

Supersankari-suunnistus!



Suunnistuksen tarkoitus ja ohje järjestäjälle

Neuvokas perhe –supersankarisuunnistus on tarkoitettu pienille koululaisille, varhaiskasvatusryhmille sekä perhetapahtumiin. Pienten lasten kanssa tehtäviä voi soveltaa ja helpottaa. Jokaisessa ryhmässä tarvitaan yksi lukutaitoinen sankari ja puhelin (qr-koodin lukua varten), mutta ilman puhelintakin selviää.

Supersankarisuunnistuksen tarkoitus:

1. Mukava toiminnallinen yhteinen hetki, jossa huomiota kiinnitetään vahvuuksiin eli supervoimiin.
Jokainen on hyvä jossain ja supersankari omalla tavallaan.
2. Pohditaan arkisia elintapoja ja terveyteen liittyviä taitoja supersankarihahmojen avulla. Ja pikkuisen hengästyttään.

Toteutus:

Tehtävärata voidaan toteuttaa ulkona tai sisällä, ja se voidaan kiertää lapsiryhmän tai oman perheen kanssa.
Noin 4-6 hengen ryhmät toimivat parhaiten.

Rasteja on yhteensä 15 kpl ja ne voivat olla missä järjestyksessä tahansa. Kortteja voi myös valikoida ja käyttää vain osan.
Rastit kannattaa sijoittaa niin, että seuraava rasti on helppo löytää, joko
a) piirtämällä alueesta helpon kartan, mihin rastit on merkitty tai
b) sijoittamalla rastit niin, että seuraava rasti on näkyvissä tai ne sijaitsevat selkeän radan ympärillä (kuten pururata tms.)

Kiitos, kun kannustat lapsia ja perheitä vahvuuksien ja hyvännäkemisen äärelle!

Aloitus:

NYT on aika olla supersankari!



Onneksi olkoon, teidät on valittu vuosisatojen ja esiaikaisten sankareiden kehittämälle superradalle. Kaikki aikamme supersankarit ovat käyneet läpi tämän saman radan tehtävät. Tulette kohtaamaan haasteita, joista vain todelliset supersankarit selviytyvät. Tärkeää on toimia tiiminä ja kannustaa kavereita, kuten Supersankarit tekevät.

Suunnistusrata vaatii täydellistä keskittymistä, yhteistyötä ja mielikuvitusta. Tervetuloa sankarialokkaat!

Supersankarinimi



Jokaisella oikeaoppisella supersankarilla on tietenkin supersankarinimi. Oletko sinä Arjensankari Aune, Lemmikkieläinkuiskaaja-Ella, Pimeydenvoima Valtteri, Keijukuningatar-Kaisa, Auttaja-Anna, Kikkailija-Kalle vai jotain aivan muuta.

Tehtävä: Keksi itsellesi oma supersankarinimi.

Jos tämä käy nopeasti, voit auttaa myös kaveria nimen keksimisessä.

Supersankareiden lämpöä eli lämmittely



Supersankarin ei kerta kaikkiaan sovi reväyttää lihaksiaan kesken urotöiden ja siksi on äärimmäisen tärkeää oppia lämmittelyn taitoa.

Tehtävä: Muodostakaa ympyrä.

Keksi oma lämmittelyliike, jonka näytät toisille. Toiset matkivat perässä noin minuutin ajan ja jokainen liike tehdään yhdessä. Sankarikädet ja jalat liikkeelle! Keksitkö hassun, hikoiluttavan tai hullunkurisen liikkeen?

