

Liikuntabreikit

Heidi Syväoja, Piritta Asunta, Henna Haapala, Sirpa Sneck & Tuija Tammelin



Opettajan opas
oppitunnin tauottamiseen liikkuen

LIKES

Liikuntabreikit

Opettajan opas oppitunnin tauottamiseen liikkuen

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 392.

Julkaisija ja kustantaja:

Likes, Jyväskylä

Painetun oppaan kustannus ja jakelu:

Niilo Mäki Instituutti, Jyväskylä

Tekijät:

Heidi Syväoja, Piritta Asunta,
Henna Haapala, Sirpa Sneck ja Tuija Tammelin

Kuvitus:

Saini Savolainen, Skillilataamo (skillilataamo.fi)

Valokuvat:

Jouni Kallio

Videot:

Jouni Kallio ja Sirpa Sneck

Ulkoasu:

Lasse Eskola

Taitto:

Atte Palokangas ja Milja Leskinen

Paino:

Eura Print, Eura

(pdf) ISBN: 978-951-790-541-1 | ISSN 2342-4788
(nid.): ISBN: 978-951-790-540-4 | ISSN 0357-2498

© Likes ja tekijät 2021

Sisällysluettelo

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushanke	6
Toteutus	6
Oppilaan motorisen taitotason huomioiminen	7
Pedagogisia periaatteita	8
Symbolit	8
Ryhmät ja apuvalmentajat	8
Kannustaminen ja motivointi	9
Välineitä	9
Liikuntabreikkien ohjeet	11
Viikko 1	12
1. Sätkynuket	13
2. Eläintarha	14
3. Hyppää ja nappaa	15
4. Kyynärpäöpaini	16
Viikko 2	17
5. Lentokoneen pyörteessä	18
6. Ylämäki - alamäki	19
7. Syötellen	20
8. Jumppatuokio	21
Viikko 3	22
9. Keinuva kananmuna	23
10. Kengurukoulu	24
11. Heittotreenit	25
12. Jalkaläpyt	26
Viikko 4	27
13. Polviläpsy	28
14. Ryömintätunneli	29
15. Kuuma peruna	30
16. Polkupyörä + lankku	31
Viikko 5	32
17. Kissat	33
18. Selviytyjät	34
19. Erilaiset vieritykset	35
20. Jumppatuokio	36

Viikko 6	37
21. Pariveivi	38
22. Syysretki	39
23. Jonglöörit	40
24. Punnerrus + pystylankku	41
Viikko 7	42
25. Flamingot ja kilparit	43
26. Kumparelasku	44
27. Targetti	45
28. Merimiespaini	46
Viikko 8	47
29. Vesikuppi	48
30. Kinkkausmestari	49
31. Heitosta koppi	50
32. Tuolidippi + jalkojen alta taputus	51
Viikko 9	52
33. Viivakävely	53
34. Kävelyn skillit	54
35. Laivan lastaus	55
36. Jumppatuokio	56
Viikko 10	57
37. Yhdellä jalalla seisominen	58
38. X-hyppy	59
39. Lehtisäbä	60
40. Kuvataidetta	61
Viikko 11	62
41. Karusellipyörähdys	63
42. Hiihtoretki	64
43. Vieritys yhdellä kädellä	65
44. Freestyle	66
Viikko 12	67
45. Karuselli istuen	68
46. Kahden jalan piruettihyppy	69
47. Työnnöstä pomputteluun	70
48. Jumppatuokio	71

Viikko 13	72
49. Kellahtanut koppakuoriainen	73
50. Ylämäki-Alamäki	74
51. Pomppuketju	75
52. Pallovääntö	76
Viikko 14	77
53. Kuljetetaan keholla	78
54. Juoksuretki	79
55. Pallon heitto ja kiinniotto	80
56. Parikyykky	81
Viikko 15	82
57. Muotinäytös	83
58. Eläintarha	84
59. Targetti 2	85
60. Punnerrus + pystylankku	86
Viikko 16	87
61. Karhutaistelu	88
62. Jänöhyppy	89
63. Hesarihitit	90
64. Jumppatuokio	91
Viikko 17	92
65. Limaklöntti	93
66. Autokoulu	94
67. Jonglöörit	95
68. Lankku + jalkojen alta taputus	96
Viikko 18	97
69. Kallionkielekkeellä	98
70. Kauppareissu	99
71. Pomputus	100
72. Kengurukoulun päättöluokka	101
Viikko 19	102
73. Lentokoneet pyörteessä	103
74. Kinkkausmestari	104
75. Pallon heitto yläkautta	105
76. Tuolidippi + punnerrus	106

Viikko 20	107
77. Yhdessä eteenpäin	108
78. Pysäytysloikka	109
79. Viskaajia ja koppareita	110
80. Parikyykky ja -pyöräily	111
Viikko 21	112
81. Viivakävely	113
82. Ylämäki–Alamäki	114
83. Vieritys yhdellä kädellä	115
84. Jumppatuokio	116
Viikko 22	117
85. Flamingot ja kilpparit	118
86. Teatteri-ilta	119
87. Lehtisäbä	120
88. Villit popparit	121



LIKES



Liikkuvaa matikkaa -tutkimushanke

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeen tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, miten liikkumista kannattaa lisätä koulupäivään oppimisen näkökulmasta.

Tutkimuksessa selvitettiin, miten liikunnallinen matematiikan oppitunti vaikuttaa 3. luokan oppilaiden oppimistuloksiin, kognitiivisiin toimintoihin, viihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin.

Tutkimuksessa kehitettiin opettajan oppaat Liikuntabreikkeihin ja Liikkuen matikkaa -oppitunneille. Oppaita on kehitetty tutkimuksessa mukana olleiden opettajien palautteen sekä tutkimustulosten perusteella.

Toteutus

Tässä oppaassa on kuvattu, miten liikuntabreikkejä käytettiin Liikkuvaa matikkaa -hankkeessa. Voit käyttää Liikuntabreikkejä haluamallasi tavalla ja vapaassa järjestyksessä.

Liikkuvaa matikkaa -hankkeessa pidettiin 4 erilaista liikuntabreikkiä viikossa matematiikan oppituntien aikana. Viikon ensimmäinen breikki harjoittaa tasapainotaitoja, toinen breikki liikkumistaitoja, kolmas breikki välineen käsitteilytaitoja ja neljäs voimaa.

Kukin breikki tehtiin kaksi kertaa saman viikon aikana.

45 minuutin oppitunnin aikana tehtiin kaksi breikkiä: ensimmäinen breikki heti tunnin alussa ja toinen noin 20 minuuttia ensimmäisen breikin jälkeen.

Liikuntabreikkien suunnittelussa on hyödynnetty osittain Skillilataamon materiaaleja. Skillilataamo hyödyntävissä breikeissä on myös linkki nettisivuille, jos haluat lisätietoa kyseisestä liikkeestä tai tehtävästä. Voit myös hakea Skillikorttia tehtävän nimellä osoitteessa skillilataamo.fi.

Oppilaan motorisen taitotason huomioiminen

Liikuntabreikkejä toteutettaessa on hyvä huomioida oppilaan motorinen taitotaso, jonka mukaisesti tehtäviä voi helpottaa tai vaikeuttaa.

