Kaarina

HeiLuri –liikuntakerhon toimintasuunnitelma/vuosikello

-HeiLuri liikuntakerho sisältää ohjattua toimintaa ja lasten omaehtoisen toiminnan tukemista

-Elo-, syys-, touko- ja kesäkuussa toiminta tapahtuu kentillä/metsissä

-Muina kuukausina toiminta tapahtuu liikuntasaleissa

-Aamuryhmä toimii klo 9.00-11.30 ja iltapäivä klo 13.30-16.00

Kentällä:

Perusliikkumismuodot:

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

Perinneleikit:

erilaiset hippaleikit, laululeikit, piirileikit, kuka pelkää –leikit, pallopelit, reaktioleikit, juoksuleikit ja erilaiset leikkimieliset kilpailut

Palloilut:

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

Välineliikunta:

leikkivarjo, häntäpallot, köydet, hernepussit, renkaat, mailat, keihäät, tikkaat, pallot, huivit

Metsässä:

Perusliikkumismuodot:

juoksu- ja hyppyleikit luonnon muotoja hyväksi käyttäen

Luontotehtävät:

etsimistehtävät, Kim-leikit, luonnon materiaalien käyttö

Tarinatuokiot:

luontokasvatus, Metsä Mörri materiaali

Sisäliikuntapaikoissa:

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 motoriikkaradat:

esteet, tunnelit, patjat, köydet, narut, tikkaat

Välineliikunta:

vanteet, hyppynarut, renkaat, huivit, hernepussit, höyhenet

Luova liikunta:

musiikkiliikunta, satuliikunta, mielikuvaliikunta, rentoutukset, lapsijooga