

Liikunnalliset kisailut





Johdanto liikunnallisiin kisailuihin

Seuraavat liikunnalliset tehtävät on suunniteltu yhdistysten käyttöön. Ne voi toteuttaa:

- 1) yksittäisinä liikunnallisina sisältöinä tai
 - 2) järjestää erillisen kisahetken ja valita mukaan useampia tehtäviä.
- Tutustukaa tehtäviin ennakkoon. Jokainen tehtävä sisältää tiedon tarvittavista tarvikkeista ja ohjeet suorittamiseen.
 - Tehtävät harjoittavat mm. reaktio- ja havaintokykyjä, kehonhallintaa ja tasapainoa.

Soveltaminen on sallittua, ja jopa suositeltavaa. Mitä eri soveltamistapoja keksitte?



1. Ilmapallon pomputtelu

Tarvikkeet:

- Puhallettuja ilmapalloja 1 pallo / 2 osallistujaa
- Kello ajanottoa varten

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa reaktio- ja havaintokykyä sekä kehonhallintaa ja tasapainoa.





Tarkoitus ja ohjeet

- Tehtävän tarkoituksena on pareittain pitää ilmapallo ilmassa seuraavalta dialta annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Tehtävän voi toteuttaa seisten tai tuolilla istuen. Valitkaa teille soveltuvat tavat.

Kisa pareittain:

- Yksi henkilö ottaa sekuntikellolla 30 sekuntia aikaa.
- Parit pomputtelevat palloa annetun ajan verran ja laskevat pomppujen määrän. Katsokaa mikä pari voittaa eniten valitun määrän kierroksia.
- Osallistujamäärän ollessa pariton, voi osallistujia olla yhdessä ryhmässä kolme.



Anna osallistujille ohjeeksi

- Pomputella palloa vapaalla tavalla.
- ...käsillä
- ...oikealla kädellä
- ...vasemmalla kädellä
- ...jaloilla
- ...oikealla jalalla
- ...vasemmalla jalalla.
- ...ryhmän itse keksimällä tavalla.



2. Ilmapallon heittäminen ilmaan ja tavaroiden siirtäminen puolelta toiselle

Tarvikkeet:

- Pöytä
- 1 kpl puhallettu ilmapallo
- 6-8 kappaletta hernepusseja tai muita käsin helposti siirrettäviä tavaroita.

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa kognitiivisia taitoja, kuten tarkkaavaisuutta.





Tarkoitus ja ohjeet 1/2

- Tarkoituksena on heittää ilmapallo kohtisuoraan ilmaan ja pallon ollessa ilmassa siirtää pöydällä olevat hernepussit (tai muu vastaava esine/väline) yksi kerrallaan puolelta toiselle vartalon keskilinjan yli.
- Kasatkaa hernepussit osallistujan toiselle, esim. vasemmalle puolelle.
- Yksi henkilö tekee aktiviteetin kerralla.
- Osallistuja heittää pallon ilmaan ja siirtää yhden hernepussin vartalon keskilinjan yli esim. oikealle koittaen samalla napata pallon kiinni ennen kuin se osuu pöytään/maahan.
- Jos pallo ehtii osua alustaan, tulee heitto ja siirto tehdä uudelleen.



Tarkoitus ja ohjeet 2/2

Kisa yksin tai pareittain:

- Ottakaa aikaa, kuinka kauan kuluu aikaa tavaroiden siirtämiseen.
- Katsokaa kuka tai mikä pari voittaa.
- Jos kisaaminen toteutetaan pareittain, laskekaa parin saamat ajat yhteen. Nopeimman kokonaisajan saanut voittaa.



3. Pallo koriin

Tarvikkeet:

- Yksi tai useampi pallo (esim. pingis- tai tennispallo)
- Vati, kori tai muovilaatikko (sen kokoinen, että valittu pallo mahtuu sinne helposti)

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa käsi-silmä koordinaatiota ja reaktiokykyä.



Tarkoitus ja ohjeet

- Tarkoituksena on heittää palloa vatiin/koriin parin kanssa siten, että pari pitää koria/vatia käsissään.
- Kokeilkaa molemmat eri rooleja (pallon heittäjä / korin pitelijä).
- Voitte kokeilla erilaisia versioita, esim. vaihtelemalla heittomatkaa tai heittämällä palloa selin pariin.

Kisa pareittain:

- Jokainen pari tekee yhteensä 6 heittoa eli 3 heittoa per henkilö.
- Jokaisesta osumasta saa 1 pisteen.
- Kuka pareista osuu tarkimmin ja kerää eniten pisteitä?



4. Tarkkuustaisto

Tarvikkeet:

- Peliväline, jota voi heittää tai vierittää, kuten tennispallo, hernepusi tai vessapaperihylsy.
- Maali tai maalialue, johon pyritään osumaan. Yksinkertainen tapa on merkitä maalialue esim. teipillä lattiaan.

Miksi kannattaa?

Harjoittaa käsi-silmäkoordinaatiota.



Tarkoitus ja ohjeet

- Tarkoituksena on osua pelivälineellä sovittuun maaliin tai kohteeseen.
- Valitkaa ennakkoon väline ja maali, sekä määrittäkää sopiva heittoetäisyys.
- Sopikaa pisteytyksestä, esimerkiksi nappiosumasta saa 3 pistettä ja ympärillä olevasta maalialueesta yhden pisteen.

Kisa pareittain tai joukkueina:

- Pari heittää vuorotellen, esimerkiksi niin, että molemmat saa kolme yritystä ja pisteet lasketaan yhteen.
- Kisata voi myös joukkueittain, jolloin joukkueiden jäsenten pisteet lasketaan yhteen.
- Jos haluatte, voitte ottaa samaan kisaan useita kierroksia eri välineillä. Kuka tai ketkä ovat tarkkuustaiston mestareita?



5. Ristinolla

Tarvikkeet:

- Peliruudukko vähintään 3x3 maahan merkittynä (esim. teipillä).
- Pelimerkkejä, esim. eriväriset kartiot, kävyt/kivet. Isommalla porukalla voi muodostaa kaksi joukkuetta ja käyttää joukkueen jäseniä pelimerkkinä.

Miksi kannattaa?

- Harjoittaa keskittymistä ja päättelykykyä sekä tauottaa istumista.





Tarkoitus ja ohjeet

- Pelin ideana on saada rivi omista pelimerkeistä (pysty-, vaaka- ja vinorivi) ennen vastustajaa.
- Pelaajat asettavat yhden pelimerkin pelilaudalle vuoron perään.
- Pelin voittaa se, joka saa ensimmäisenä suoran. Välillä peli päättyy tasapeliin.

Kisa pareittain tai joukkueina:

- Parit voivat kisata toisiaan vastaan X määrän pelejä. Kuka pareista voittaa eniten pelejä?
- Isommalla osallistujamäärällä voidaan jakautua kahteen joukkueeseen ja toimia itse pelinappuloina!

Hauskoja pelihetkiä!

