/turbokeihäällä tai muulla vastaavalla pelivälineellä.
- Heittoalueelle on aseteltu tunnekortteja eri etäisyyksille eri puolelle liikuntasalia/urheilukenttää.
- Osallistujien tarkoitus on heittää pelivälinettä mahdollisimman lähelle jotakin pelikentällä olevaa tunnekorttia.
- Heittäminen tapahtuu yksi kerrallaan.
- Pelaaja saa heitetyn pelivälineen lähimpänä olevan tunnekortin itselleen.
- Tämän jälkeen pelaaja pyrkii joko kuvastamaan tai sanoittamaan kyseistä tunnetta.
- Harjoite loppuu kun jokainen on päässyt heittämään ja kuvastamaan saatuaan tunnekorttia.
- Kierrosta voidaan myös jatkaa tarvittaessa riippuen aseteltujen tunnekorttien määrästä, kunnes kaikki kortit on käyty läpi.

HARJOITTEEN TAVOITTEET

- Harjoitteessa tavoitteena on tunnistaa ja kehittää lasten ja nuorten tunnetaitoja.
- Harjoite lisää myös yhteisöllisyyttä.
- Liikunnallisuuden kehittäminen ja hauskanpito.

LÄMMITTELYLIIKKEET

- Hartioitten pyörittäminen.
- Käsien ja renteitten pyörittäminen.
- Syöttöliike koripallolla.



Alku- ja loppuverryttelyssä voidaan hyödyntää käytettävän liikuntatilan ominaisuuksia.