

LIITE 2: Motoriset perustaidot ja onnistumiseen vaadittavien keskeisten aistitoimintojen yhteys niihin

KÄVELY

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pystyy mukauttamaan askeleensa (korkeuden ja pituuden) maaston mukaisesti.
- Lapsi säilyttää vartalon hallinnan yllätyksellisissä tilanteissa, kuten jos tiessä on yllättävä kuoppa tai lumen alla jäätä.

Vakiintunut kävelytekniikka:

- Lapsi voi nostaa katseen maasta, seurata ympäristöään ja reagoida siihen.

Tarkoituksenmukaisten lihasten käyttö:

- Lapsen ylävartalo on hallittu, mutta kädet heilahtavat rennosti.

Aivopuoliskojen yhteistyö:

- Lapsen käsissä ja jaloissa toimii vastakkaisuusperiaate.
- Lapsi hallitsee vartalon ja raajojen liikkeitä.
- Lapsen liikkeitä suuntautuvat eteen ja taakse, eivät sivuille.



- L
- k
- n
- L
- y
- e

- Li
- se
- vä

- La
- siä

- La

- La
- La
- La
- va
- ov
- La

JUOKSU

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pystyy mukauttamaan askelkorkeuden ja -pituuden maaston mukaisesti.
- Lapsi säilyttää vartalon hallinnan yllätyksellisissä tilanteissa, kuten epätasaisella pinnalla juostessaan.

Vakiintunut juoksutekniikka:

- Lapsi voi nostaa katseen maasta, seurata ympäristöä ja esimerkiksi väistellä eteen tulevia esteitä.

Tarkoituksenmukaisten lihasten käyttö:

- Lapsi ei jännitä muita kuin juoksemisessa tarvittavia lihaksia; turhat jännitystilat ovat pois kehosta.

Aivopuoliskojen yhteistyö:

- Lapsen käsissä ja jaloissa toimii vastakkaisuusperiaate.

Vartalon ja raajojen liikkeiden hallinta:

- Lapsen liikkeet suuntautuvat eteen ja taakse, eivät sivuille.
- Lapsella on riittävästi lihasvoimaa.
- Lapsen jalka nousee selvästi irti maasta, ja juoksussa on havaittavissa selkeä ilmalentovaihe, jolloin molemmat jalat ovat irti alustasta.
- Lapsen ylävartalo pysyy juoksun aikana pienessä etunojassa.



HYPPÄÄMINEN

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pystyy säilyttämään tasapainonsa hypyn alustulossa, ei huuju eikä kaadu.

Vakiintunut tekniikka:

- Hypyn eri vaiheet seuraavat sujuvasti toisiaan, ja koko keho suuntautuu hypyn suuntaan.

Tarkoituksenmukaiset lihakset työskentelevät:

- Lapsen jalkalihakset, keskivartalon lihakset ja käsien lihakset toimivat sujuvasti keskenään yhteistyössä ja kaikkien liike suuntautuu samaan suuntaan.

Aivopuoliskojen yhteistyö:

- Lapsen vartalon ja raajojen liikkeet ajoittuvat oikein, samanaikaisina ja -suuntaisina.
 - Tasahypyssä: raajojen liikkeet ovat symmetrisiä (liikkeissä ja voimankäytössä).
 - Loikassa: raajojen liikkeet ovat symmetriset mutta eriaikaiset (epäsymmetrinen liike).

Riittävä lihasvoima:

- Lapsi jaksaa ponnistaa itsensä maasta irti.
- Lapsi joustaa polvilla alas tullessaan (eli jaksaa vastustaa lihaksillaan alustulotörmäystä).



HEIT

Riittävä

- La hu

Vakiint

- La ja

Tarkoit

- He suj räi

-

-

Vartalo:

- Vai suu

- Ku ria

Riittävä

- La
- La hei

Käsitys

- Lap ede

HEITTÄMINEN

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pysyy paikoillaan, ei heilu eikä huoju.

Vakiintunut tekniikka:

- Lapsen heitot muistuttavat toisiaan, ja heittävä käsi on valikoitunut.

Tarkoituksenmukaiset lihakset:

- Heiton eri vaiheet seuraavat toisiaan sujuvasti, eikä kehossa ole ylimääräistä jännitystä.
 - Kahden käden heitto: symmetrinen liike vartalon molemmilla puolilla
 - Yhden käden heitto: hallitseva käsi heittää, epäsymmetrinen liike

Vartalon ja raajojen liikkeiden hallinta:

- Vartalon symmetrisissä ja epäsymmetrisissä liikkeissä liikesuunta on heiton mukainen.
- Kun heitetään pituutta, käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate toteutuu.

Riittävä lihasvoima:

- Lapsi jaksaa heittää pallon kauas.
- Lapsi hyödyntää vartalon suurten lihasten voimaa pitkissä heitoissa kiertämällä vartaloa.

Käsitys etäisyydestä ja tarvittavasta voimankäytöstä:

- Lapsi osaa arvioida heittoetäisyyden ja suhteuttaa sen heiton edellyttämään voimankäyttöön.



set ja käsien lihak-
össä ja kaikkien lii-
vat oikein, saman-
mmetrisiä (liikkeis-
etriset mutta eriai-
jaksaa vastustaa li-

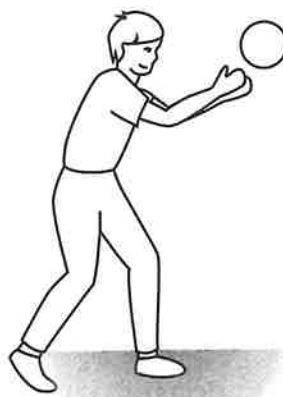
KIINNIOTTO

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pysyy paikoillaan, ei heilu eikä huuju.