Esimerkkejä eriyttämisestä

Tehtäviä, joissa on mukana tasapainoharjoitteita, voi helpottaa asettumalla lähelle seinää, jolloin seinästä saa tarvittaessa tukea. Tehtävää voi myös helpottaa harjoittelemalla liikettä vaiheittain. Esimerkiksi Lentokoneet pyörteessä -breikissä seisotaan ensin yhdellä jalalla pystysuorassa asennossa kädet sivulle nostettuna ja katse kiintopisteeseen kohdistettuna. Seuraavaksi lisätään vartalon 45 asteen kallistus, jolloin jalka nousee taakse samassa suhteessa. Viimeisessä vaiheessa kallistetaan vartalo vaakatasoon ja nostetaan jalka suoraksi taakse. Tasapainoharjoitteita voi puolestaan vaikeuttaa esimerkiksi tekemällä harjoitus varpailla, kantapäillä, polvet reilusti koukussa tai silmät kiinni.

Tehtäviä, joissa harjoitellaan välineenkäsittelyä, voi helpottaa tai vaikeuttaa välineen ja pallon valinnalla. Tehtävää voi helpottaa esimerkiksi valitsemalla helpommin kiinniotettavan välineen, kuten hernen pussin, pehmolelun, isomman pallon tai vähemmän pomppivan pallon. Vaikeutta saa valitsemalla pienemmän tai kovemman pallon ja lisäämällä etäisyyttä. Lisäksi harjoittelua kannattaa tehdä vaiheittain. Esimerkiksi pomputtelun ensimmäisessä vaiheessa voi pudottaa pallon ja ottaa kiinni kahdella kädellä, seuraavaksi pallo pompautetaan yhdellä kädellä ja otetaan kiinni kahdella, sen jälkeen voi pomputella kahdella kädellä ja lopuksi voi siirtyä yhden käden pomputteluun.

Lihaskuntoliikkeitä sisältäviä breikkejä voi helpottaa tai vaikeuttaa huomioimalla luokan oppilaiden motorisen taitotason. Esimerkiksi tuolilla istuen tehtävät harjoitteet voi tehdä lattiatasossa tai tuolilla tason mukaan.

Breikkejä käytettäessä on hyvä käydä liikkeiden oikea tekniikka aluksi läpi ajan kanssa.

Pedagogisia periaatteita

- Tavoitteena 10 min liikkumista istumisen sijaan, joka jaetaan kahteen osaan tunnin aikana (2 x 5 min liikuntabreikit)
- Erilaisten motoristen perustaitojen harjoittaminen: tasapainotaidot, liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot ja voima
- Liikunnallisuus ja toiminnallisuus
- Yhteistoiminnallisuus ja leikkimielisyys

Symbolit

Jokaisen breikin yhteydessä on kerrottu välineiden ja tilan tarpeesta sekä seuraavilla symboleilla, monenko hengen ryhmissä breikin voi toteuttaa.



Yksilötehtävä



Paritehtävä



Ryhmätehtävä



Koko luokka

Ryhmät ja apuvalmentajat

- Opettaja päättää parit tai ryhmät etukäteen esim. kuukaudeksi kerrallaan. Tämä nopeuttaa breikkien toteuttamista.
- Opettaja voi käyttää oppilaita apuvalmentajina liikuntabreikkien ohjaamisessa. Opettaja nimeää jokaisesta ryhmästä apuvalmentajan. Apuvalmentaja vaihtuu esim. kuukauden päästä.
- Apuvalmentajat auttavat opettajaa materiaalien valmistelussa, varmistavat ohjeiden ymmärtämisen sekä näyttävät esimerkkiä liikuntabreikkien aikana.

Kannustaminen ja motivointi

- Jos osallistuminen liikuntabreikkeihin ei aina motivoi kaikkia, voidaan luokassa pohtia yhdessä ryhmäkannustin: esimerkiksi siten, että ryhmä saa rastin taulukkoon, jos kaikki ryhmän jäsenet osallistuvat.
- Opettaja ja apuvalmentajat auttavat motivoinnissa omalla aktiivisella esimerkillään.

Välineitä

- Tuolit
- Pöydät
- Vaihtoehtoisia erikokoisia ja -painoisia heittovälineitä
 - Voimistelupallot
 - Paperitollot
 - Hernepussit
 - Sukkapallot
 - Ilmapallot
 - Kokoa itsellesi koulun välineistä vaihtelua.
 - Häntäpallot
- Sanomalehtiä
- Teippiä/ kartioita
- Eläinkortit
- Jumppamattoja/ muu pehmeä alusta
- Palikoita, keiloja, tyhjiä maitotölkkejä tai muovipulloja keiloiksi
- Ämpäreitä, purnukoita, tölkkejä
- Villalankaa
- Villasukat (oppilaat tuovat kotoa)
- Musiikkia
- Pilli
- Ajanottokello

Liikuntabreikkien ohjeet

Viikko 1

Breikki 1: Sätkynuket

Breikki 2: Eläintarha

Breikki 3: Hyppää ja nappaa

Breikki 4: Kyynärpäöpaini

1. Sätkynuket



- Paikallaan/tilassa
- Tuoli



www.skillilataamo.fi

Opettaja ohjeistaa oppilaita tekemään seuraavasti:

- Koukista ja ojenna kyynärpää.
- Koukista ja ojenna polvi.
- Seiso suorana, koukista polvia siten, että peppu osuu penkkiin, ojentaudu ylös.
- Kierrä polvet seistessä yhteen ja avaa polvet.

Tehkää useampia toistoja ja yhdistelkää liikesarjoja.

Mitä muuta voi liikuttaa? Keksikää yhdessä!

Vaikeuta:

- Leikitään Marionetti-nukkeja pareittain, toinen kiskoo näkymättömistä köysistä, jonka mukaan toinen parista toimii.

2. Eläintarha



- Tilassa
- Ei välineitä / eläinkortit



www.skillilataamo.fi

Eläintarhan eläimet ovat päässeet valloilleen ja liikkuvat ympäri kaupunkia.

Ohjeistetaan oppilaita liikkumaan sovitusti: ravut (kissat, karhut, kirahvit, hevoset, toukat, flamingot) pääsivät karkuun, kävivät retkellä, mutta palasivat pian takaisin.

Jaetaan luokka kahtia ja leikitään sopulilaumaa: kuljetaan jonossa kädet edellä olevan olkapäällä. Ensimmäinen johdattaa.

Vaikeuta:

- Valitaan eläintenhoitaja, joka kertoo minne eläinten tulee liikkua. Vaihdetaan hoitajaa välillä.

3. Hyppää ja nappaa



- Paikallaan/tilassa
- Hernepusseja/pallot/tms.



www.skillilataamo.fi

Oppilaat jaetaan pareihin. Toinen heittää esinettä toiselle erilaisilla tyyleillä tai korkeuksilla, ja toinen parista nappaa esineen kiinni hyppäämällä.

Jos pari heittää ohi tai toinen ei saa esinettä kiinni, saa pari tehdä hauskan ekstratehtävän, minkä? Keksikää itse!

Helpota:

- Heitellään esinettä itselleen ilmaan eri tyyleillä tai korkeuksilla. Kun kiinniotto onnistuu, voidaan yrittää saada esine kiinni ilmasta hyppäämällä.

Vaikeuta:

- Saatteko esineen kiinni, jos saa hypätä vain yhdellä jalalla?

4. Kyynärpäöpaini



- Paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Parit asettuvat istumaan selät vastakkain ja tarttuvat toisiinsa kyynärlukolla.

Merkin saatuaan kamppailijat yrittävät pakottaa vastustajan oikean kyynärpään alustaan ja samalla estää oman kyynärpäänsä koskettamisen alustaan.

Sama tehdään myös toiselta puolelta.

