



LISÄÄ AKTIIVISUUTTA, ONNISTUMISIA JA SOSIAALISEN TEKEMISEN MEININKIÄ LIIKUNTA- TUNNILLE.

TAUSTAA

Jonot mataliksi koulutukset ja ideologia ovat syntyneet Kainuussa Liikaha – hankkeen työn tuloksena. Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on antaa opettajille ja ohjaajille ideoita ja vinkkejä lisätä kaikkien oppilaiden aktiivisuutta, mahdollisuuksia onnistua taustaan tai taitotasoon katsomatta sekä ideoita lisätä yhdessä tekemistä liikuntatuntien ja -tuokioiden aikana.

Pienellä mietinnällä ja soveltamisella tutuista peleistä, leikeistä ja liikuntatehtävistä saadaan sellaisia versioita, jotka luovat jokaiselle lapselle mahdollisuuksia osallistua, onnistua ja kokea liikunnan riemua osana ryhmää. Tarvitaan vaan hieman mielikuvitusta ja kekseliäisyyttä.

Toiminnan tavoitteena on että jokainen lapsi saa mahdollisimman paljon kosketuksia liikuntavälineisiin sekä onnistumisia erilaisissa peliin liittyvissä ratkaisuihin kuten pisteen tekemisessä joukkueelle, syöttämisessä, syötön katkaisuihin tai vaikkapa maalin tai korin tekemisessä. Harjoitteiden kautta pyritään ylläpitämään ja kasvattamaan ilmapiirin leikkimielisyyttä ja yhdessä tekemisen meininkiä.

JONOT MATALIKSI – OPPILAAN ITSETUNNON TUKEMINEN

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

Onnistumiset rakentavat ja vahvistavat oppilaan itsetuntoa. Saavatko kaikki oppilaat riittävästi onnistumisen elämyksiä liikuntatuokion tai liikuntatuntin aikana. Koulutuksessa käydään läpi sellaisia liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä sekä niiden soveltamista, joiden avulla jokainen lapsi pääsee kokemaan onnistumisia liikuntahetken aikana.

Koulutuksessa käytiin läpi seuraavia pelejä:

- Pallotemput
- Pidä puolesi puhtaana
- Kopittelu erilaisilla havaintotehtävillä
- Kimble

1. Pallotemput

DEMONSTRAATION TAVOITE: Oma työrauha tekijällä; vain itse vaikutat heittoon, oman osaamisen kehittymisen tunteminen

SISÄLTÖ:

Esim. Kiinniottamisen kympit

ISON PALLON KIINNIOTTAMINEN (ellei seinää ole käytössä, tehtäviä voi tehdä parin kanssa)

1. ison pallon heittäminen ilmaan ja pomppivan pallon kiinniottaminen
2. ison pallon heittäminen ilmaan ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
3. ison pallon heittäminen ilmaan ja ilmasta kiinniottaminen
4. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja yhdestä pompusta kiinniottaminen
5. ison pallon heittäminen ilmaan, taputus ja ilmasta kiinniottaminen
6. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä ja kiinniottaminen
7. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, taputus selän takana ja kiinniottaminen
8. ison pallon heittäminen seinään alakautta kahden metrin etäisyydeltä, koskettaminen oikealla
9. ison pallon heittäminen ilmaan ja 360 astetta pyörähdys
10. ison pallon heittäminen ilmaan ja istuallaan käynti

2. Pidä puolesi puhtaana

DEMONSTRAATION TAVOITE: sosiaalinen yhteenkuuluvuus, onnistumiset osana ryhmää

SISÄLTÖ:

- perinteisin säännöin
- merkkikartioiden kaatamisella ilman puolustajia
 - o Peli päättyy, kun kaikki kartiot kaatanut joukkue asettuu pienelle alueelle
- merkkikartioiden kaatamisella puolustajien kanssa
 - o oman joukkueen kannustaminen

3. Kopittelut erilaisilla palloilla havaintotehtävillä ym.

DEMONSTRAATION TAVOITE: oma rauha tehdä toistoja, huomion keskittäminen muualle kuin kopitteluun

SISÄLTÖ:

- a. Kopittelut lyhyellä välillä, sivuhyppy joka heiton jälkeen
- b. Tietty määrä koppeja -> juoksu ratkaisupisteelle
- c. Lisätään kopitteluun havainnointi -> yksi merkki, minkä kouluttaja näyttää. Tällöin suoritetaan eri tehtävä heiton jälkeen (esim. hyppy eteen)
- d. Lisätään havaintomerkkejä ja tehtäviä (hyppy taakse, 360 astetta jne.)

