

Eskariviikko - Liikuntakorttien leikit

Hienoa, että olette mukana säbäkipinän eskariviikolla edistämässä lasten liikkumista! Tässä ohjeet viiteen liikuntakorttiin, joita voitte halutessanne muokata juuri teidän eskarille sopivaksi kokonaisuudeksi. Erikseen tulevat Henri Hipon kirjeet voitte halutessanne ottaa mukaan motivoimaan lapsia ja tuomaan mukaan hipaus seikkailumieltä. Jos teillä on some käytössä, niin jakakaa kuvia #eskarisaba ja linkittäkää salibandy.fi. Kiitos ja mukavaa viikkoa!

Liikuntakortti 1 – Säbäleikit

Käykää ryhmän kanssa keskustelua siitä, kuka jo tietää millainen laji salibandy on tai onko joukossa harrastajia. Ottakaa selvää, missä läheisin salibandyseura toimii ja onko siellä mahdollisesti eskari-ikäisille harrastusmahdollisuutta. Tätä on salibandy- video luo pienen silmäyksen salibandyn maailmaan ja sen voitte yhdessä katsoa osoitteesta (tähän linkin osoite). Valitkaa tähän päivään säbäleikit-vihkosesta joku hauskoista leikeistä. Jos teillä ei ole säbämailoja ja palloja käytössä, soveltakaa vapaasti. Esimerkiksi sanomalehtimailat- ja pallot toimivat hyvin.

Liikuntakortti 2 – Kannustusleikit

Näiden leikkien aikana tärkeintä on toisen kannustaminen ja hyvän mieli. Jutelkaa ennen leikkejä millaista se hyvä kannustaminen on ja minkälaisia tunteita kannustaminen herättää. Yhteishenkeä näiden leikkien aikana voi lisätä keksimällä oman huudon teidän eskariryhmälle tai pienryhmälle.

- Kannustusjuoksu: Muodostetaan leikkijöistä piiri ja vuorotellen eskarilaiset saavat juosta piirin ympäri muiden kannustaessa juoksijaa taputtaen hänen nimeään.

- Erilaiset viestit: Perusperiaatteena siis se, että eskarilaiset menevät samanpituisiin jonoihin samalla viivalle ja ensimmäinen suorittaa tehtävän ja lähettää jonossa ensimmäisenä olevan matkaan juosten itse jonon viimeiseksi. Niin kauan mennään kuin jokainen on päässyt suorittamaan tehtävän. Voittajaa ei tässä kohtaa kannata korostaa, vaan sitä että jokainen saisi kannustusta suorittaessaan tehtävää. Viestitehtäviä voi alkuun olla vaikka pallolla koskeminen seinään tai liikkuminen sovittuun pisteeseen takaperin. Kun viestit ovat eskareille tuttuja voi ottaa mukaan vähän vaativampia variaatioita kuten pahvinpala-viestin. Siinä viestin viejällä on kaksi A4-kokoista pahvinpalaa ja hän saa liikkua vain siten, että astuu pahvin päälle siirtäen niitä vuorotellen eteenpäin. Tässä matka ei saa olla kovin pitkä.

Liikuntakortti 3 – Liikennetehtävä

Lähtekää kävelylenkille esikoulun ympäristöön. Muistakaa laittaa liivit päälle ja kerrata liikenteen vaaran paikkoja ennen liikkeelle lähtöä. Etsikää lähiympäristöstä erilaisia liikennemerkkejä ja piirtäkää niitä yhdessä paperille. Materiaalipaketista löytyy bongauslistat, jotka voitte halutessanne ottaa mukaan. Listoissa on kuvia erilaisista asioista, joita liikenteessä voi näkyä. Käykää listassa olevat asiat läpi ennen liikkeelle lähtöä, jotta kaikki tietävät mitä ollaan bongailmassa lenkin varrelta.

Liikuntakortti 4 – Pienpelit

Laittakaa teidän ympäristönne mukaiset pelit pystyyn. Sisällä melko pienessäkin tilassa pystyy säbämailoilla tai sanomalehtimailoilla pelaamaan kunhan pallo on pehmeä. Ulkona voi pelata jalkapalloa tai sählyä ihan sen mukaan, millainen piha teillä on. Eskarilaiset innostuvat helposti peleistä kunhan siellä on aikuinen mukana ohjeistamassa ja kannustamassa.

Liikuntakortti 5 – Temppuilupäivä

Rakentakaa yhdessä temppurata sisälle tai ulos. Antakaa eskarilaisten itse ideoida tehtäviä rataa. Pallot, herne pussit ja vanteet ovat aina hyviä välineitä, mutta vain mielikuvitus on näissä rajana. Voitte myös sopia, että halukkaat voivat tehdä itse tai pienen porukan kanssa temppuesityksen ja esittää sen koko ryhmälle. Musiikki tuo usein näihin esityksiin oman hienon lisänsä.