Sovitaan painittava aika ja painitaan useammassa erässä

Viikko 2

Breikki 5: Lentokoneet pyörteessä

Breikki 6: Ylämäki – alamäki

Breikki 7: Syötellen

Breikki 8: Jumppatuokio

5. Lentokoneen pyörteessä



- Paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Opettaja ohjeistaa ja kertoo tarinaa:

- Seiso suorana.
- Ota katseelle kiintopiste edestä, suorista kädet sivuille.
- Nosta toista jalkaa suoraksi taakse ja kallista vartaloa eteenpäin vaaka-asentoon.
- Lentokoneet nousevat lentoon (oppilaat asettuvat vaaka-asentoon).
- Myrsky nousee ja heiluttaa koneita (ohjaaja määrää voimakkuuden etukäteen sovituilla merkeillä).
- Myrskyn yltäessä myös heilunta lisääntyy.
- Lopulta poutasää voittaa ja lento vakautuu.
- Tehdään molemmilla jaloilla ja tarvittaessa kahteen kertaan.

Helpota:

- Asetutaan seinän viereen toinen kylki seinään päin, jolloin voi tarvittaessa ottaa toisella kädellä seinästä kiinni.

Opetellaan vaiheittain:

1. seisotaan yhdellä jalalla pystysuorassa asennossa kädet sivulle nostettuna ja katse kiintopisteeseen kohdistettuna
2. lisätään vartalon kallistus 45 astetta, jolloin jalka nousee taakse samassa suhteessa
3. kallistetaan vartalo vaakatasoon ja nostetaan jalka suoraksi taakse.

6. Ylämäki - alamäki



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Aluksi määritellään toiminta-alue.

Sitten juostaan ohjaajan kehotuksesta erilaisissa ”maastoissa”:

- tasainen maasto = juostaan tasaista maastoa, hölkäten
- ylämäki = polvennostajuoksua
- alamäki = pakarajuoksua

7. Syötellen



- Paikallaan/tilassa
- Hernepusit/pallot/yms.



www.skillilataamo.fi

Harjoitellaan erilaisia syöttöjä. Opettaja päättää, syötetäänkö heitolla vai potkuilla tila ja väline huomioiden.

Parisyöttö

- Syötöt parille paikallaan seisten, istuen tai maaten
- Syötöt liikkuen

Triosyöttö

- Syötöt kolmion muodossa paikallaan seisten, istuen tai liikkuen
- Syötöt jonomuodossa

Helpota:

- Syötetään esineellä, josta on helpompi saada kiinni (esim. pehmolelu, kevyempi tai suurempi pallo, reikäpallo tai häntäpallo).

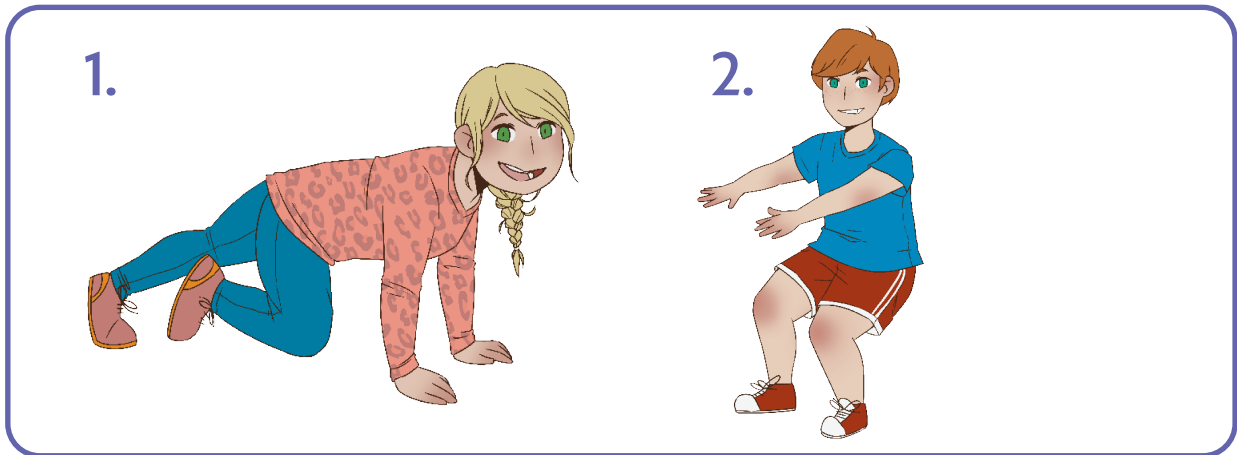
Vaikeuta:

- Miten onnistuu heitto heikommalla kädellä?
- Entä saatko kiinni heikommalla kädelläsi?

8. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä / tuoli



1. Otetaan punnerrusasento. Pidetään keskivartalo tiukkana. Juostaan jalat vatsan alla käyden.
2. Pidetään keskivartalo tiukkana ja tuodaan kädet eteen. Tehdään kyykkyjä siten, että peppu osuu melkein tuoliin mutta ei kuitenkaan.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 3

Breikki 9: Keinuva kananmuna
(Varaa luokkaan etukäteen jumppamattoja
tai muu pehmeä alusta)

Breikki 10: Kengurukoulu

Breikki 11: Heittotreenit

Breikki 12: Jalkaläpyt

9. Keinuva kananmuna



- Paikallaan
- Jumppamattoja / muu pehmeä alusta



www.skillilataamo.fi

Noustaan selinmakuulta kananmunaksi eli tuodaan polvet koukkuun, pannaan jalat ristiin ja painetaan leuka rintaan. Kädet kiedotaan vielä jalkojen ympäri.

Keinutellaan eteen ja taakse pitäen asento yllä.

- Pääseekö keinumalla polvilleen?
- Onnistuuko keinumaa lähtö risti-istunnasta?
- Onnistuuko keinumaa jalat suorina?
- Pystyykö vatsallaan keinumaa?

10. Kengurukoulu



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kokeillaan mahdollisimman paljon hyppytyylejä!

- Kuinka pitkälle pääsette hyppäämään? Pääsettekö seuraavalla hypyllä pidemmälle?
- Kuinka korkealle osaatte hypätä?
- Kuinka hiljaa hyppääminen onnistuu?
- Kuinka nopeasti tai hitaasti osaatte hypätä?

Vaikeuta:

- Keksikää itse ympäristöstänne esteitä, joiden yli tulee hypätä.
- Oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin, ja yksi osallistujista on leikin vetäjä.

11. Heittotreenit



- Paikallaan
- Pallot/hernepussit/tms.



www.skillilataamo.fi

Kokeillaan mahdollisimman paljon heittotyylejä!

- Heitetään palloa kädestä toiseen korkeutta säätelemällä. Katse pidetään kaaren lakipisteessä, ei pallossa!
- Heitetään palloa toisen käden alta, otetaan kiinni heittokädellä.
- Heitetään palloa sormien päältä, otetaan kiinni kämmenellä, pidetään kämmen alaspäin!
- Heitetään palloa kädestä toiseen. Koukistetaan heiton välissä toinen jalka siten, että pallo kimpoaa reidestä toiseen käteen.
- Heitetään palloa ylöspäin ja ennen kiinniottoa pyörähdetään puoli kierrosta ympäri. Vaihdetaan välillä heittävää kättä ja pyörähdys-suuntaa.

Helpota:

- Valitaan esine, josta on helpompi saada kiinni (esim. pehmolelu, kevyempi tai suurempi pallo, reikäpallo tai häntäpallo).

12. Jalkaläpyt



- Paikallaan
- Tuolit



Laitetaan tuolit vastakkain.

Parin kanssa läpsäytetään jalkapohjat vastakkain ja kosketetaan sitten jaloilla lattiaan!

Pidetään tuolin reunoista kiinni.

Kokeillaan erilaisella nopeudella (hitaasti – nopeasti) → millaisella vauhdilla pysytte parin kanssa yhteisessä rytmissä?

Helpota:

- Tehdään liike parin kanssa lattiatasossa.