Supersankarit tuulettavat



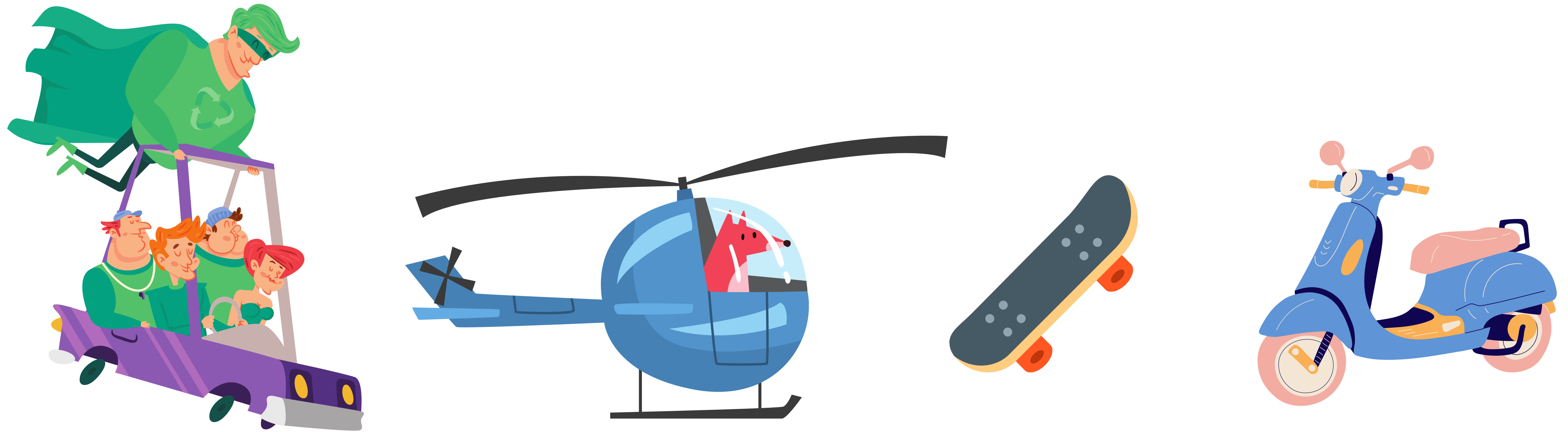
Supersankarisuunnistus

Supersankarit osaavat iloita onnistumisista. He todella tuulettavat ja nauttivat, kun hommat sujuvat. Ja tosi sankarit nauttivat myös toisten onnistumisista ja kannustavat isosti kaikkia.

Tehtävä: Keksi oma tuuletus. Tuulettaa voit hyppimällä, jollakin hausalla eleellä, ilmeellä, huudahduksella ja miten vaan. Näytä oma tuuletuksesi kavereille.

Miettikää, voisitteko keksiä myös yhteisen tuuletuksen?

Supersankareiden kulkupelit



Hälytys hälytys, kaupungissa on hätätilanne! Nyt tarvitaan Supersankareita. Istuskelette kotosalla kuin mitkään tavalliset lapset ja nyt täytyy toimia. Seuraava tehtävä on keksiä itselle mahtava kulkuväline, jossa vain mielikuvitus on rajana. Liikutko ehkä lentävällä skeittilaudalla, jättiläiskanilla, veden päällä kulkevalla prätäkällä tai jollain aivan muulla.

Tehtävä:

Keksi itsellesi jokin kulkuväline. Sitten etsikää läheltänne paikka noin 10 metrin päästä. Jokainen liikkuu vuorotellen kyseiseen paikkaan ja takaisin omalla kulkupelillään, ja muut arvaavat mikä on tämä kulkuväline.

Pohdittavaksi:

Mikä on sinun perheesi lempikulkuväline: jalat, pyörä, uimarengas, sukset, lumikengät vai joku muu, mikä?

Supervoimien tunnistaminen



Äärimmäisen tärkeä askel supersankariksi ryhtymisessä on SUPERvoimien tunnistaminen. Tämä hetki vaatii keskittymistä. Siis supervoimat. Osaatko puhua eläintenkieltä? Tai ehkä lentää öisin? Tai kenties käsistäsi lähtee hämähäkin verkko? Nyt on aika tunnistaa omia supervoimia. Oletko hyvä kuuntelemaan tai ehkä parempi puhumaan? Kenties olet rohkea kokeilemaan kaikkea uutta tai sittenkin harkitseva ja asioita punnitseva? Mitä kaverit on mieltä, mitkä ovat sinun vahvuuksiasi?

Tehtävä:

Mieti 3 suurinta vahvuuttasi eli supervoimaasi. Auta myös kavereitasi löytämään omat vahvuudet. Painakaa vahvuudet visusti mieleen ja sydämeen.

