



**UUDENMAAN ALUEEN
LASTENLIITTO**

JUMPPAKERHOT

Materiaalia toiminnan suunnitteluun



Teema:

Jumppakerhot

Huomioita teemaan liittyen:

Jokainen kerhoryhmä on erilainen ja jokaisessa järjestetään erilaista toimintaa. Ohjaaja tekee toiminnasta itsensä ja ryhmänsä näköisen

Materiaalipaketin tarkoitus:

Jokaiselle teemalle on tehty oma materiaalipankki, joka sisältää pohjustuksen teemaan sekä ideoita toimintaan. Materiaalipaketin on tarkoitus toimia teeman sisäistämisen apuvälineenä sekä auttaa ohjaajia inspiroitumaan toiminnan suunnittelussa. Materiaalipankki auttaa paitsi ohjaajia suunnittelussa, myös siinä, että Lastenliiton toiminta on tasalaatuisia paikasta ja ohjaajista riippumatta. Jumppakerhojen materiaalipaketti poikkeaa muista materiaalipaketeista siinä, että varsinaisten ideasisältöjen lisäksi tämä sisältää Espoon Lastenliiton jumppakerhon ohjaajan koostamia vinkkejä siihen, mistä kannattaa lähteä liikkeelle ja mitä huomioida. Tämän oppaan ohjeet on rakennettu erityisesti pienempien lasten kerhotoimintaa ajatellen, mutta on hyvä ottaa näitä huomioon myös isompien kanssa.

Toiminnan suunnittelussa huomioitavaa:

Toimintamme on tarkoitus olla kivaa yhdessä puuhailua niin että lapset pystyvät vaikuttamaan siihen mitä toiminnassa tehdään. Toiminta ei ole kallista eikä tavoitekeistä (meillä ei esimerkiksi seurata opintosuunnitelmia), vaan helposti lähestyttävää vapaa-ajantoimintaa lapsille ja siinä korostuvat leikkimielisyys, yhdessäolo ja tekemisen ilo.



VINKKEJÄ TOIMINNAN KÄYNNISTÄMISEEN

Vinkkejä kerhokerran suunnitteluun

- Anna selkeät ja lyhyet ohjeet, mahdollisuuksien mukaan käytä visuaalista tukea ja käynnistä toiminta heti sen jälkeen.
- Pidä esillä vain välineet, joita käytät ja pidä lapset koko tunnin ajan liikkeessä.
- Toista samoja alku- ja loppurutiineja kerrasta toiseen.
- Varaudu muutoksiin ja muista antaa lapsille mahdollisuus vaikuttaa jumppatun-
tien sisältöön.
- Muista pitää kertauskertoja niistä leikeistä, joista huomasit lapsien
innostuvan.
- **Esimerkki jumppatuokion rakenteesta:**
 - Alkulämmittely: n. 10min
- mm. erilaiset hippaleikit
 - Toimintahetki: n. 25min
- 2- 5 toimintaa, muista juomatauot
 - Loppurentoutus ja juttelu tuokiosta: n.10min

Harjoiteltavia taitoja:

3-4 -vuotiaiden esimerkkitaivoitteita kerhokaudelle

MOTORISET TAIDOT:

- Erilaiset liikkumistavat ja niiden muuntelu sekä yhdistäminen
 - konttaaminen, ryömiminen, kieriminen, kävely, juoksu ym.
- Pysähdykset ja silmä-vartalo yhteistyö
- Tasapainon hallinnan harjoittelu
- Välineiden käsittelytaidot
- heittäminen ja potkaiseminen paikaltaan

KOGNITIIVISET TAIDOT:

- Jumppakerhon sääntöjen ja tapojen oppiminen
- Kehonosien nimeäminen
- Suuntakäsitteiden oppiminen: eteen / taakse ja alas/ ylös
- Ohjeiden seuraamisen opettelu
- Käsitteiden "hitaasti" ja "nopeasti" oppiminen

SOSIO-EMOTIONAALISET TAIDOT:

- Kerholaisiin ja kerho-ohjaajaan tutustuminen
- Kerhoon tuleminen mielellään ja ohjatusta ohjelmasta nauttiminen
 - uskaltaa tulla jumppaan ilman huoltajaa
 - uskaltaa ja haluaa osallistua yhteisiin leikkeihin
- Yhdessä olemisen ja tekemisen riemu
- Oman vuoron odottaminen
- Onnistumisen kokemusten saaminen

Harjoiteltavia taitoja:

5-6 -vuotiaiden esimerkkitaivoitteita kerhokaudelle

MOTORISET TAIDOT:

- Kävelyn, juoksun ja hyppyjen muunteleminen
- Reaktiotaidot (kuulo / näköärsykkeeseen reagoiminen)
 - Rytmien muutokset ja vauhdista pysähtyminen
- Ponnistaminen kahdella ja yhdellä jalalla, erilaiset hyppyt
 - kehon ojentaminen ja koukistaminen, sujuva alastulo
- Liikkumistavan muunteleminen eri tasoissa ja eri tavoin
- Liikuntavälineiden käsittelytaidot
 - heittäminen ja potkaiseminen ylä- ja alakautta sekä vauhdista
- Tasapainotaidot

KOGNITIIVISET TAIDOT:

- Jumbpakerhon sääntöjen ja tapojen oppiminen
- Jumbasta nauttiminen ja yhteiseen tekemiseen osallistuminen
- Eri kehonosien nimien tunnistaminen
- Eri liikkumistapojen termien oppiminen
- Eri liikkumistapojen monipuolinen käyttö ja niiden keksiminen itse
- Liikkeeseen keskittymisen opettelu
- Häviämisen ja voittamisen ymmärtäminen ja opettelu

SOSIAALISET JA EMOTIONAALISET TAIDOT:

- Kerholaisiin ja kerho-ohjaajaan tutustuminen
- Otetaan kaikki mukaan ja opitaan kerholaisten nimiä
- Onnistumisen kokemusten saaminen ja opitun innokas käyttäminen
 - itsevarmuuden lisääntyminen
 - omista suorituksista iloitseminen
- Ryhmässä ja parina tekemisen kokeminen mukavaksi ja innostavaksi
 - yhteistoiminta / yhdessä keksiminen
 - toisten suorituksista iloitseminen

Kausisuunnitelma malli

4.9. TUTUSTUMINEN LEIKKIEN

11.9. LIIKUNTAVÄLINEITÄ TUTUKSI

- **18.9. MUSIIKKIJUMPPA**

25.9. KERTAUS / TOIVEJUMPPA

2.10. LIIKUNTALEIKIT

9.10. SATUJUMPPA

16.10. SYYSLOMA

23.10. TEMPPURATA

30.10. KERTAUS / TOIVEJUMPPA

6.11. MUSIIKKIJUMPPA

13.11. LIIKUNTAVÄLINE JUMPPA

20.11. PERINNELEIKKEJÄ LASTENVIIKOLLA

27.11. TEMPPURATA

4.12. KERTAUS / TOIVEJUMPPA

11.12. SADUN MUKANA JOULUN MAISEMIIN



PELIT JA LEIKIT

Liikuntaleikkikerta 3-4 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien kerääminen)
- kehupiiri

Istutaan tai seistään piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä ja juoksee / kävelee sen jälkeen piirin ympäri ja palaa takaisin omalle paikalleen. Muut toistavat juoksijan nimeä ja samanaikaisesti taputtavat käsiään yhteen tavujen tahdissa.

LÄMMITTELY: Hippi

Vapaaehtoinen hippa ottaa muita kiinni, hipan kosketuksesta kiinniottaja vaihtuu.

TOIMINTAOSUUS:

Kaksi viivaa

Salin päissä viivat, toisella lapset toisella ohjaaja. Ohjaaja aloittaa: "Missä minun kiltit lapseni ovat?" Lapset: "Täällä" Ohjaaja: "Tulkaa kotiin / tänne / tms." Lapset: "Millä tavalla?" Ohjaaja: "pomppien" (takaperin kävellen, varpaillaan tms.) ja lapset liikkuvat ohjaajan.