Taito tulkita näköaistin tuomaa tietoa:

- Lapsi osaa huomioida esineen koon, lentoradan, lentonopeuden ja painon sekä suhteuttaa ne oman kehon ja raajojensa liikuttamiseen sekä liikkeiden ajoittamiseen.



Vakiintunut tekniikka:

- Lapsi pystyy ottamaan kiinni eripainoisia, eri korkeudelta ja eri nopeuksilla lähestyviä esineitä.

Tarkoituksenmukaiset lihakset:

- Kiinnioton aikana lapsen vartalo ja kädet joustavat, mutta muuten lapsi on rentona.

Vartalon ja raajojen liikkeiden hallinta, joustaminen:

- Vartalon ja raajojen liikkeet suuntautuvat esinettä vastaan (eli vastaanotulo) ja esineen liikkeen suuntaisesti (eli joustaminen).

Käsitys etäisyydestä ja tarvittavan jouston määrästä vastaanotossa:

- Lapsi osaa arvioida pallon lentoradan ja liikkua tarvittaessa palloa vastaan eteen, sivulle tai taakse.
- Lapsi osaa arvioida esineen painon ja käyttää tarvittavan määrän voimaa esineestä kiinni pitämiseen.

POTKU

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pysyy paikoillaan, ei heilu eikä huoju potkaisuhetkellä.
- Lapsi pysyy pystyssä potkaisun jälkeen.

Taito tulkita näköaistin tuomaa tietoa:

- Lapsi osaa huomioida potkaistavan esineen koon, lentoradan, lentonopeuden ja painon sekä suhteuttaa ne oman kehon ja raajojensa liikuttamiseen sekä liikkeiden ajoittamiseen.

Vakiintunut tekniikka:

- Lapsi pystyy potkaisemaan eripainoisia, eri korkeudelta, eri suunnista ja eri nopeuksilla lähestyviä esineitä.
- Lapsi osaa potkaista juoksuvauhdista.

Tarkoituksenmukaiset lihakset:

- Potkaistessaan lapsen kädet tasapainottavat liikettä ja jalka saattaa potkua rennosti.

Vartalon ja raajojen liikkeiden hallinta, joustaminen ja saattaminen:

- Potkun aikana näkyy käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate.
- Lapsi osaa joustaa pallon haltuunotossa ennen potkaisua, jos hän haluaa pysäyttää pallon liikkeen ja potkaista paikallaan olevaan palloon.
- Lapsi saattaa potkua jalallaan potkun jälkeen.

Käsitys etäisyydestä ja tarvittavan jouston määrästä vastaanotossa:

- Lapsi osaa arvioida pallon liikeradan ja liikkua tarvittaessa palloa vastaan eteen, sivulle tai taakse.
- Lapsi osaa arvioida pallon painon ja käyttää tarvittavan määrän voimaa pallon potkaisemiseen.

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)



eri korkeudelta ja

it joustavat, mutta

minen:

it esinettä vastaan
taisesti (eli jousa-

ästä vastaanotossa:
liikkua tarvittaessa

äyttää tarvittavan
n.

LYÖNTI

Riittävä tasapaino:

- Lapsi pysyy paikoillaan, ei heilu eikä huuju.
- Lyönnin jälkeen lapsi ei jää pyörimään vaan saa pysäytettyä vartalon ja mailan kiertoliikkeen.

Taito tulkita näköaistin tietoa:

- Lapsi osaa huomioida lyötävän pallon koon, lentoradan, lentonopeuden ja painon sekä suhteuttaa ne oman kehon ja raajojensa ja mailan liikuttamiseen sekä liikkeiden ajoittamiseen. Tuloksena on kunnollinen osuma palloon.

Vakiintunut tekniikka:

- Lapsen kätsisyys on selvinnyt eli hän tietää, kummalta puolelta hänen on luontevinta lyödä palloa.
- Lapsi pystyy lyömään eripainoisia, eri korkeudelta, eri suunnista ja eri nopeuksilla lähestyviä palloja (kämmenellä tai erilaisilla mailoilla).

Tarkoituksenmukaiset lihakset työskentelevät:

- Lapsi hyödyntää vartalon kiertoliikettä.
- Lapsi hallitsee keskivartalonsa eikä lähde pyörimään lyönnin jälkeen.

Vartalon ja raajojen liikkeiden hallinta, joustaminen ja saattaminen:

- Lyönnissä toteutuu käsien ja jalkojen vastakkaisuusperiaate.
- Lapsi osaa tulla palloa vastaan ja joustaa, jos hän haluaa pysäyttää pallon liikkeen ja lyödä paikallaan olevaan palloon (esim. sählymailalla lyödessään).
- Lapsi saattaa lyöntiä mailalla lyönnin jälkeen.



Käsitys

- La
pa
- La
rän



LIITE 2: Motoriset perustaidot ja onnistumiseen vaadittavien keskeisten aistitoimintojen yhteys niihin

Käsitys etäisyydestä ja tarvittavan jouston määrästä vastaanotossa:

- Lapsi osaa arvioida pallon liikeradan ja liikkua tarvittaessa palloa vastaan, sivulle tai taakse.
- Lapsi osaa arvioida pallon painon ja käyttää tarvittavan määrän voimaa pallon lyömiseen.

man kehon ja raajo-
teiden ajoittamiseen.
on.

etää, kummalta puo-

orkeudelta, eri suun-
n (kämmenellään tai

t:

e pyörimään lyön-

nen ja saattaminen:

akkaisuusperiaate.

jos hän haluaa py-

n olevaan palloon

en.

kustannus 2015)

Arja Sääkslahti: Liikunta varhaiskasvatuksessa (PS-kustannus 2015)