Vaikeuta:

- Kokeillaan irrottaa toinen käsi läpyjen aikana.

Viikko 4

Breikki 13: Polviläpsy

Breikki 14: Ryömintätunneli

Breikki 15: Kuuma peruna
(Tarvitset musiikkia)

Breikki 16: Polkupyöräily + lankku

13. Polviläpsy



- Paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Pelaajat asettavat toisen kätensä selän taakse.

Pelaajan tulee pysyä paikallaan, vain tukijalan varassa saa liikkua.

Toisella kädellä tavoitellaan kaverin polvea.

Osumasta saa pisteen.

Sovitaan pelattava aika tai pelataan esim. 10 pisteeseen saakka.

14. Ryömintätunneli



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kukin ryhmä tekee jonon.

Oppilaat asettuvat haara-asentoon ja nostavat oikean kätensä ylös, jonka jälkeen he vievät sen omien jalkojensa välistä taakse.

Vasemmalla kädellä otetaan kiinni edellä olevan oikeasta kädestä.

Käsiä ei saa irrottaa leikin aikana.

Jonon takimmainen lähtee ryömimään edessä olevan jalkojen välistä ja koko letkan läpi irrottamatta otettaan.

Seuraava letkan jäsen seuraa häntä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat ryömineet letkan läpi.

Vaihdetaan ryhmän jäsenten järjestystä välillä!

15. Kuuma peruna



- Paikallaan
- Hernepusit/pallot/tms.
- Musiikkia



www.skillilataamo.fi

Asetutaan piiriin ryhmissä.

Pallo on kuuma peruna, joka tulee saada nopeasti pois omista käsistä heittämällä.

Kenen käsiin pallo jää, kun musiikki loppuu?

Opettaja voi vaihtoehtoisesti rummuttaa tahtia, ja rummutuksen loppuessa katsotaan, kenen käsiin pallo jää.

Helpota:

- Suoritetaan tehtävä pienemmässä piirissä, jotta esine voidaan heittämisen sijaan antaa seuraavalle.

Vaikeuta:

- Lisätään mukaan kaksi tai useampi pallo.
- Sovitaan tietty heittotyyli.
- Vaikeutta voidaan säätää pallon kokoa tai painoa vaihtamalla.

16. Polkupyörä + lankku



- Paikallaan
- Tuolit



Polkupyöräily (1):

Pidetään jalat ilmassa ja kädet kiinni tuolissa, poljetaan pyörää!

Vaikeuta:

- Irrotetaan molemmat kädet.

Lankku (2):

Pidetään vartalo suorassa (2.1), laskeudutaan kädet vuoron perään kyynärnojaa tuolia vasten (2.2) ja nousee taas ylös (2.1)!

Helpota:

- Tehdään liikkeet lattiatasossa.

Vaikeuta:

- Nostetaan toinen käsi kohti kattoa kohdassa 2.1.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 5

Breikki 17: Kissat

Breikki 18: Selviytyjät

(Pyydä oppilaita ottamaan villasukat mukaan.)

Breikki 19: Erilaiset vieritykset

(Varaa palikoita, keiloja, tyhjiä maitotölkkejä tai muovipulloja keilausta varten tai vaihtoehtoisesti teippaa curling-alue)

Breikki 20: Jumppatuokio

17. Kissat



- Paikallaan
- Tuoli



www.skillilataamo.fi

Harjoitellaan liike yhdessä:

- Kätet asetetaan tuolille, polvet lantion levyisessä haara-asennossa ja kämmenet hartioiden leveydellä toisistaan.
- Selkäranka, niska ja lantio pidetään suorana. Kämmeniä työnnetään kevyesti kohti lattiaa ja hartioita vedetään kohti takapuolta.
- Hengitetään sisään, pidetään tämä asento.
- Hengitetään ulos, painetaan takapuolta kohti lattiaa ja pyöristetään selkää nivel niveleltä, kunnes koko selkäranka on taipunut.
- Hengitetään sisään, pidetään vatsalihakset jännittyneinä
- Hengitetään ulos, rullataan selkäranka takaisin suoraksi.

Tehdään pareittain:

- Toinen tekee liikettä niin kauan, että toinen on alittanut ja kiertänyt yhteensä 5–10 kertaa koukistelevan ja ojentavan parinsa.
- Mikä pareista on nopein?

18. Selviytyjät



www.skillilataamo.fi

Oppilaat ovat jääneet ahtaaseen luolaan jumiin. Ainoa reitti ulos on niin kapea, että siitä pääsee ainoastaan sivuttain liukumalla.

Luolan seinät kapenevat entisestään, nyt pitää liukua mahdollisimman kapeana sivuttain.

Tehdään luolan rajat tuoleista ja pöydistä siten, että niiden väliin jää kapea käytävä.

Liukua voi helpottaa laittamalla villasukat jalkaan.

Vaikeuta:

- Seuraa johtajaa: Yksi oppilaista johtaa ja muut seuraavat perässä. Edetään sivuttain liukuen.

19. Erilaiset vieritykset



- Paikallaan/tilassa
- Pallot/hernepussit/tms.
- Keilat/teippiä



www.skillilataamo.fi

Kokeillaan eri tapoja vierittää:

- Palloa vieritellään istuen, risti-istuen tai polvilla seisten.
- Palloa vieritellään jalkojen välistä ja vartalon vierestä kahta kättä käyttäen.
- Palloa vieritellään aloittaen eri asennoista.
- Palloa vieritellään välimatkaa kasvattaen.

Vaikeuta:

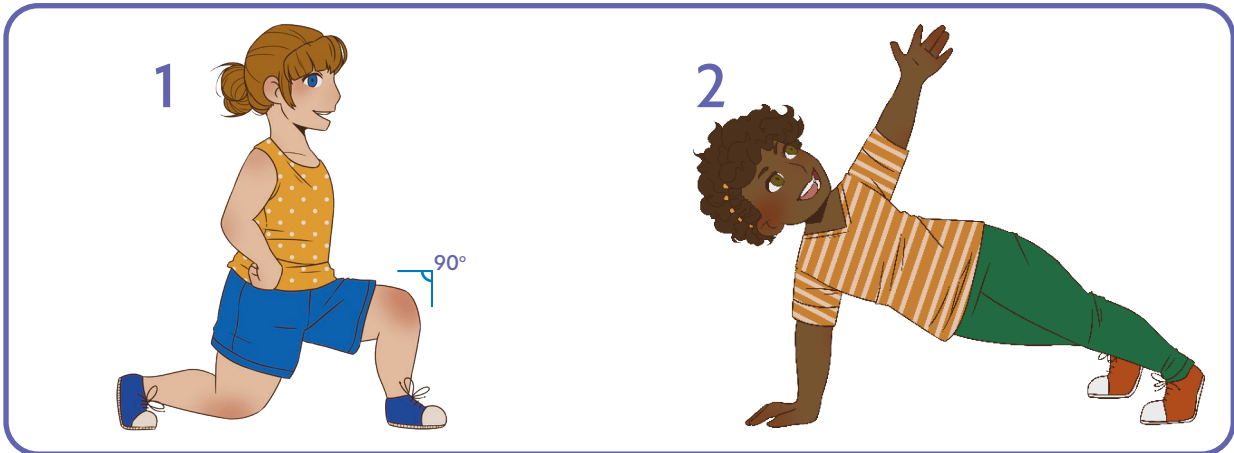
- Keilaus: Vieritetään esine palikoista rakennettua estettä päin. Montako keilaa jää pystyyn?
- Curling: Vieritetään esine mahdollisimman lähelle merkittyä aluetta.

Huom. Säästetään keilausvälineet seuraavaan kertaan.

20. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä



1. Tehdään askelkyykkyjä paikallaan jalkaa vuorotellen vaihtaen. Huomioi, että polvissa on 90 asteen kulma.

Helpota:

- Otetaan seinästä tai omasta pulpetista tukea.

2. Otetaan punnerrusasento. Pidetään keskivartalo tiukkana. Nostetaan toinen käsi sivulta ylös. Katse seuraa kättä. Tehdään toiselle puolelle sama.

Helpota:

- Tehdään liike polvet maassa.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 6

Breikki 21: Pariveivi

Breikki 22: Syysretki

Breikki 23: Jonglöörit

Breikki 24: Punnerrus + pystylankku

21. Pariveivi



- Paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Oppilaat keksivät parin kanssa tapoja pyörähtää ympäri valitusta kehonosasta kiinni pitäen (käsistä, olkapäästä, polvista...).

Onnistuuko pyörähtäminen erilaisilla tyyleillä?

Millaisia kuvioita pystytään pyörähtämään?

Vaihdetaan paria ja pyörimistapaa.

22. Syysretki



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä

Opettaja kertoo tarinaa Emma ja Eetu Esimerkin syysretkestä. Oppilaat (ja opettaja) liikkuvat tarinan mukaan. Esimerkiksi:

Eetu ja Emma ovat iltakävelyllä. (Kävellään paikallaan.) Syysilta alkaa hämärtyä ja ilma kylmenee niin, että uloshengitys höyryää. Jotta autoilijat ja muut liikenteessä olevat näkisivät heidät, he heiluttelevat käsiään ympäri, mikä saa heijastimet vilkkumaan valoissa. (Pyöritellään käsiä samalla kun kävellään, kokeilkaa eri suuntiin.) Eilen on satanut vettä, ja lapsista on kiva hyppiä kuralätäköstä toiseen. (Hypitään sivulta sivulle.) Onneksi on kumpparit jalassa! Jotkut lätäköistä ovat hieman jäätyneet ja rasahtavat mukavasti jalan alla. Väliillä joutuu hyppimään saman lätäkön päällä useamman kerran, jotta koko jää rikkoutuu. Hämrtyvä kotimetsä kutsuu oikaisemaan metsän läpi, ja lapset ryntäävät metsään. (Lähdetään juoksemaan paikallaan.) Täytyy kulkea kyyryssä, etteivät puiden oksat raavi. (Kävellään paikallaan polvet koukussa.) Maastossa on myös kuoppia, kiviä, risuja, ja sitten taas puiden oksia, joten lapset hyppivät ja kyykkäävät vuorotellen varoakseen esteitä. (Käydään kyykyssä ja hypätään ylös, toistetaan muutaman kerran.) Jossakin räsähtää ja lapset säikähtävät, he jäävät seisomaan paikalleen hipihiljaa. (Seistään yhdellä jalalla.) Lapset hiipivät varpaillaan eteenpäin. (Askelletaan pieniä askelia, astutaan jalkaterä jalkaterän perään.) Jostain puikahtaa jänöjussi, ja se olikin räsähdyksen takana. Lapset huokaisevat helpotuksesta! Kotipihan pihavalot loistavat jo edessä, ja lapset juoksevat loppumatkan kotiin!

Vaikeuta:

- Jatketaan tarinaa tai keksitään oma!

23. Jonglöörit



- Paikallaan
- Hernepusit/pallot/tms.



www.skillilataamo.fi

Oppilaat asettuvat piiriin, jossa jokaisella on pallo.

Yksi osallistujista näyttää heiton, jota muut matkivat.

Seuraava piirissä näyttää uuden matkittavan heiton. Muiden tulee tehdä nyt molemmat aiemmin näytetyt heitot.

Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki ovat näyttäneet omat heittonsa ja heitot on opittu tekemään järjestyksessä.

Vaikeuta:

- Jokaisen heiton tulee olla erilainen.
- Eri heittotapoja voi kokeilla myös kiertopisteharjoitteluna: jokaisessa pisteessä on oma heittotapa ja paljon toistoja.

24. Punnerrus + pystylankku



- Paikallaan
- Tuolit



Toinen oppilaista istuu tuolilla ja laittaa kädet selin olevan parin olkapäille / lapaluille.

Seisova oppilas pitää keskivartalon tiukkana lankkuna. Istuva oppilas laskee seisovan oppilaan niin lähelle, että pystyy vielä punnertamaan hänet ylös. Toistetaan!

Vaihdetaan osia! Kumpikin parista voi tehdä punnerrusroolin useamman kerran breikin aikana, esimerkiksi kahdesti.

Viikko 7

Breikki 25: Flamingot ja kilpparit

Breikki 26: Kumparelasku

Breikki 27: Targetti

(Teippaa etukäteen lattiaan merkit jokaiselle ryhmälle:
mistä heitetään, minne heitetään)

Breikki 28: Merimiespaini

25. Flamingot ja kilpparit



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Parista toinen on flamingo ja toinen kilppari.

Flamingot kulkevat yhdellä jalalla, kädet edessä vaakatasossa.

Kilpparit kulkevat kyykyssä kädet kiinni polvien edessä tai takana.

Ohjaajan merkistä flamingot ja kilpparit lähtevät liikkeelle yrittäen horjuttaa parin tasapainoa.

Jos muu kehon osa kuin jalkapohjat koskettavat maata, vastustaja saa pisteen.

Pelataan sovitun ajan verran (esim. kaksi minuutin erää) ja lasketaan kummat saivat enemmän pisteitä, flamingot vai kilpparit.

Parin erän jälkeen vaihdetaan rooleja, ja pistelasku alkaa alusta.

26. Kumparelasku



- Paikallaan
- Tuoli



www.skillilataamo.fi

Opettaja ohjeistaa ja kertoo tarinaa:

Istu tuolin reunalla, olet kumparelaskija!

Tuo kädet eteen kuin pitäisit kiinni laskettelusauvoista.

Nostele jalkoja kevyesti yhtä aikaa ylös – kuin laskisit kumpareita.

Hyppyri! Hyppää ylöspäin – suorista vartalo, nilkat ja varpaat – työnnä sauvoilla vauhtia. Viuuuuh!

Laskeudu mahdollisimman pehmeästi takaisin lumelle.

Kumpareet jatkuvat ja uusia hyppyreitä on tulossa.

Vaikeuta:

- Hyppää yhdellä jalalla.
- Ole silmät kiinni.

27. Targetti



- Tilassa
- Hernepusit/pallot/tms.
- Teippi



www.skillilataamo.fi

Kuinka tarkasti osaat arvioida etäisyyden?

Oppilaat asettuvat pienryhmässään jonoon hernepusit käsissään.

Jokainen heittää vuorollaan hernepussin muutaman metrin päähän lattialle. Lattiaan voidaan tarvittaessa teipata merkki, mihin yritetään heittää.

Oppilaat katsovat tarkasti, mihin heidän hernepussinsa tipahtaa, ja kävelevät silmät suljettuina sen luo. Löytyykö oma hernepusi helposti?

Vaikeuta:

- Kokeillaan vaihtaa välinettä. Miten pitää heittää, jos välineen paino muuttuu?
- Kokeillaan heittää kauemmas. Miten etäisyyden piteneminen tai lyheneminen vaikuttaa heittämiseen?
- Kokeillaan erilaisia liikkumistyyliä (esim. pienet vs. isot askeleet) pallon haussa. Vaikuttaako liikkumistyyli etäisyyden arviointiin?

28. Merimiespaini



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä



Parit seisovat samalla linjalla kyljet vastakkain siten, että oikeat jalat ovat vastakkain.