- e. Vaihdetaan ratkaisupisteen tehtävää sopivin väliajoin
 - i. Hernepussin heitto tiettyyn paikkaan
 - ii. Kirjain lattialle

Koulutettavat voivat keksiä tehtäviä -> osallisuus.

4. Kimble –tehtävät

DEMONSTRAATION TAVOITE: positiivinen palaute ilman opettajan hyvähyvä -huutelua

SISÄLTÖ:

Tehdään tehtävät 4-5 paikassa neljän hengen joukkueilla, kaikki aloittavat yhtä aikaa oman tehtävänsä. Aina tehtävän suoritettuaan jokainen pääsee yrittämään omalle joukkueelleen pistettä (esim. jalkapallon potkaiseminen, siten, että kartio kaatuu tms.). Takaisin tullessa suoritetaan eri tehtävä oman ryhmän paikalla.

Pistelaskuna merkin siirto kartiolta toiselle, palapelin rakentaminen tms.

- a. pomputtele päällä 10 kertaa, voit ottaa välillä kopin
- b. pomputtele reisillä 10 kertaa, voit ottaa välillä kopin
- c. syötä palloa seinää vasten vuorotellen eri jaloilla 10 kertaa
- d. pomputtele seinää vasten vuorotellen pääpukkauksella ja sormilyönnillä 10 kertaa, voit ottaa välillä kopin

Koulutettavat voivat keksiä tehtäviä -> osallisuus.

Pidä puolesi puhtaana erilaisilla rooleilla

Leikitään Pidä puolesi puhtaana - leikkiä kahdella joukkueella. Leikin tavoitteena on saada siivottua oma kenttäpuolisko pelivälineistä tyhjäksi ja toimitettua pelivälineet vastustajan kenttäpuoliskolle.

Leikkiä voidaan soveltaa useampaan erilaiseen palloilulajiin ja palloilutaitoon, kuten heittämiseen, potkaisemiseen tai laukaisemiseen. Leikissä voidaan rajoittaa esimerkiksi potkaisutapaa siten, että pallo ei saa nousta lattian pinnasta lainkaan tai heittämisessä voidaan sopia, että heitto täytyy koskettaa lattiaa ennen kuin se osuu vastustajajoukkueen kenttäpuoliskolle.

Leikissä voidaan myös sopia erilaisia tehtäviä ennen kuin pallon saa toimittaa vastustajan kenttäpuoliskolle. Oppilaan täytyy esimerkiksi syöttää salibandyssa pallon ensin omalla kenttäpuoliskolla sijaitsevaan penkkiin tai seinään ennen laukaisua vastustajan kenttäpuoliskolle. Heittämiseen perustuvassa pelissä voidaan sopia, että ensin täytyy pyöräyttää pallo oman vartalon ympäri ennen heittämistä. Molemmille kenttäpuoliskoille voidaan myös sijoittaa maaleja, joista palloa ei saa enää ottaa pois ennen pisteiden laskemista.

Pidä puolesi puhtaana - leikissä voidaan sopia myös erilaisia rooleja. Joukkueet valitsevat omalle puolelle ns. tulittajat, joiden tehtävänä on toimittaa palloja vastustajan kenttäpäätyyn (tai maaleihin) ja kerääjät, jotka toimittavat pelivälineitä tulittajille. Kerääjät saavat tuoda ainoastaan yhden pallon kerrallaan, jonka kuljettamistapa voidaan sopia etukäteen. Esimerkiksi jalkapallossa voidaan käyttää ainoastaan vahvempaa jalkaa tai heittopelissä palloa lattiaan pomputtaen. Tulittajia ja kerääjiä kannattaa vaihtaa, kun erä on kamppailtu loppuun ja uusi peli alkaa.