

9

59v.

10 MIN

KELLOTAULU



HARJOITTEEN TAVOITE

Pariharjoitus, joka kehittää reaktionopeutta ja parin kanssa toimimista.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Leikkijä huutaa parilleen kellonajan ja pari juoksee ko. kellonaikaa osoittavaan kohteseen, joka on merkitty maahan.

HARJOITTEEN AJOITUS

Leikki sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa.

MINKÄ TASOISILLE HARJOITUS SOPII?

Sopii kaikäntasoisille.

VÄLINEET

Mahdollisesti kellotaulua varten merkkikartioita tai paperilappuja, jos maahan ei voi piirtää.

VALMISTELU

Ei tarvita valmistelua.

TOTEUTUS

Jaa leikkijät pareihin. Jokaiselle parille tehdään maahan oma kellotaulu, jonka säde on 2–3 metriä. Pari sopii merkinnät ja numerot maahan siten, että molemmat tietävät missä kohdin mikin tunti sijaitsee. Maahan voidaan tarvittaessa piirtää kellotaulun tuntien numerointi tai kirjoittaa ne lapuille.

Juoksija menee kellotaulun keskiöön seisomaan. Kun pari huutaa kellonajan juoksee toinen mahdollisimman nopeasti koskettamaan kyseisen kellonajan tuntiviisarin paikkaa kädellään ja palaa mahdollisimman nopeasti takaisin keskikohtaan, jolloin pari voi huutaa uuden kellonajan.

Vaihda leikkijöiden rooleja sopivin väliajoin.

FYSIIKKA



Suomen Suunnistusliitto

● HUOMIOITAVAA

Huomioithan, että kaikilla leikkijöillä on tilaa toteuttaa leikki.



● ANNA PALAUTETTA

Kertaa tarvittaessa kellonaikoja. Kehu onnistumisista ja nopeudesta.

● HELPOTTAMINEN

Leikkijä lähtee liikkeelle kellon keskiöstä ainoastaan leikin alussa ja jatkaa kellotaulun kehällä aina huutojen mukaan. Pienennä kellotaulua. Otetaan leikkiin vain muutama kellonaika, jotka sovitaan leikin alussa.

● VAIKEUTTAMINEN

Suurena kellotaulua.

Tuntiviisarin paikkaan koskeminen esim. kynärpäällä käden sijasta.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Osallistuja osaa kellotaulun.

Osallistuja oppii huomaamaan, millaisesta asennoista hän pääsee nopeimmin liikkeelle.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Pari huutaa tarkemman ajan, jolloin juoksijan tulee ensin koskettaa tuntiviisarin paikkaa ja tämän jälkeen heti perään minuuttiviisarin paikkaa.

Vaihda kellonaikojen tilalle ilmansuunnat.

Vaihda kellonaikojen tilalle karttamerkit ryhmiteltyinä väreittäin. Piirrä valmiiksi kartta-merkkejä.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Miettikää yhdessä, minkälaisia erilaisia kuviota voi tehdä juosten, pyörällä tai hiihtäen maahan. Kannusta tekemään taideteoksia "jaloilla" kotona.