

Pallolla leikitellään!

Vinkkejä ja materiaalia 3-7-vuotiaiden palloiluun – Liikuttaa yhes seminaari 6.9.24

Teoriaa:

- Pallo on monipuolinen väline, joka harjaannuttaa:
 - o Karkeamotorisia taitoja: heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, vierittäminen...
 - o Havaintomotorisia taitoja; nopeutta, liikettä, etäisyyttä, voiman säätelyä...
 - o Reagointikykyä
 - o Koordinaatiota
 - o Lihasvoimaa
 - o Tasapainoa
 - o Ketteryyttä
 - o Sosiaalisia taitoja: joukkuepelit, sääntöleikit, palloleikit...

- Varhaisvuosien liikuntasuositukset: 1 tunti raskasta-2 kevyttä liikuntaa/päivä
 - o Pallo on oiva keino tuoda raskasta liikuntaa päiviin, sillä harvemmin pallon perässä kävellään --> lapset luontaisesti juoksevat pallon perässä, pallo käsissä ym.

- Eri kokoiset pallot!
 - o Onnistumisten maksimoimiseksi sopeutettava pallon koko lapsen ikään/kehitystasoon ja harjoitettavaan asiaan
 - Esim pienen pallon potkaisu vaatii enemmän tarkkuutta --> aloitetaan isommasta pallosta
 - Pallon paino vaikuttaa potkaisuvoimaan: nahkainen jalkapallo vaatii liikkuakseen enemmän voimaa, kuin pehmopallo
 - Heittäessä pätevät samat lainalaisuudet; pallon koko ja paino suhteutettava harjoitettavaan asiaan ja lapsen ikään/kehitystasoon
 - Eri kokoiset pallot kaikkineen tukevat motorisia taitoja ja tukevat liikuntakasvatusta monipuolisesti!

- Pallot ovat kulutustavaraa siinä missä kynät, paperit ym. Materiaalit varhaiskasvatuksessa
 - o Risat pallot pois, jotta uusia voidaan hankkia tilalle!
 - o Pallot on tarkoitettu käytettäväksi, ei odottamaan "oikeaa" käyttöönotto hetkeä

- Pelaaminen pienten lasten kanssa
 - o Maksimoidaan kaikkien osallistuminen ja mahdollisuus pallonkäsittelyn harjoitteluun pienentämällä pelaajien määrää kentällä --> ei siis pistetä 20 lasta samalle kentälle yhden pallon perässä, sillä valtaosa jää kokonaan koskematta palloon.

Leikkidemot:

Rouva Pilli:

Kaikilla lapsilla pallo, kuljettavat palloa sovitulla alueella sovitulla tavalla. Havainne-esimerkissä palloa kuljetettu jalalla, yhtä hyvin voidaan pomputtaa palloa ym. Kun leikin ohjaaja viheltää pilliin, on pysähdyttävä sovitulla tavalla (palloa potkiessa löydettävä "jalkajarru"). Toistetaan useita kertoja ja varioidaan vasta sitten kuljetustapaa/pallon pysäytystapaa. Erinomainen harjoite myös kehonosien nimeämiseen/kehonhahmotuksen tukemiseen!

Liikennevalopeli

Kaikilla lapsilla pallot, liikutaan sovitulla alueella pallojen kanssa (demossa kuljetettu palloa jaloin). Leikin ohjaaja käyttää liikennevaloja kuvaamaan sovittua tapaa liikkua pallon kanssa:

Punainen: STOP, pysähdytään

Keltainen: kävellen pallon kanssa

Vihreä: juosten pallon kanssa

Kun värit+liikemallit tulevat tutuksi, lisätään leikkiin komento "roisto". Valitaan alkuun yksi lapsista/yksi aikuisista roistoksi, jonka tehtävä on "roisto"-komennolla riistää joltakulta pallo pois. Roistolle voidaan määrittää "ryöstöaika" esim. 5-10 sekuntia aina, kun roisto-komento on heitetty ilmoille. Jos roisto saa ryöstettyä pallon, tulee pallottomasta myöskin roisto. Roistojen määrä lisääntyy leikin aikana.