Parit tarttuvat toisiinsa oikealla kädellä. Yhteisestä merkistä ottelijat yrittävät horjuttaa vastustajansa pois tasapainosta. Vastustajaa saa horjuttaa vain sillä kädellä, joka on kiinni vastustajan kädessä.

Uusi erä alkaa heti, jos jalkapohjat irtautuvat maasta.

Toistetaan sama vasemmalla puolella ja tehdään useita eriä.

Viikko 8

Breikki 29: Vesikuppi

Breikki 30: Kinkkausmestari

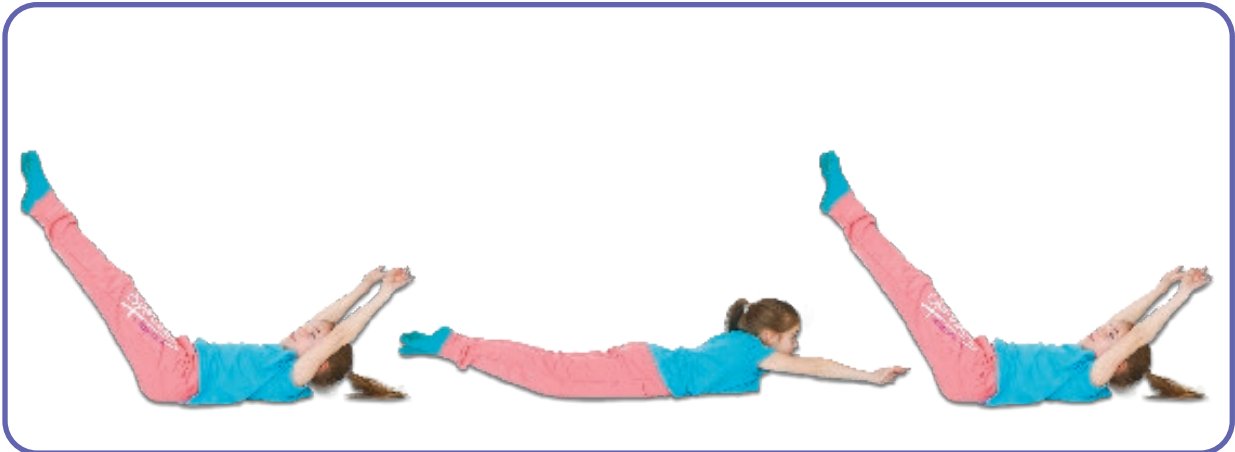
Breikki 31: Heitosta koppi
(Varaa etukäteen ämpäreitä, purnukoita tai tölkkejä)

Breikki 32: Tuolidippi + jalkojen alta taputus

29. Vesikuppi



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Ollaan vesikuppeja, joiden on pysyttävä täynnä. Ei läikytetä!

Asetutaan selinmakuulle ja kohotetaan pää alustasta.

Ojennetaan kädet ja nostetaan ne irti alustasta korkeammalle kuin pää.

Nostetaan jalkoja saman verran.

Nyt kuppi kaadetaan täyteen!

Kierähdetään päinmakuulle, pidetään kuppi kasassa.

Kohotetaan kädet ja jalat selvästi irti alustasta, kämmenet ja jalkapohjat kohti kattoa.

30. Kinkkausmestari



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kokeillaan monia erilaisia kinkkaustyyylejä:

Kuinka hitaasti tai nopeasti yhden jalan hypyt onnistuvat?

Kuinka kevyesti voi hypätä yhdellä jalalla?

Kuinka pitkälle hypyillä pääsee?

Onnistuuko esteiden yli hyppääminen?

Vaikeuta:

- Hypätään ilman käsien apua, kädet kylkiin liimattuina.
- Hypätään ilmaan ja pyörähdetään ympäri samalla.
- Kinkataan pareittain, toista peilikuvana matkien.

31. Heitosta koppi



- Paikallaan
- Hernepusit/pallot/tms.



www.skillilataamo.fi

Heitellään palloa parilta toiselle eri tavoin:

Heittäjä heittää alakautta kahdella kädellä – kiinniottaja nappaa kahdella kädellä kopin.

Heittäjä heittää yläkautta yhdellä kädellä – kiinniottaja tekee käsistä renkaan ja pyydystää pallon siihen.

Heittäjä heittää alakautta yhdellä kädellä – kiinniottaja ottaa kiinni, ensin päällä / kyljellä / jalkaterällä palloon koskien.

Heittäjä heittää pallon mahdollisimman tarkasti kohteeseen – kiinniottaja ottaa kiinni purkkiin / ämpäriin / maitotölkkiin.

Helpota:

- Valitaan esine, josta on helpompi saada kiinni (esim. pehmolelu, kevyempi tai suurempi pallo, reikäpallo tai häntäpallo).

Vaikeuta:

- Kokeillaan eri etäisyyksiä pienemmästä suurempaan.
- Kokeillaan eri korkeuksia, matala heitto vrt. korkea heitto.

32. Tuolidippi + jalkojen alta taputus



- Paikallaan
- Tuoli



Tuolidippi (1):

Asetetaan kädet tuolin etureunalle (1.1), koukistetaan käsivarret (1.2) ja suoristetaan ne ylös.

Jalkojen alta taputus (2):

Istutaan tuolilla (2.1), nostetaan jalat ylös ja taputetaan jalkojen alla (2.2)!

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Helpota:

- Tehdään liikkeet lattiatasossa.

Viikko 9

Breikki 33: Viivakävely
(Teipatkaa etukäteen reitti lattiaan)

Breikki 34: Kävelyn skillit

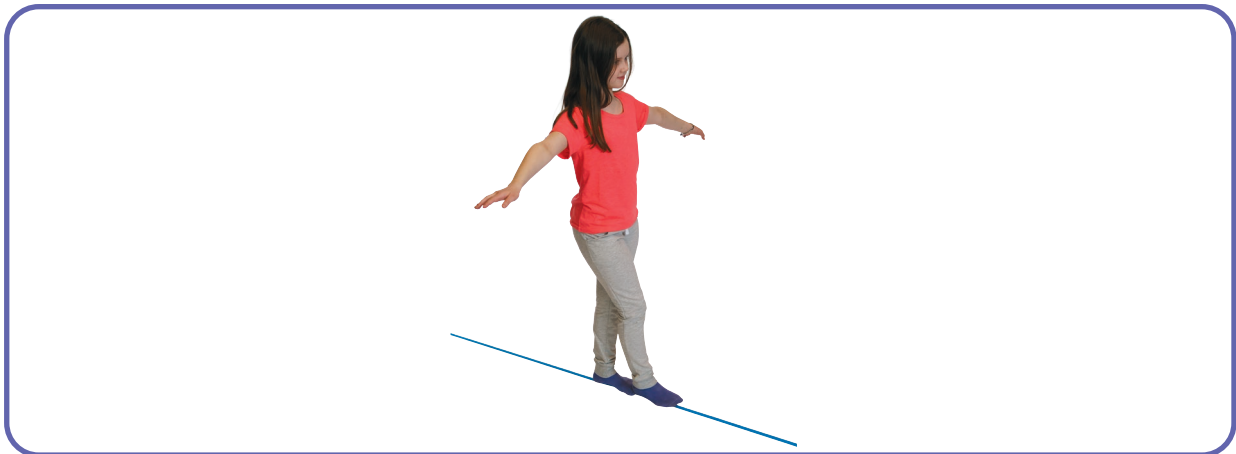
Breikki 35: Laivan lastaus

Breikki 36: Jumppatuokio

33. Viivakävely



- Tilassa
- Ei välineitä / teippiä / villalankaa



www.skillilataamo.fi

Liikutaan viivaa, lattian saumaa, teipattua reittiä tai villalankaa pitkin pienin askelin jalka toisen jalan eteen asettaen, huomioi:

- Katse suuntautuu ylöspäin.
- Kävely on sujuvaa.
- Liike sujuu ilman, että vieressä on joku apuna.

