

Reaktiopalloharjoitteet päiväkotikäisille

Reaktiopallolla harjoittelu kehittää lasten havaintomotoriikkaa, motorisia perustaitoja (heittämistä ja kiinniottamista) sekä fyysisiä ominaisuuksia kuten reaktionopeus, ketteryys ja tasapaino.

Alla olevien harjoitteiden avulla pääsee alkuun harjoittelussa ja tämän jälkeen lapset keksivät varmasti lisää itsenäisesti.

Yksin tehtävät harjoitteet:

1. Pudota/heitä pallo lattiaan ja yritä saada ensimmäisen pompun jälkeen kiinni.
2. Heitä reaktiopallo ilmaan, anna pompata kerran lattiaan ja ota kiinni
3. Heitä reaktiopallo seinään, anna pompata lattiaan ja ota kiinni
4. Heitä reaktiopallo seinään ja ota kiinni ilmasta

Pareittain tehtävät harjoitteet:

1. Toinen parista pudottaa pallon lattian ja toinen yrittää ottaa sen yhden pompun jälkeen kiinni
2. Toinen heittää reaktiopallon seinään ja toinen ottaa kiinni pompusta tai ilmasta
3. Samat harjoitteet voidaan tehdä niin että lähtötilanteessa kiinniottajalla on silmät kiinni ja hän avaa ne kun kuulee pallon putoavan lattiaan

Ryhmässä tehtävät harjoitteet:

1. Lapset ovat kahdessa jonossa. Ohjaaja pudottaa/heittää pallon ja jonojen ensimmäiset yrittävät napata pallon itselleen.
2. Ohjaaja pudottaa kaksi palloa ja jonossa ensimmäisenä olevat yrittävät napata toisen palloista ennen toisessa jonossa olevaa lasta