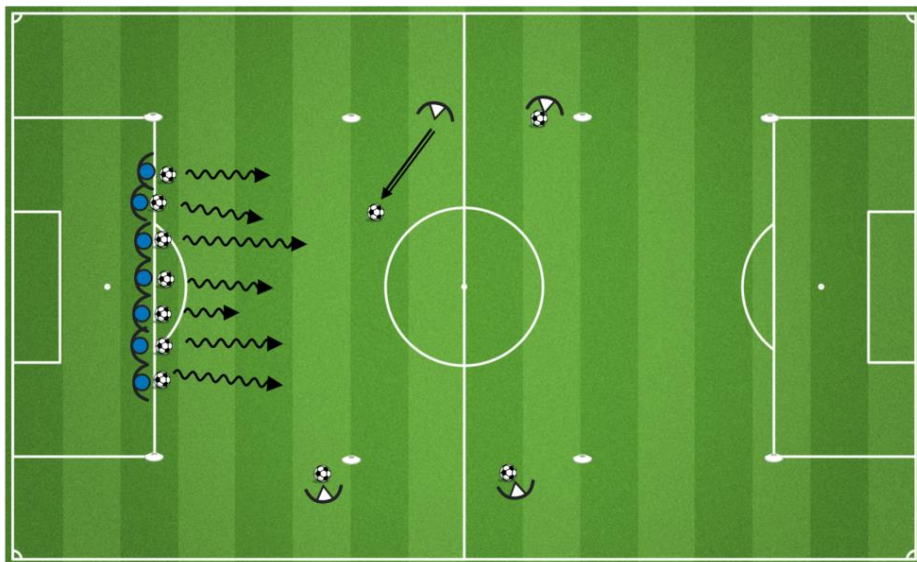
Karhu nukkuu:

Perinneleikki pallojen kanssa. Tehdään lapsista piiri, jokaisella pallo. Yksi lapsista tai yksi aikuisista menee piirin keskelle ilman palloa "karhuksi". Lauletaan yhdessä laulu "Karhu nukkuu, karhu nukkuu, kotipesässensä. Ei ole vaaraa kellään, pallolla leikitellään. Karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukkaan!". Laulun aikana lapset askeltavat pallon päällä vuorojalkaa, pomputtavat palloa maahan käsillä, ym. -->

“kouluttavat” palloa sovitulla tavalla: tavoitteena, että lapset ovat aktiivisia pallonkäsittelyn suhteen laulun aikana. Kun laulu loppuu, lapset yrittävät päästä pallojen kanssa karkuun sovittuun “turvapaikkaan”, karhu yrittää saada napattua lapsilta pallot pois. Mikäli lapsi jää ilman palloa, tulee hänestä karhu seuraavalle kierrokselle. Leikissä karhujen eli kiinniottavien määrä siis lisääntyy kierrosten aikana.

Hirvenmetsästys:

Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät (esim. Ryhmän aikuiset). Metsästäjien ”ampuma-alue” on alueen reunoilla. Lapset ovat hirviä, jotka yrittävät juosta/kuljettaa palloa/pomputtaa palloa ym. alueen päästä päähän ilman, että metsästäjä osuu pallolla heidän jalkoihin tai palloon. Osuman tullessa pitää siirtyä alueen sivulle metsästäjäksi. Metsästäjät saavat potkaista vain maata pitkin. Voittaja on viimeiseksi jäänyt ”hirvi”. Voidaan varioida myös metsästäjien tapaa napata hirviä, esim. Heittämällä häntäpalloja, liu’uttamalla hernepusseja ym.



Pesänryöstö:

Voidaan leikkiä kahdella, kolmella tai neljällä pesällä leikkijöiden määrästä riippuen. Pesät asetetaan leikkialueen reunoille. Lapset jaetaan tasaisesti kotipesiin, jotka jaettu eri värisiksi selkeyttämään ”joukkueen” omaa kotipesää. Kaikki pallot asetetaan leikkialueen keskelle. Leikki alkaa siten, että jokainen lapsi hakee keskeltä yhden pallon kerrallaan ja vie sen omaan kotipesään, kaikki lapset voivat kuitenkin lähteä liikkeelle samanaikaisesti. Palloa kuljetetaan sovitulla tavalla; pomputtaen, heittäen ilmaan, potkien ym. Kun pallot ovat keskeltä loppuneet, lähdetään varastamaan palloja toisten joukkueiden pesistä. Lasketaan lopuksi millä joukkueella on eniten palloja. Pallojen sijaan voidaan toteuttaa leikkiä hakemalla hernepusseja, liivejä, tötsiä, ym.

Linkkivinkit:

[Harjoitevinkit päiväkodeille - Palloliitto.fi](#)

[Perhefutiksen koulutusvideo \(youtube.com\)](#) (leikkivinkkejä pallon kanssa, erityisesti pienet lapset)