

Yhdessä eteenpäin



Kierrän ja ylitän



Yhdessä eteenpäin

Muodostakaa 4–5 hengen ryhmiä. Jokaisella ryhmällä on kaksi sanomalehtiarkkia. Ryhmä seisoo toisen arkin päällä tilan toisella laidalla. Tarkoituksena on liikkua tilan toiselle puolelle koskematta lattiaan siirtymällä sanomalehdeltä toiselle.

Teema Yhteistoiminnan harjoittelu.

Vinkki!

- Sanomalehtien sijaan voidaan käyttää muita arkipäivän materiaaleja: auki leikattuja muovipusseja, jättesäkkejä tai isoa askartelukartonkia. Ryhmä voi myös pujotella pulpettien välistä leikin vaikeuttamiseksi.
- Leikki voidaan toteuttaa myös liikuntasalissa kapean penkin päällä ilman sanomalehtiä, jolloin lapset vaihtavat paikkaa toistensa ohitse pysyen koko ajan penkillä.



Kierrän ja ylitän

Muodostakaa rata, jossa oppilaat toimivat esteinä. Jonon viimeinen lähtee ensi kulkemaan rataa läpi. Kun hän on suorittanut radan läpi, asettuu oppilas itse esteeksi. Oppilaat voivat muodostaa mielikuvituksensa mukaisesti esim. ylitettäviä, alitettavia tai kierrettäviä esteitä.

Teema Kehonhahmotus ja yhdessä toimimisen harjoittelu.

Vinkki!

- Rata voidaan rakentaa myös kiinteistä esteistä, kuten tuoleista ja pöydistä tai pulpeteista.
- Liikkumistapoja vaihtelemalla (esim. takaperin, kontaten, varpaillaan) saadaan radan suorittamiseen lisähaastetta.



Kuljetan keholla



Omakuvan hahmo



Kuljetan keholla

Jokaisella oppilaalla on oma esineensä, kuten tyhjä viilipurkki. Oppilas kuljettaa esinettä eri tavoilla vapaasti tilassa liikkuen (silmät kiinni, pään päällä, kyykyssä kävellen jne.). Keksikää uusia tapoja esineen kuljettamiseen.

Teema Kehonhahmottaminen. Oppilaat oppivat hahmottamaan kehonosia ja liikkumaan eri tavoin. Tehtävä harjoittaa myös eri lähteistä (tunto, näkö, kuulo) tulevan aistitiedon yhdistelyä.

Vinkki!

- Muuntele ympäristöä (esim. valaistus, esteet) ja liikkumistapoja tehtävän helpottamiseksi tai vaikeuttamiseksi. Oppilaat voivat kuljettaa tavaraa pareittain esimerkiksi olkapäiden väliin puristaen tai vatsat vastakkain.
- Kokeile erikokoisia ja painoisia esineitä. Kuljetettava tavara voi olla vaikka penaali tai kertakäyttömuki.



Omakuvan hahmo

Leikki toteutetaan pareittain, ja jokaisella parilla on hyppynaru. Toinen parista asettuu selinmakuulle lattialle. Pari piirtää narulla kaverinsa kehon rajat lattiaan. Kuva jää lattialle, kun pari nousee varovasti ylös seisomaan.

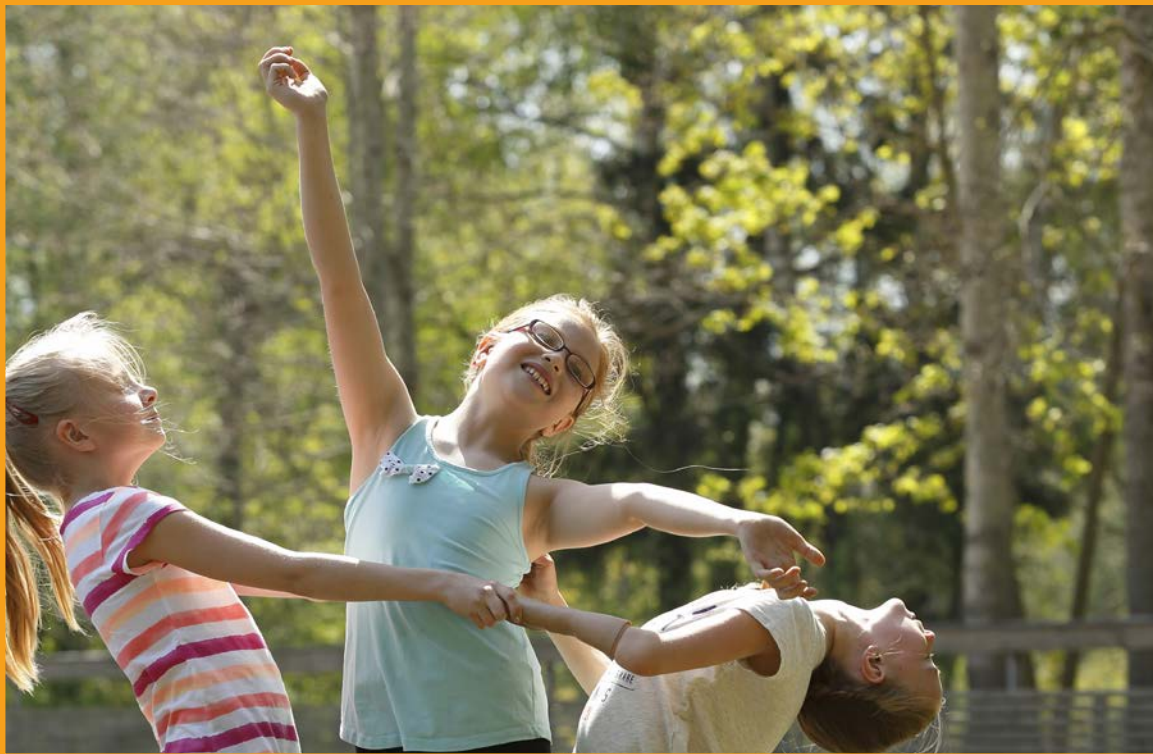
Teema Kehonhahmottaminen.

