

Liikkuminen eri ympäristöissä

Tavoitteet: Liikkua mahdollisimman erilaisissa ympäristöissä

Sisältö: 2 x 75min, metsä/puisto ja koti

Arviointi: Osallistuminen ja parhaansa yrittäminen

Viikkosuunnitelma maanantaille ja torstaille



MAA-NAN-TAI 75 mi-nuut-ti-a

Oh-jeis-tus:

-Läh-de per-hee-si kans-sa tai
lä-hei-sen ai-kui-sen kan-ssa
met-sään tai puis-toon.

-**Alkuverryttelyksi** hyppikää
metsässä kuin sammakot,
tallustakaa kuin karhut, hiipikää
kuin hiiret ja laukkaa kuin
hevokset

-Pelatkaa **hippaa**. Metsän
kannot tai kivet ovat
turvapaikkoja

-Tehkää **kuperkeikkoja**
sammaleella tai nurmikolla

-Aikuinen piilottaa tavaroita
maastoon. Tehtäväsi on **löytää**
nämä **piilopaikat**

-Lopuksi **värisuunnistetaan**.
Ohjeet kuvassa.

-Puhutaan **hyvästä**
ravitsemuksesta koko
perheen voimin. Mitä on hyvä ja
terveellinen ravitsemus? Miten
lapsi voisi auttaa ruoan teossa?

TORS-TAI 75 mi-nuut-ti-a

- Rakentakaa olohuoneeseen **temppurata** aikuisen kanssa
- Tarvitset: patjan, esteitä, pallon ja tuolin
- Radassa on kuusi tehtävää, jotka tulee suorittaa
- 1. Tee kymmenen x-hyppyä
- 2. Tee kuperkeikka patjalla
- 3. Kiipeä sohvalle ja hyppää sieltä alas
- 4. Ota pallo ja heitä se ilmaan ja ota kiinni 10 kertaa
- 5. Ryömi tuolin alta
- 6. Hypi esteiden yli
- Rata tehdään läpi 3-4 kertaa
- **Pizzalähetit** <https://www.youtube.com/watch?v=k7zPda0bQ1k>
 - * Katso Youtube-video pizzalähetti pelistä ja pelaa perheesi kanssa
- Puhutaan **tunnetaidoista**
- Leikitään **tunnehippaa**. Ks. Ohjeet alhaalta
- Tehkää **maja** olohuoneeseen. Tarvitsen ison peiton, huopia ja tyynyjä. Anna mielikuvituksesi lentää.
- Lopuksi laita **rauhottavaa musiikkia** soimaan puhelimesta tai muusta soittimesta ja **rauhoitu majassasi**.

Tunnehipan ohjeet:

Valitaan tunnekorttien joukosta kaksi erilaista tunnetta, esimerkiksi ilo ja suru, ja mietitään, milloin kyseistä tunnetta voi tuntea ja miten sen vallassa liikutaan. Valitaan kummallekin tunteelle oma erilainen huivinsa, esimerkiksi ilon tunteelle keltainen huivi ja surun tunteelle musta. Yksi lapsista on ensin ilon hippa, joka ottaa leikkijöitä kiinni ja tartuttaa heihin keltaisella huivilla ilon tunteen ja vastaavasti toinen lapsi tartuttaa mustalla huivilla surun tunnetta.