Pohdittavaksi:

Millaisissa tilanteissa sinä käytät supervoimiasi?

Sankarit jahtaavat pahiksia



Tositöiden aika. Kuten tiedämme, sankarin tehtävä vaatii aika-ajoin pahisten nappaamista ja sitäkin pitää harjoitella.

Tehtävä: PAHISHIPPA

Valitkaa yksi sankari, joka on hippa. Muut ovat pahiksia ja juoksevat karkuun. Sankarin tehtävä on juosta pahiksia kiinni ja lamauttaa pahikset kosketuksellaan, jolloin pahis pysähtyy ja antautuu kutitettavaksi. Kutittelun jälkeen pahis muuttuu myös sankariksi ja hipaksi.

Pohdi hipan jälkeen:

Millaisilla ystävällisillä sanoilla pahista voisi auttaa muuttumaan hyväksi?

Supersankarit rentoutuvat



Koti ja oma perhe ovat supersankarille tärkeitä voimanlähteitä. Kotona sankari rentoilee, ja viettää aikaa oman perheen kanssa. Samalla sankarivoimat palautuvat.

Tehtävä:

**Milloin tunnet olosi hyväksi ja tyytyväiseksi kotona? Millaisiin tekemisiin se liittyy?
Näytä muille oma rentoutumistyylisi.**

Pohdi ja vastaa:

Jos saisit valita yhden asian, jota tekisitte sinun perheesi kanssa joka päivä, niin mikä se olisi?

Supersankarit harjoittelevat rauhoittumisen taitoa



Pienet ja suuret uroteot onnistuvat parhaiten, kun keho on rauhoitettu ennen suoritusta. Nyt on aika pysähtyä ja suunnata huomio omaan supersankarikehoon. Kokeilkaa yhdessä Supersankari-hengitystä, joka rauhoittaa oloa.

Tehtävä: Supersankarihengitys

Ota tilaa ja hyvä ryhdikäs asento. Voit sulkea silmäsi. Hengitä syvään sisään ja nosta samalla kädet sivukautta ylös korkealle. Rauhallisen uloshengityksen aikana kädet laskevat takaisin alas. On kuin levittäisit superviittasi ylös ja alas. Hengitä supersankarihengityksiä 3 kertaa rauhallisesti. Huomaa miten vatsa liikkuu hengityksen mukana. Supervoimat kasvavat ja aistit tarkentuvat.

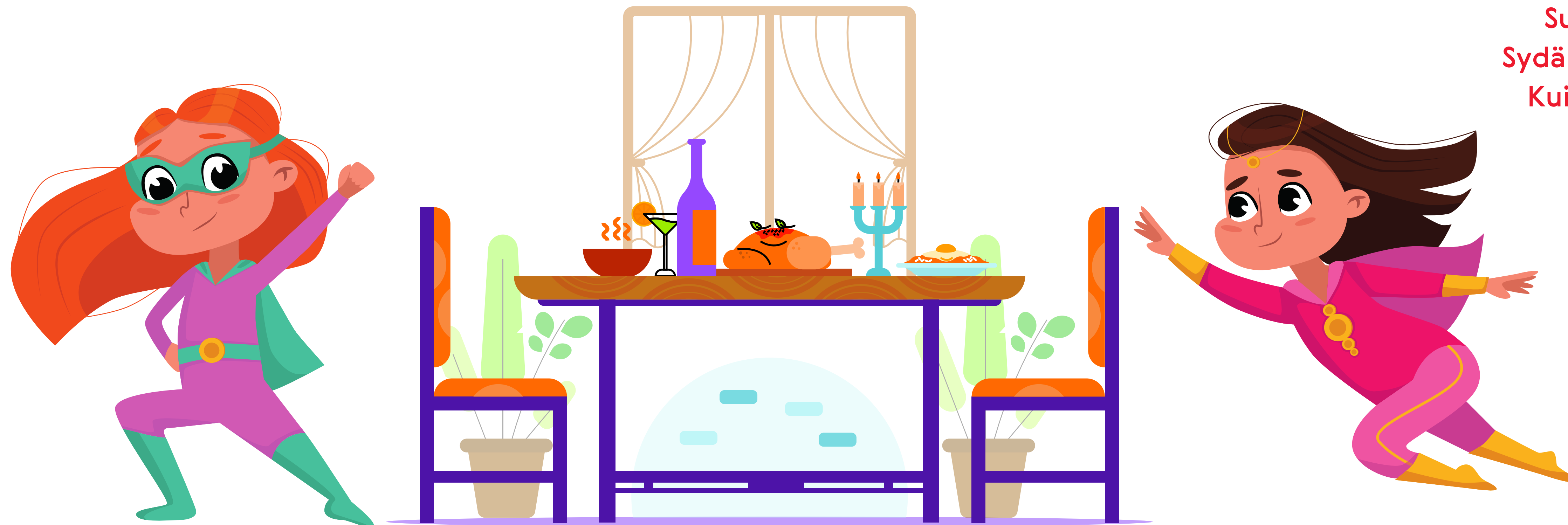
Pohdi:

