

Motoristen taitojen havainnointi



Suoritusohjeet:

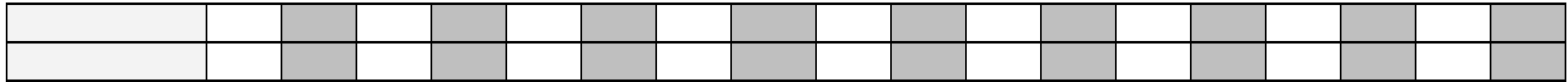
- Havainnoitavana ovat 2014 -syntyneet
- Havainnointi tulee olla tehtynä 16.3.20 mennessä
- Lapset nimetään lomakkeeseen ilman nimiä, esim. tyttö 1, poika 2 (itsellesi voit merkitä ylös tyttö 1 = Aino jne., mutta meille Kisakallioon tiedot nimettöminä)
- Havainnointitilanteessa jokaisella on vain 2 yritystä/liike. Liikkeitä ei harjoitella enää siinä kohtaa.

Suorituskriteerit

Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät suorituksesta silloin lapsi **osaa** liikkeen. Jos jokin kriteeri ei toteudu niin silloin lapsi **ei osaa** liikettä.

	kriteerit	Osaa	Ei osaa
Kävely	<ul style="list-style-type: none">• Rullaava askel. (ei suoraan päkiälle) Askel rullaa kantapäältä päkiälle.• Vastakkainen käsi & vastakkainen jalka		
Juoksu	<ul style="list-style-type: none">• Askel on rullaava ja rytmikäs• Vastakkainen käsi & vastakkainen jalka• Jalkaterät osoittaa eteenpäin		
Pyöriminen 360'	<ul style="list-style-type: none">• Pystyy pyörimään kävellessään 360' ympäri molempiin suuntiin		
Tasajalkahyppy eteenpäin	<ul style="list-style-type: none">• Ponnistaa molemmilla jaloilla• Laskeutuu polvista joustuen tasajaloin maahan• Hyppy suuntautuu eteenpäin		
Tukkipyörinä maassa	<ul style="list-style-type: none">• Kädet ja jalat pysyvät ilmassa.• Pystyy pyörähtämään vatsalta selälleen ja edelleen vatsalleen jatkuvana liikkeenä.		

	<ul style="list-style-type: none"> • Onnistuu molempiin suuntiin 		
Kyykkyy ja ylös	<ul style="list-style-type: none"> • Syväkyykky (peppu melkein lattiassa) x 3-5 krt • Nousu käsiä käyttämättä ylös • Kädet edessä suorana tasapainottamassa liikettä 		
X-hyppy	<ul style="list-style-type: none"> • Yhtäaikainen käsien ja jalkojen liikuttaminen X-asentoon ja paluu takaisin lähtöasentoon (I) • Molemmilla jaloilla yhdenaikainen ponnistaminen • Yhtäjaksoisesti 5 kertaa 		
Yhdellä jalalla hyppiminen	<ul style="list-style-type: none"> • Pystyy hyppäämään yhtäjaksoisesti eteenpäin ensin oikealla jalalla ja sitten vasemmalla • Liike suuntautuu eteenpäin • 5 hyppyä/jalka 		
Heittäminen yhdellä kädellä alakautta	<ul style="list-style-type: none"> • Oikea käsien liikerata takaa eteenpäin. • Pallo lentää eteenpäin haluttuun suuntaan • Oikea asento = heittävän käden vastakkainen jalka edessä* 		
Heittäminen yhdellä sekä kahdella kädellä yläkautta	<ul style="list-style-type: none"> • Oikea käden/käsien liikerata takaa eteen. • Pallo lentää eteenpäin haluttuun suuntaan (kohde) • Oikea asento = heittävän käden vastakkainen jalka edessä* 		
Pallon kiinniottaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa ottaa edestäpäin tulevan pallon kahdella kädellä kiinni 		
Pallon potkaiseminen kohteeseen	<ul style="list-style-type: none"> • jalan liikerata takaa eteen → heilahdus • osuma palloon • pallo lähtee kohti "maalialue" 		
Kuperkeikka	<ul style="list-style-type: none"> • Osaa tehdä kuperkeikan ilman avustusta kyykystä 		



Metsäretkellä

Asetetaan lapset yhteen tai kahteen riviin niin että jokaisella on tilaa ympärillään.

Lähdetään liikkumaan seuraavien ohjeiden mukaan viivalta toiselle.

- Ensin heitetään reppu selkään ja kävellään päiväkodin pihalta metsään.
- Sitten alkaa sataa ja loppumatka täytyykin juosta puun alle suojaan
- Sade lakkaa, mutta tuuli yltyy ja alkaa pyörittämään lapsia tornadon lailla ympäri molempiin suuntiin
- Pilvet liikkuvat nopeasti pois ja keli paranee. Nyt päästään metsässä keskittymään oikeisiin haasteisiin. Polulla tulee vastaan kiviä. Nyt on aika hyppiä tasajalkaa kiveltä toiselle.
- Seuraavana eteen tulee kaatuneita puita joiden alta pitää pyöriä ali
- Kovassa tuulessa puita on kaatunut niin paljon että välillä niiden alta on mentävä kyykyssä ja välillä kiivettävä yli
- Seuraavaksi eteen tulee lammikoita joita pitää väistellä X-hyppyillä ettei kengät kastu
- Kun vesilätäköt loppuvat eteen tuleekin suo jonne on laitettu pitkospuut joita tuleekin edetä yhdellä jalalla pomppien koska ne ovat niin kapeat.
- Tämän jälkeen saavutaan korkealle kukkulalle jonka laella on paljon käpyjä. Nyt päästään heittämään käpyjä kallion laelta alas. Ensin alakautta ja sen jälkeen kun kävyt on loppu heitetään pieniä kiviä yläkautta
- Kun kaikki kävyt ja pienet kivet on heiteltä alas on aika jatkaa matkaa. Seuraavana matka jatkuu isoon kuusimetsään jossa karhuperhe on leikkimässä. “Nyt pääsette mukaan ottamaan kiinni karhuperheen heittämiä palloja” Tsemppiä kiinniottoon. *(Ohjaaja heittää palloa jokaiselle lapselle vuoron perään).* Tässä kohdassa voi harjoitella myös potkaisemista
- Matka on ollut jo aika pitkä ja on aika lähteä kohti päiväkotia. Viimeisenä tempuna jokaisen tulisi päästä metsästä pois pujahtamalla pienestä kaninkolosta kuperkeikalla.
- Tämän jälkeen voidaankin rauhassa kävellä kohti päiväkotia ja kotimatalla napostella maukkaat eväät repusta.