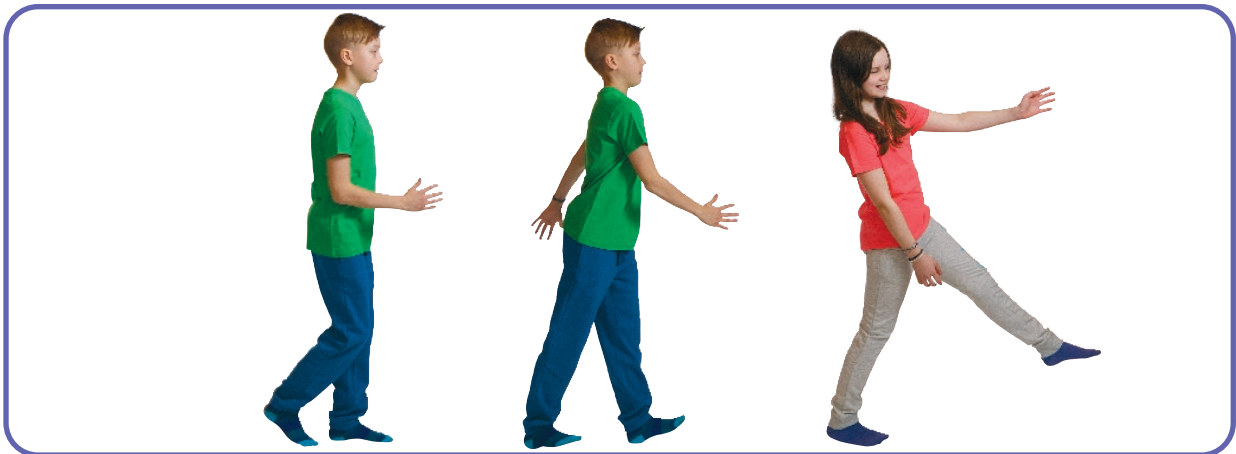
Vaikeuta:

- Takaperin?
- Onnistuuko silmät kiinni?
- Entä varpaillaan?
- Ensin voi kokeilla kävellä viivaa pitkin lattialla ja sitten penkillä / lankulla.

34. Kävelyn skillit



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Miten eri tavoin voi kävellä?

- Kävellään paikallaan.
- Kävellään eteen, taakse ja sivuille.
- Astutaan varpailla, kantapäillä, jalan sisäsyryillä tai ulkosyryillä.
- Kävellään hitaasti tai nopeasti, suorana tai vähän kyykyssä.
- Astellaan painavasti tai kevyesti, hiljaisesti tai äänekkäästi.
- Kuljetaan silmät kiinni.
- Kävellään niin, että yksi vartalon osa, esim. polvet, johtaa liikettä.
- Kävellään niin, että saman puolen käsi ja jalka liikkuvat yhtä aikaa.
- Kuljetaan räpyläläpsytystä, jossa askeletaan koko jalkapohjalla.

Vaikeuta:

- Seurataan johtajaa!

35. Laivan lastaus



- Paikallaan
- Hernepusit/pallot/tms.



www.skillilataamo.fi

Istutaan lattialla jalkapohjat parin kanssa vastakkain.

Valitaan aihepiiri, jolla laivaa lastataan, esim. eläimet, värit, automerkit...

Vieritetään palloa jalkojen välissä vuorotellen samalla kertoen: ”Laiva on lastattu...”

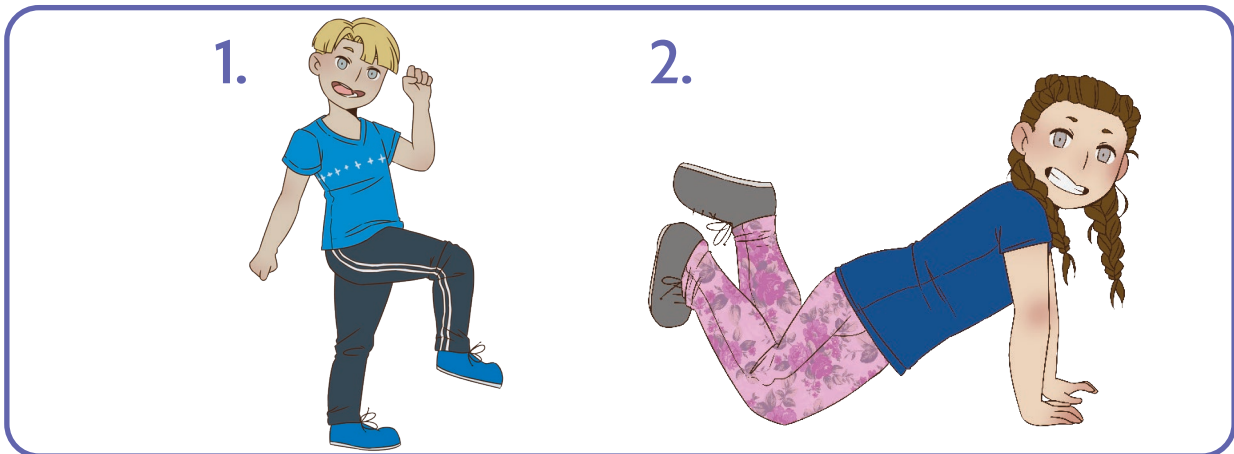
Vaikeuta:

- Kokeillaan vierittää pöytätasolla, esim. pulpetin päällä piirretyn mallin, sanallisen ohjeen tai vaikka värikoodin mukaan.
- Kokeillaan vierittää erilaisista lähtöasunnoista esim. jalkojen välistä taaksepäin.
- Kokeillaan vierittää erilaisia pintoja pitkin.

36. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä



1. Tehdään polvennostoja. Pidetään selkä suorana ja kosketetaan vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea.
2. Lasketaan polvet maahan. Pidetään keskivartalo edelleen tiukkana. Tehdään punnerruksia siten, että rinta käy lattiassa.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 10

Breikki 37: Yhdellä jalalla seisominen

Breikki 38: X-hyppy

(Tarvitset musiikkia.)

Breikki 39: Lehtisäbä

(Varaa pino sanomalehtiä, rullatkaa mailat sanomalehdistä, pyydä oppilaita tuomaan villasukat, rullatkaa sukkapallot valmiiksi.)

Breikki 40: Kuvataidetta

37. Yhdellä jalalla seisominen



- Paikallaan
- Ei välineitä / ajanottokello



www.skillilataamo.fi

Ollaan patsaita, jotka seisovat vakaasti yhdellä jalalla:

- Pää ja vartalo pysyvät paikallaan, ja katse suuntautuu eteenpäin.
- Kädet ovat vartalon vieressä tai sivuille ojennettuina.
- Tukijalan sekä ilmassa olevan jalan polvet ovat koukistuneet ja vakaat.
- Tehdään molemmilla jaloilla.

Vaikeuta:

- Kokeillaan myös silmät kiinni.
- Kokeillaan erilaisia käsien ja ilmassa olevan jalan asentoja.
- Pieni kisailu luokan kesken, kuka pysyy pystyssä kauimmin? Ohjeista: Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt!