Vinkki!

- Oppilas voi itse päättää missä asennossa haluaa olla. Hän voi esimerkiksi muodostaa oman nimensä alkukirjaimen.
- Kehon ääriviivat voidaan myös piirtää suurelle paperille tai ääriviivat voidaan muodostaa huiveilla.
- Pari voi kokeilla samaa asentoa kuin maahan muodostettu kuva. Parit voivat myös muodostaa omat kuvansa rinnakkain ja keksiä kuvalle tarinan.



Tanssien sademetsässä



Elävä taulu



Tanssien sademetsässä

Valitkaa itsellenne eläin, joka elää sademetsässä. Eläimet liikkuvat musiikin tahtiin omalla tyylillään. Kun musiikki loppuu, sademetsässä alkaa kuiva kausi. Tällöin eläimet alkavat tanssimaan sadetanssia omalla paikallaan. Millaisen sadetanssin sinun eläimesi tanssii? Musiikin jatkuessa kuiva kausi loppuu ja eläimet liikkuvat taas omalla tavallaan.

Teema Luovan liikkeen ja tanssin tuottaminen omaehtoisesti.

Vinkki!

- Musiikkia voi soittaa levyltä tai soittamalla rumpua. Oppilaille voi antaa vinkkejä liikkumistavoista, mutta heitä kannattaa myös kannustaa käyttämään omaa mielikuvitustaan!
- Aihepiirinä voi olla esimerkiksi rakennustyömaa, sirkus, kulkuneuvot, ikäryhmät, autotehdas tai leipomo.



Elävä taulu

Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään. Ryhmät keksivät toisilleen aiheet ja muodostavat elävän taulun aiheeseen liittyen. Koko ryhmä osallistuu kuvan muodostamiseen.

Teema Oppilaat saavat tuottaa omalla kehollaan erilaisia rooleja. Näin he saavat esittää oman näkemyksensä annetusta aiheesta ja harjoittelevat toimimista osana ryhmää.

Vinkki!

- Kuvien avulla voidaan käsitellä ajankohtaisia asioita kuten koulukiusaamista tai erilaisuutta.
- Aihe voi myös olla tunne, väri tai vuodenaika. Opettaja voi auttaa aiheiden keksimisessä.



Puhallan ja kuljetan



Aarteiden etsintä



Puhallan ja kuljetan

Rakentakaa pujottelurata tyhjästä viilipurkeista. Muodostakaa parit. Kuljettakaa puhaltamalla pingispallo radan läpi mahdollisimman nopeasti.

Teema Harjoituksen teemana on arkipäivän materiaalien hyödyntäminen ja samalla yhteistoiminnan harjoittelu.

Vinkki!

- Parit voivat kuljettaa pingispalloa vuorotellen tai yhdessä puhaltaen. Puhaltamisessa voi käyttää pilliä apuna. Radan voi toteuttaa myös pöytien päällä.
- Rakennusmateriaalina voidaan käyttää pesusieniä, penaaleja, tyhjiä maitotölkkejä tai talouspaperihylsyjä.



Aarteiden etsintä

Muodostakaa noin viiden hengen ryhmät. Jokainen ryhmä asettuu omaan kotipesäänsä. Jokainen ryhmän jäsen hakee omalla vuorollaan yhden esineen luokasta. Lista esineistä kirjoitetaan luokan taululle.

