



Rastiviesti

Toiminnan tavoite

Yhteistyö, hauskanpito, ongelmanratkaisu, kannustaminen

Mitä rastilla tehdään

Joukkue suorittaa yhdessä annetun rastiradan.

1. Tehkää ryhmänä palapeli
2. Sitokaa ryhmäläisten jalat kiinni toisiinsa
3. Kulkekaa ryhmänä hämähäkin seitin läpi
4. Kuljettakaa pallo merkityn radan läpi

Mitä välineitä tarvitaan

Narua, palloja, kartioita, palapeli

Miten voi soveltaa

Kuinka monta henkilöä on kiinni toisissaan (mitä enemmän sitä vaikeampi)

Vaihdella miten joukkuealaiset ovat kiinni toisissaan (jalat, kädet)

Erilaiset rastiradan tehtävät

Mikä oli osallistujien mielipide rastista

Hauskaa. Monipuolista. Kiva tiimipeli. Hämähäkin seitti oli tosi kiva. Tosi kivaa ja sopivan haastavaa. Kehitti tiimityöskentelyä. Voisi hyödyntää omassa oppilaitoksessa. Sisäsalissakin voisi pitää. Liikuntarajoitteet voi huomioida erilaisilla tehtävillä. Sovellus: esim. polkutyypinen reitti, tunneli. Kuulovammaisia voi ohjata käsin ohjaamalla. Näkövammaisille voisi pallopeleihin ottaa helistinpallon. Voisi toteuttaa myös metsässä.





Yhteisnaru

Toiminnan tavoite

Yhteistyö, kärsivällisyys, tarkkuus, koordinaatio

Mitä rastilla tehdään

Osallistujat pitävät omasta köydestä kiinni. Tiimi yrittää yhdessä liikuttaa rengasta mölkkysten ympärille maahan ja kaataa tietty mölkkä. Mölkyt kaadetaan numerojärjestyksessä.

Mitä välineitä tarvitaan

Mölkkipalikat, rengas, köyttä

Miten voi soveltaa

Mahdollisimman nopeasti

Kaksi samaa aikaa samasta narusta

Toinen silmät kiinni, toinen näkee ja ohjaa puheella (pareittain)

Yksi näkee ja ohjaa puheella muita (muut silmät kiinni)

Mikä oli osallistujien mielipide rastista

Kiva peli, hauskaa. Sökkona vaikeeta, mutta kivaa. Mukavaa, tiimityötä. Sökkona pitää kuunnella ohjeita tarkasti.





Noppapeli, "Noppa the domino"

Toiminnan tavoite

Yhdessä tekeminen, tutustuminen

Mitä rastilla tehdään

Yksi henkilö heittää noppaa ja suorittaa numeron mukaisen tehtävän:

1. Mikä on nimesi? Nimijono - luettele edellisten nimet
2. Mikä on lempivärisi?
3. Etsi omaan alaasi liittyvä kysymys ja esitä se muille
4. Kilpaile KPS vieruskaverin kanssa
5. "Kolme kättä viisi jalkaa"
 - a. Heitä noppaa uudelleen. Nopan lukema kertoo raajojen määrän:
 - i. Ensimmäinen heitto = jalkojen lukumäärä
 - ii. Toinen heitto = käsien lukumäärä
6. Muodostakaa ryhmänä nopan lukeman osoittama muoto (heitä uudelleen noppaa)
1=suora 2=ympyrä 3=kolmio 4=neliö 5=sydän 6=tähti

Mitä välineitä tarvitaan

Noppa

Miten voi soveltaa

Voi keksiä uusia tehtäviä nopan lukemille. Tehtävät joko yhdelle osallistujalle tai koko ryhmälle.

Mikä oli osallistujien mielipide rastista

Ihan mahtavaa! Hauskaa! Kivaa! Jos ei tunneta ja halutaan tutustua niin enemmän tutustumista vaativia tehtäviä (lempiväri, harrastus, nimi, tehtäviä jossa tehdään yhdessä). Jos ollaan jo vanhoja tuttuja niin syvällisempiä kysymyksiä. Jos rajoitteita liikkumiskyvyssä niin enemmän kysymyksiä, mutta esimerkiksi kuviot (muodostetaan ryhmänä yhdessä kuvio) onnistuu myös pyörätuolissa.