Ilmapallo poksahtaa -hippa

Valitaan yksi hipaksi, joka jää piirin keskelle. Muut ottavat käsistä kiinni ja menevät suppuun keskelle jääneen ympärille. Aletaan "puhaltaa ilmapalloon ilmaa", eli siirrytään kauemmas toisistaan, kunnes kädet irtoavat toisistaan ja sanotaan POKS! Silloin hippa saa lähteä ottamaan toisia kiinni ja kiinnijääneestä tulee uusi hippa.

Vaihtoleikki

Laitetaan lattialle merkkejä yksi vähemmän, kuin leikkiin osallistujia on. Ilman merkkiä jäävä huutaa: "Talo palaa pakko vaihtaa", jolloin kaikkien tulee mennä uudelle merkille ja huutaja yrittää ehtiä jollekin merkeistä, ilman merkkiä jäänyt on seuraava huutaja.

Töpselihippa

Vapaaehtoinen hipaksi. Hippi yrittää saada muita kiinni ja kun saa kiinnijäänyt jähmetetty kädet lanteilla töpselin muotoiseksi. Pelastaa voi laittamalla kädet kainaloiden alta ja voi taas jatkaa karkuun juoksemista. Hippi voidaan vaihtaa ohjaajan merkistä.

Lopetus:

- jokainen saa näyttää piirissä oman venytyksen, jonka muut toistavat
- kerhokortteihin leimat / tarrat

Liikuntaleikkikerta 5-6 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien keräys)
- kehupiiri

LÄMMITTELY: Häntähippa

Kaikille, paitsi hipaksi valikoituneelle lapselle annetaan huivi, joka laitetaan housujen vyötärönauhaan hännäksi. Ohjaaja voi auttaa lapsia. Hippa yrittää varastaa toisilta häntää itselleen, ja kun saa joltain hännän varastetuksi, hippa vaihtuu.

TOIMINTAOSUUS:

Vaihtoleikki

Laitetaan lattialle merkkejä yksi vähemmän, kuin leikkiin osallistujia on. Ilman merkkiä jäävä huutaa: "Talo palaa pakko vaihtaa", jolloin kaikkien tulee mennä uudelle merkille ja huutaja yrittää ehtiä jollekin merkeistä, ilman merkkiä jäänyt on seuraava huutaja. Voidaan vaihtaa liikkumistapaa.

Peikkohippa

Valitaan kaksi peikkoa, joille tehdään salin päihin pesät. Muut leikkijät juoksevat ympäri tilaa. Kun leikinohjaaja antaa merkin, lähtevät peikot ottamaan leikkijöitä kiinni. Kun peikko saa jonkun kiinni, hän kuljettaa saaliinsa kädestä taluttaen omaan pesänsä, missä kiinnijäänyt kivettyy risti-istuntaan. Kun kaikki on saatu kiinni, peikot laskevat saaliinsa. Eniten kiinni saanut voittaa.

Rotat ja rastaat

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, rottiin ja rastaisiin. Pelialueen keskelle vedetään yksi viiva ja pelialueen päätyihin maaliviivat. Ryhmät asettuvat riveihin keskiviivalle niin, että kaikilla ryhmäläisillä on jalka keskiviivalla. Toiset ovat toisella puolella viivaa ja toiset toisella. Pelinjohtaja huutaa rotat tai rastaat. Jos rotat, rotat lähtevät ottamaan rastaista kiinni ja jos rastaat, rastaat ottavat rottia kiinni. Jos ehtii oman maaliviivan taakse, on turvassa. Jos jää kiinni, siirtyy toiseen joukkueeseen. Kun toinen joukkue on saatu kokonaan kiinni, peli päättyy. Joukkueille kannattaa antaa huivit tms., jotta ne erottaa.

Töpselihippa

Vapaaehtoinen hipaksi. Hippa yrittää saada muita kiinni ja kun saa kiinnijäänyt jähmetetty kädet lanteilla töpselin muotoiseksi. Pelastaa voi laittamalla kädet kainaloiden alta ja voi taas jatkaa karkuun juoksemista. Hippa voidaan vaihtaa ohjaajan merkistä.

