

HeiLuri -liikuntakerhon toimintasuunnitelma

- HeiLuri liikuntakerho sisältää ohjattua toimintaa ja lasten omaehtoisen toiminnan tukemista
- Elo-, syys-, touko- ja kesäkuussa toiminta tapahtuu kentillä/ metsissä
- Muina kuukausina toiminta tapahtuu liikuntasaleissa

Kentällä

Perusliikkumismuodot: kävely, juoksu, tasapaino, kiipeily, hyppiminen, pyöriminen, loikkiminen

Perinneleikit: erilaiset hippaleikit, mehiläispiiri, kuka pelkää -leikit, polttopallo, kurki ja sammakot, pikipata, viimeinen pari uunista ulos ja erilaiset leikkimieliset kilpailut

Palloilut: heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, kuljettaminen, vierittäminen, lyöminen, kantaminen, pallo- ja mailapelit

Välineliikunta: leikkivarjo, häntäpallot, köydet, hernepussit, renkaat

Metsässä

Perusliikkumismuodot: luonnon muotoja hyväksi käyttäen

Luontotehtävät: etsimistehtävät, Kim-leikit, luonnon materiaalien käyttö

Tarinatuokiot: luontokasvatus, -Metsä Mörri materiaali

Sisäliikuntatiloissa

Perusliikkumismuodot: kävely, juoksu, tasapaino, kiipeily, hyppiminen, loikkiminen, ryömiminen, kieriminen, pyöriminen, kuperkeikat

Perinneleikit: polttopallo, hippaleikit, erilaiset leikkimieliset kilpailut, piirileikit, maa meri laiva

Palloilut: heittely, pomputtelu, kiinniotto, potkiminen, kierittäminen, kantaminen

Temppu- ja motoriikkarat: esteet, tunnelit, patjat, köydet, narut,

Välineliikunta: vanteet, hyppynarut, renkaat, huivit, hernepussit, höyhenet

Luova liikunta: musiikkiliikunta, satuliikunta, mielikuvaliikunta, rentoutukset