Milloin viimeksi sinä tarvitsit keskittymistä? Miten rauhoitit itseäsi?

Supersankarit ruokapöydässä



Supersankarit bongaavat
Sydänmerkkejä ruokakaupassa.
Kuinka monta merkkiä sinä
löydät seuraavalla
kauppareissulla?



Supersankarisuunnistus

Supersankarit tankkaavat voimia eli syövät säännöllisesti, noin 3 tunnin välein.
Supersankareiden mielikuvitusta tarvitaan tässä harjoituksessa.

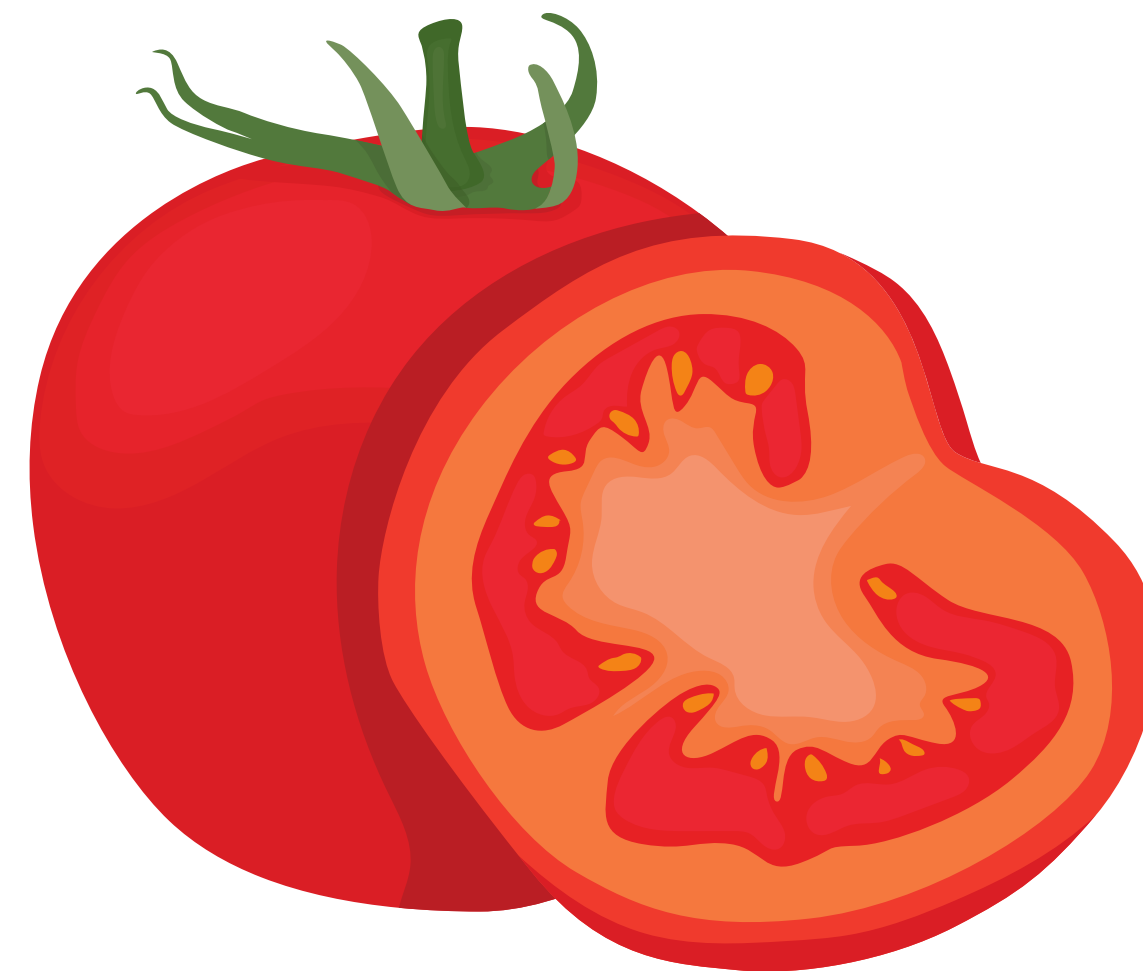
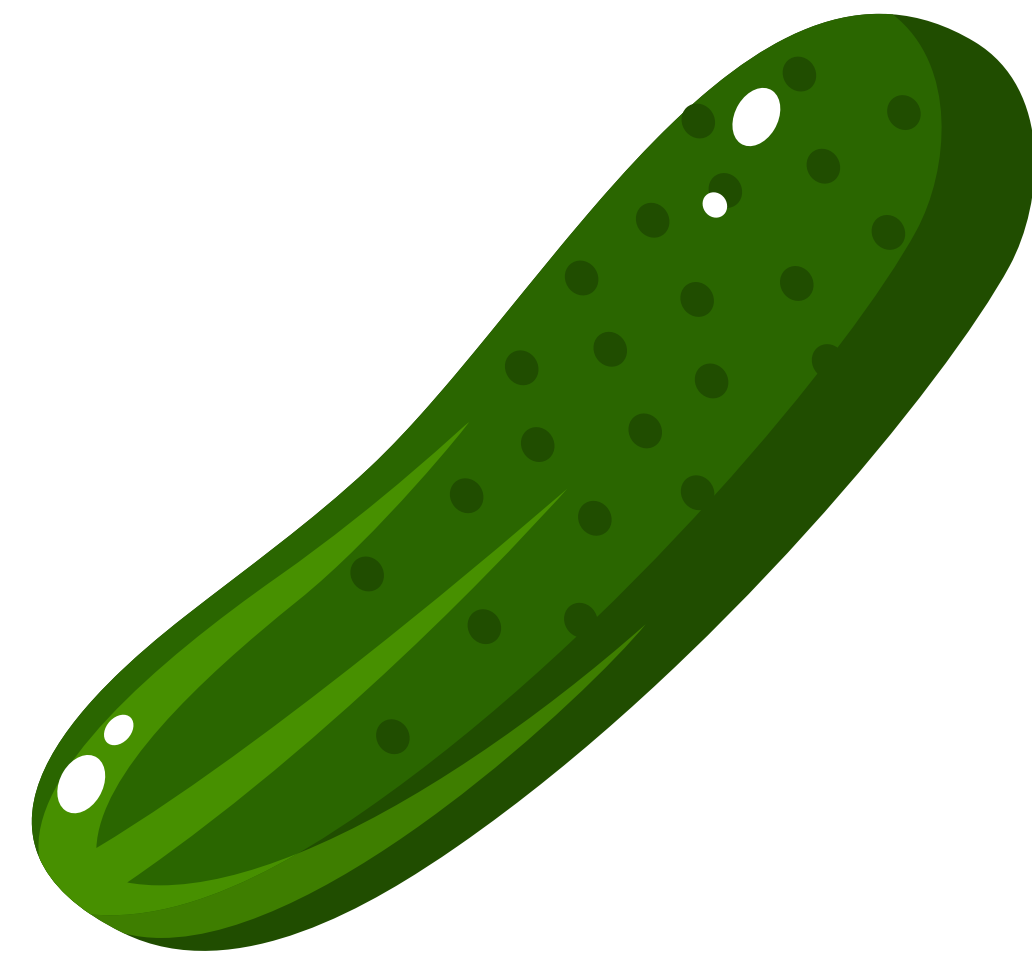
Tehtävä:

**Liiku ruokien lailla: Pompi kuin popcorni 10 kertaa. Pyöri kuin herne 5 kertaa. Veny kuin viili 10 kertaa.
Mieti mikä liike sopisi sinun lempiruokaasi? Näytä se ja anna toisten arvata mikä se on (eli näyttele se ilman sanoja).**

Pohdi:

Mikä on supertaitosi ruokapöydässä? Oletko sinä hyvä maistelemaan, haistelemaan, auttamaan toisia, juttelemaan, tekemään ruokaa tai jotain muuta?

Supersankarit rakastavat värikästä ruokaa



Tehtävä: SALAATTILEIKKI

Kokeilkaa ensin nämä liikkeet:

kurkku =mene mahdollisimman pitkäksi, tomaatti = pieneen mykkyrään, salaatti = mahdollisimman isoksi ja leveäksi kuin salaatinlehti.

Yksi teistä on salaatintekijä ja hän huutaa edellisiä vihannessanoja peräkkäin ja toiset liikkuvat käskyn mukaan.

(Sekaan voi huudella myös hämysanoja kuten parsakaali jne, jolloin toisten pitää olla pakallaan).

Välillä huudetaan sekasalaatti = jolloin kaikki liikkeet tehdään peräkkäin nopeasti.

Pohdi:

Jos haaksirikkoutuisit autiolle saarelle ja saisit ottaa yhden hedelmän tai kasviksen mukaasi, mikä se olisi?

Supersankarit ja ruudut



Erilaiset ruudut ovat supersankarin arkipäivää. Komentokeskus eli koti onkin erilaisten ruutujen valtakuntaa. On telkkaria, kännykkää, ipadia, älykelloa, tietokonetta.

Tehtävä:

Asettukaa taas ympyrään. Kertokaa vuorotellen suuren sankariloikan säestyksellä: Mikä on sinun suosikkiohjelmasi tai pelisi tällä hetkellä? Mitä katsot ruudulta? Huuda se ääneen ja tee iso loikka.