LOPETUS:

- jokainen saa näyttää piirissä oman venytyksen, jonka muut toistavat
- kerhokortteihin leimat / tarrat

Musiikkijumppa 3-4 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien kerääminen)
- kehupiiri

LÄMMITTELY: Rallirata

Kun musiikki, lapset juoksevat vapaasti koko salin tilaa hyödyksi käyttäen. Kun musiikki lakkaa, jäädään paikalleen.

TOIMINTAOSUUS:

Ympyrämarssi (elefanttimarssin tapaan)

Ollaan piirissä tai rivissä ja liikutaan kahden merkatun viivan välillä...sanat:

Yksi pieni norsulauma marssi näin, aurinkoista tietä eteenpäin, koska matka oli hauska niin, marssivat he takaperin takaisin / Yksi pieni perhoslauma hiipi näin, aurinkoista tietä eteenpäin, koska matka oli hauska niin, sipsuttivat he takaperin takaisin / Yksi pieni vauvalauma konttas näin, aurinkoista tietä eteenpäin, koska matka oli hauska niin, pomppivat he nopeasti takaisin. Voidaan keksiä lisää tapoja ja eläimiä lasten kanssa.

Karhu nukkuu

Yksi valitaan karhuksi, joka menee piirin keskelle "nukkumaan", muut ottavat käsistä kiinni ja kiertävät karhua ympäri laulaen: "karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässä, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, EIPÄS NUKUKKAAN. Keskellä oleva karhu herää hipaksi ottamaan muita kiinni. Se jonka ensimmäisenä jää kiinni muuttuu seuraavaksi karhuksi.

Jumppalaulu

Soitetaan Fröbelin palikoiden jumppalaulu ja toimitaan sen ohjeiden mukaisesti.

Patsas

Musiikin soidessa liikutaan salissa vapaasti. Musiikin lakatessa matkitaan ohjaajan näyttämä asento.

LOPETUS:

- Rentoutus
Peitetään tietty kehon osa huivilla ja rentoudutaan. Rauhallinen musiikki taustalla auttaa lapsia rentoutumaan. Käydään läpi kaikki kehon osat.
- Kerhokortteihin leimat / tarrat

Musiikkijumppa 5-6 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien kerääminen)
- kehupiiri

LÄMMITTELY: Rallirata

Musiikki soi, jolloin lapset juoksevat vapaasti koko salin tilaa hyödyksi käyttäen, kun musiikki lakkaa laitetaan kierroksen alussa sovittu kehonosa maahan: olkapää, maha, peppu, reisi, pää...

TOIMINTAOSUUS:

peppuryhmät

Musiikin soidessa liikutaan salissa omalla tavalla vapaasti, kun musiikki lakkaa, ohjaaja huutaa esim. kaksi peppua yhteen, jolloin lasten pitää ottaa pari, jonka kanssa laittaa peput vastakkain, tai kolme peppua yhteen ja lapset etsivät kolmen ryhmät...voidaan vaihtaa kehonosia

Kaupunki ja moottoritie

Kuljetetaan palloa salissa musiikin tahdissa, kun musiikki on nopeatempoista, silloin ollaan moottoritieellä= kuljetetaan palloa nopeasti. Kun musiikki on hitaampaa niin silloin ajetaan rauhallisesti kaupungissa = kuljetetaan palloa rauhallisella tempolla. Kun musiikki lakkaa voidaan sopia, että istutaan pallolle / kosketetaan palloa kädellä tms.

Eläinpiiri

Leikitään tuolileikkiä musiikin säestyksellä vaihdellen liikkumistyyliä joka kierroksella eri eläiminä: pupu, flamingo, karhu, käärme tms. Voidaan ottaa yksi paikkamerkki / kartio pois joka kierroksella

Karhu nukkuu

Yksi valitaan karhuksi, joka menee piirin keskelle "nukkumaan", muut ottavat käsistä kiinni ja kiertävät karhua ympäri laulaen: "karhu nukkuu, karhu nukkuu talvipesässä, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, EIPÄS NUKUKKAAN. Keskellä oleva karhu herää hipaksi ottamaan muita kiinni. Se jonka ensimmäisenä jää kiinni muuttuu seuraavaksi karhuksi.