Teema Teemana on arkipäivän materiaalien hyödyntäminen. Lisäksi harjoitteessa yhdistyy yhteistoiminnallisuus sekä mielikuvituksen käyttäminen.

Vinkki!

- Harjoitus voidaan toteuttaa pareittain.
- Liikkumistapaa voi vaihdella esimerkiksi kontaten, hyppien, kinkaten tai käsi kädessä parin kanssa.
- Tavaroita voidaan kuljettaa parin kanssa esimerkiksi auki leikatun muovipussin tai ison kartongin päällä. Oppilaat voivat tehdä haetuista esineistä oman teoksensa. Teokset voidaan esittää muulle ryhmälle.



Keräilyn ja kisailen



Puuhun turvaan



Keräilen ja kisailen

Jakautukaa noin viiden hengen ryhmiin. Jokainen ryhmän jäsen noutaa vuorotellen yhden kävyn kerrallaan ja asettaa sen oman ryhmänsä jonoon. Tavoitteena on muodostaa viiden minuutin aikana mahdollisimman pitkä käpyjono.

Teema Luonnossa liikkuminen ja luonnon materiaalien hyödyntäminen. Samalla oppilaat harjoittelevat yhteistoimintaa.

Vinkki!

- Käpyjen sijasta oppilaat voivat kerätä esimerkiksi oksia, lehtiä tai kiviä.
- Materiaaleista voidaan muodostaa kuvioita kuten tähtiä, kirjaimia, numeroita tai sanoja.



Puuhun turvaan

Valitkaa kaksi hippaa. Muut leikkijät juoksevat hippoja karkuun. Puut toimivat turvapaikkoina. Yhdessä puussa saa olla enintään kaksi leikkijää samaan aikaan turvassa. Kun kolmas leikkijä tulee puun luokse, ensimmäiseksi tullut joutuu lähtemään turvapaikasta. Hippa vaihtuu kosketuksesta.

Teema Luonnossa liikkuminen ja yhteistoiminta.

Vinkki!

- Hippojen sekä turvapaikassa olevien määriä voidaan muuttaa ryhmän koon mukaan.
- Turvapaikkoja voi olla vain yhtä laatua (esimerkiksi tietty puulaji, kannot, tai kivet).
- Harjoite voidaan leikkiä myös ketjuhippana, jolloin kiinnijääneet muodostavat ketjun yhdessä hipan kanssa ja osallistuvat kiinniottamiseen, kunnes kaikki oppilaat ovat kiinni ketjussa.



Lahjapaketin avaaminen



Aja auto pesulaan



Lahjapaketin avaaminen

Leikki tehdään pareittain. Toinen parista asettuu selinmakuulle ja rutistaa itsensä mahdollisimman pieneksi ja tiukaksi mytyksi. Toinen parista avaa lahjapaketin varovasti suoristaen parinsa kädet ja jalat vuorotellen. Tämän jälkeen lahjapaketti jää avoimena maahan makaamaan ja pari saa kertoa muulle ryhmälle, mitä paketista löytyi.

Teema Rentoutuminen ja rauhoittuminen oppituntien keskellä. Samalla oppilas oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja tuntemaan jännittyneiden ja rentojen lihasten eron.

Vinkki!

- Harjoite voidaan tehdä pienissä ryhmissä, joissa esimerkiksi kaksi lasta muodostavat yhdessä lahjapaketin, jonka toiset ryhmäläisistä avaavat.
- Paketin avaamisen jälkeen, pari voi silittää lahjapaperin rypyttömäksi, painamalla kämme-nillään paketin käsiä ja jalkoja.



Aja auto pesulaan

Muodostakaa kaksi ryhmää. Toinen ryhmä muodostaa pesulakadun, jotka asettuvat kahteen riviin kasvot toisiinsa päin. Pesijöillä on kädessään valitsemansa pesuväline, esimerkiksi pallo. Toiset muodostavat autojonon, jotka kulkevat vuorotellen pesulakadun läpi. Samalla pesijät puhdistavat "autot" esimerkiksi pyöritellen palloa kevyesti selässä.

Teema Ryhmätoiminta sekä rentoutuminen ja rauhoittuminen oppituntien keskellä.

Vinkki!

- Hyödynnä erilaisia pesuvälineitä, kuten huiveja, palloja, pölyhuiskuja tai maalisuteja. Oppilaat voivat itse keksiä lisää. Oppilas voi pesulaan tullessaan kertoa minkälainen auto hän on, esimerkiksi värin tai merkin.
- Leikki voidaan toteuttaa myös ilman välineitä, jolloin aihepiiriksi voidaan valita esimerkiksi leipomo. Leipomossa taikina kulkee leipureiden käsittelyssä: ensimmäiset vaivaavat taikinan, seuraavat paistavat ja viimeiset koristelevat.