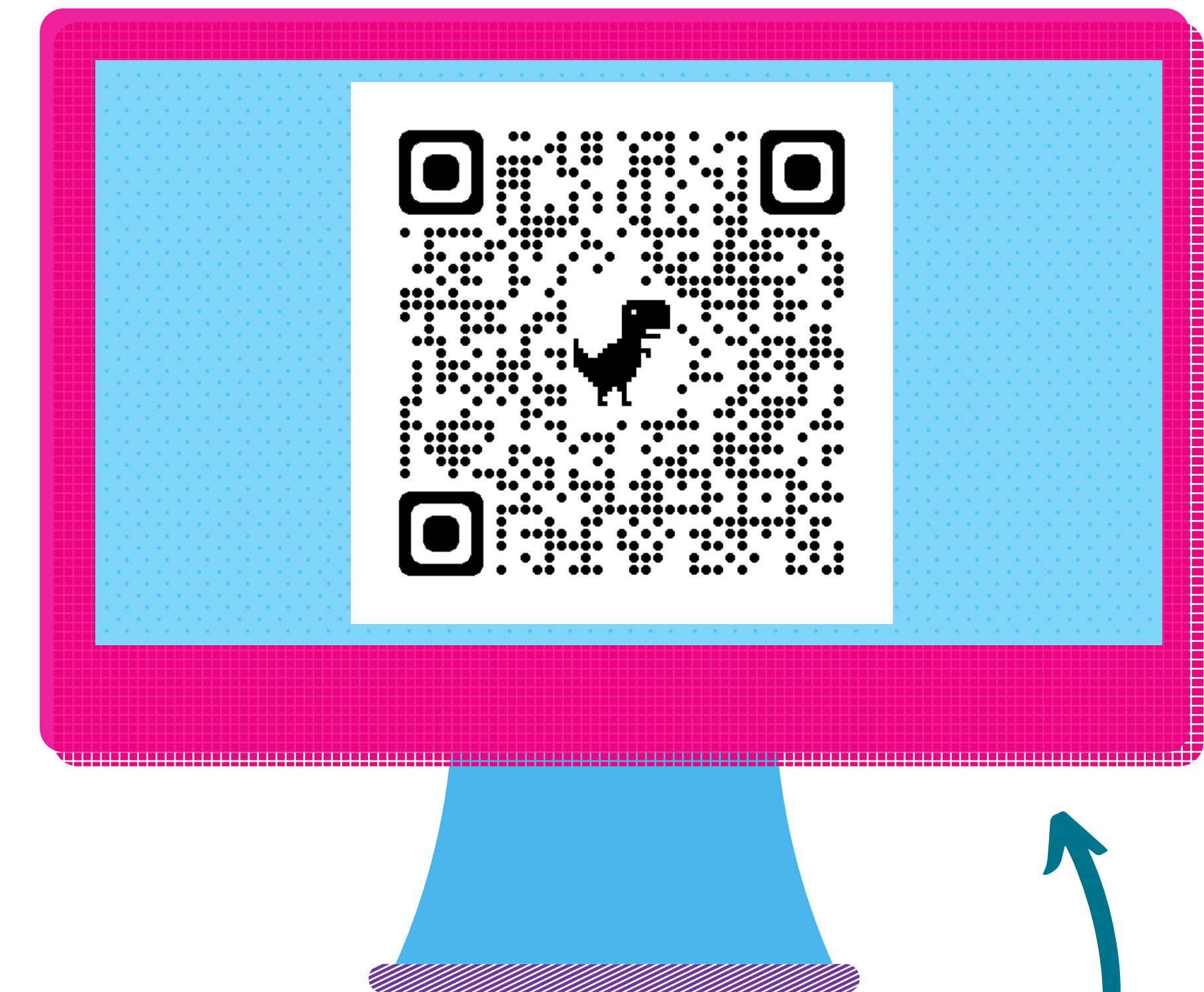
Pohdi:

Ruuduilta löytyy niin paljon kivaa puuhaa ja katsottavaa, että lopettaminen on joskus vaikeaa. Mikä sinun supervoimasi on, kun joudut lopettamaan pelaamisen tai ruutujen katsomisen?

Supersankarit harjoittelevat nopeutta



Tehtävä:
Viuhu Ympäri-Ämpäri



Löydät liikevideon QR-koodilla tai
Youtuben hausta hakusanalla:
Olohuonesirkus Ympäri ämpäri

Laittakaa pareittain selät vastakkain ja ottakaa parille yksi esine käteen (esim. keppi tai käpy.)
Laittakaa esine kiertämään sivukautta toiselle ojentaen ja toiselta puolelta vastaanottaen.
Jatkakaa tätä kiertoliikettä hetken aikaa ja lisätkää nopeutta, kun alkaa sujua.

Sitten vaihtakaa liike ylhäältä ojentaen ja alhaalta jalkojen välistä vastaanottaen.
Eli esine kiertää ympyrää käsistä käsiin. Ja vauhtia peliin!

Supersankari Mangustin kaverina



Löydät liikevideon QR-koodilla tai
Youtuben hausta hakusanalla:
Mangusti hauskaa eläinjoogaa

Tehtävä:

Nyt rauhallisesti, sankarilta löytyy tasapainoa ja keskittymiskykyä. Kokeile mangusti-asentoa, pysytkö pystyssä?
Jalka tukeutuu toiseen jalkaan, kädet voivat olla rinnan korkeudella tai ylhäällä pään päällä.
Jos sujuu helposti, sulje vielä silmät. Ja kokeile myös toisella jalalla.

Pohdi:

Jos perheesi olisi eläin, mikä eläin (tai lauma) te olisitte ja miksi?



**Muistele, mitkä olivat sinun kolme supervoimaasi? Entä mitkä olivat supernimesi ja tuuletuksesi?
Pidä nämä mielessä! Ja käytä niitä usein. ❤️**

Jokainen supersankari on tärkeä ja hyvä juuri sellaisena kuin on!