LOPETUS:

- Rentoutus
Peitetään tietty kehon osa huivilla ja rentoudutaan. Rauhallinen musiikki taustalla auttaa lapsia rentoutumaan. Käydään läpi kaikki kehon osat.
- Kerhokortteihin leimat / tarrat

Jumppaa palloilla 3-4 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien kerääminen)
- kehupiiri

ALKULÄMMITTELY: Pallohippa

Hipaksi valikoituneella on kädessään pehmopallo, jolla hän ottaa muita lapsia kiinni, kosketuksesta hippa vaihtuu.

TOIMINTAOSUUS:

Pidä puolesi puhtaana

1) salin keskellä on hyppynaru, lapset heittävät pallot mahdollisimman pitkälle hyppynarun yli toiselle puolelle ja tämän jälkeen voivat hypätä itse pallon perässä toiselle puolelle (ohjaaja voi tehdä hyppynarulla käärme / aaltoja) ja uudestaan sama.

2) kaikki pallot ja lapset samalla puolella estettä, lapsille tehtäväksi tyhjentää lattia mahdollisimman nopeasti heittämällä ne toiselle puolelle.

Pallotyrmäys

Kaikilla lapsilla on oma pehmeä pallo / häntäpallo. Lapsien tehtävänä on juosten ottaa ohjaajia kiinni ja saada palloa heittämällä osuma ohjaajaan. "Tyrmäyksen" saatuaan ohjaaja kaatuu maahan, voi nousta heti ylös ja jatkaa karkuun juoksemista.

Pallodisco

Levitellään saliin erikokoisia ja tuntuksia palloja, joita lapset voivat heitellä ja potkia vapaasti.

Pallon kuljetus eri kehon osilla

Kaikilla oma pallo, jota liikutetaan ohjaajan sanomilla tavoilla eri kehonosilla esim.

- pallo kainalossa
- jalkojen välissä
- nenän päällä
- vatsan päällä
- kämmenellä tms.

LOPETUS:

- Rentoutus
Jokaiselle oma pallo, jolla saa hieroa omia kehonosia läpi, ohjaaja voi ohjeistaa vaihtamaan
- Kerhokortteihin leimat / tarrat

Jumppaa palloilla 5-6 -vuotiaille

TUNNIN ALOITUS:

- nimenhuuto (ja kerhokorttien kerääminen)
- kehupiiri

ALKULÄMMITTELY: Pallohippa

Hipaksi valikoituneella on kädessään pehmopallo, jolla hän ottaa muita lapsia kiinni. Kosketuksesta hippa vaihtuu

TOIMINTAOSUUS:

Pidä puolesi puhtaana

Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen kenttäpuoliskoille, joiden välissä on viiva. Molemmille joukkueille jaetaan yhtä monta palloa. Merkistä pelaajat heittävätkin palloja vastustajan kenttäpuoliskolle. Lopetusmerkin jälkeen lasketaan, kumman joukkueen puoli on tehokkaammin siivottu pelivälineistä. Peliä voi soveltaa, esim. sanotaan, että palloa saa liikuttaa ainoastaan vierittämällä.

Bakteerihippa

Hipalla pallo, jota vierittämällä koittaa saada osuman toisiin leikkijöihin, osumalla hippa vaihtuu, hippoja voi olla yksi tai kaksi.

Kuljetusviesti

Kaksi jonoa, kuljetetaan palloa eri liikkumistavoilla ja kehonosilla esim.

- pallo kainalossa
- jalkojen välissä
- pyllyllään potkien palloa
- vatsan päällä

voidaan ottaa kisana lasten niin halutessa.

Pidä pallo liikkeessä

Seisotaan väljässä piirissä. Piirin keskellä on 1-2 palloa ja tehtävänä on pitää pallo liikkeellä vierittämällä, palloon saa koskea vain sovitulla kehonosalla esim. tietyllä jalan osalla.

LOPETUS:

- Rentoutus
Jokaiselle oma pallo, istutaan piirissä ja hierotaan vieruskaveria selästä.
- Kerhokortteihin leimat / tarrat