38. X-hyppy



- Tilassa
- Ei välineitä / musiikkia



www.skillilataamo.fi

Hypitään X-hyppyjä:

- Liikkeeseen lähdetään perusasennosta.
- Polvet joustavat nopeasti, hypätään terävä hyppy ilmaan tasaponnistuksesta, jolloin kädet heilahtavat sivukautta yläviistoon, nilkat ja polvet ojentuvat ja jalat avautuvat haaraan alaviistoon.
- Alas perusasentoon tullaan molemmille jaloille polvista jostaen.
- Ryhti pidetään hyvänä. Pää on käsien välissä ja katse eteenpäin.

Vaikeuta:

- Kokeillaan X-hyppyä niin, että toinen parista menee selän taakse, ottaa vyötäisiltä kiinni ja nostaa ponnistusvaiheessa paria ilmaan.
- Kuinka nopeasti kymmenen X-hyppyä ehtii tehdä edellä kuvatulla tavalla, niin että joka toisella hypyllä parit vaihtavat rooleja?
- Liikutaan musiikin tahtiin luokassa. Musiikin pysähdyttyä tehdään X-hyppy.

39. Lehtisäbä



- Tilassa
- Sanomalehtiä ja sukkapalloja



www.skillilataamo.fi

Tätä sählyä pelataan pehmeällä, pienellä pallolla – aluksi esim. sukkapallolla.

Mailat rullataan sanomalehdestä.

Syötellään palloa ensin parin kanssa tai ryhmässä.

Sukkapallojen sijaan voi käyttää myös pehmopalloja.

Vaikeuta:

- Laukomisskaba. Ryhmän jäsenet ”laukovat” vuorotellen sovittuun maaliin.
- Maalit tehdään ainoastaan mailan avulla syöttämällä sovitun maaliviivan yli.
- Kuljetus muilla tavoin kuin mailan avulla ei ole sallittua
- Eniten maaleja laukonut ryhmä voittaa

Huom. Säästetään mailat seuraavaan kertaan.

40. Kuvataidetta



- Paikallaan
- Tuolit



Asetetaan tuolit vastakkain.

Laitetaan parin kanssa jalkapohjat vastakkain ja piirretään jalat yhdessä ilmaan erilaisia kuvioita. Opettaja voi kertoa, mitä kuvioita piirretään.

Pidetään tuolin reunoista kiinni.

Helpota:

- Tehdään liikkeet lattiatasossa.

Vaikeuta:

- Kokeillaan, niin että ensin toinen pari ohjaa liikettä ja toinen seuraa – vaihdetaan osia.
- Kirjoitetaan ilmaan erilaisia asioita, esim. eläinten nimiä, luokan oppilaiden nimet, automerkkejä, yms.

Viikko 11

Breikki 41: Karusellipyörähdys

Breikki 42: Hiihtoretki

Breikki 43: Vieritys yhdellä kädellä
(Varaa palikoita, keiloja, tyhjiä maitotölkkejä tai
muovipulloja keilausta varten.)

Breikki 44: Freestyle

41. Karusellipyörähdys



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Miten omaa kehoa voi käyttää pyörähtämiseen?

- Pyöritellään kehon eri osia – käsiä, sormia, nilkkoja – yksitellen ja yhtä aikaa.
- Pyöritetään koko kehoa, ja sitten vain ylävartaloa ja vain alavartaloa.
- Pyörähdetään ympäri seisten ja sitten kyykyssä.
- Pyörähdetään jalkapohjilla, varpailla, kantapäillä.

Vaikeuta:

- Pyörähdetään liikkuen eteen, taakse tai sivuille.
- Pyörähdetään nopeasti, hitaasti, kiihdyttäen.
- Pyörähdetään pepullaan istuen ja sitten polvien varassa.
- Keksikää itse lisää!

42. Hiihtoretki



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä

Opettaja kertoo tarinaa Emma ja Eetu Esimerkin hiihtoretkestä. Oppilaat (ja opettaja) liikkuvat tarinan mukaan. Esimerkiksi:

On kaunis talvipäivä. Eetu ja Emma päättävät lähteä hiihtämään. Lapset ottavat sukset kantaan ja lähtevät kävelemään kohti hiihtolatuuta (kävellään paikallaan). Yöllä on satanut lunta, ja jalkoja pitää nostella, jotta pääsee eteenpäin (polvennostokävelyä). Lapsista on myös kiva hyppiä lumikinoksiin (hypitään). Pakkanen pistelee nenänpäätä, ja lapset päättävät juosta loppumatkan ladulle. Tuleepa samalla hyvä alkulämmittely.

Lapset pääsevät ladun varteen. Eetu on kuullut, että hiihtotekniikkaa voi harjoitella ensin pelkällä yhdellä suksella luistattaen. Niinpä lapset laittavat vain yhden suksen jalkaan (käydään kyykyssä). Pitää vielä varmistaa, että sukki on varmasti kiinni (käydään kyykyssä). Lapset harjoittelevat yhdellä suksella hiihtämistä (tasapainotellaan toisen jalan varassa, toinen jalka potkii ilmasta vauhtia toisen polven joustessa samalla). Sitten täytyy vaihtaa jalkaa. Vaihdetaan suksea (käydään kyykyssä) ja varmistetaan, että sekin on kiinni kunnolla (käydään kyykyssä). Harjoitellaan liukua toisella jalalla. Sitten on aika lähteä ladulle. Lapset hiihtävät vuorohiihtoa (hypitään hiihtohyppyjä)... ja välillä tasatyöntöä. Välillä tulee iso alamäki ja täytyy ottaa hyvä laskuasento (polvet koukkuun, kyyry asento, polvet joustavat reagoiden mäen liikkeisiin). Välillä täytyy kavuta haarakäynnillä ylämäkeä ylös. Lopuksi Emma ja Eetu ottavat loppukirin. Kokeilkaa, millä tekniikalla he pääsevät nopeiten perille (tasatyöntö, vuorohiihto).

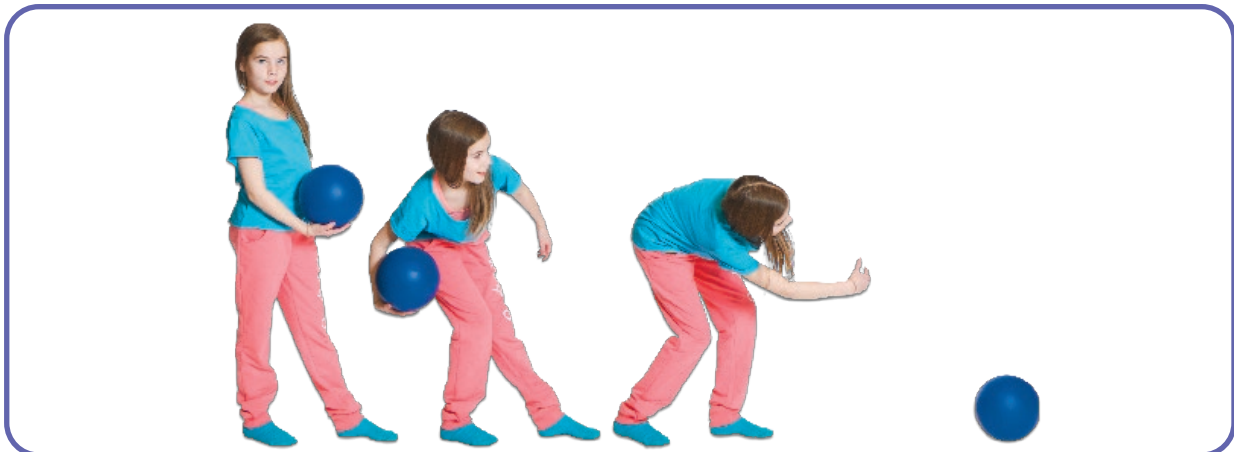
Vaikeuta:

- Jatkakaa tarinaa tai keksikää oma!

43. Vieritys yhdellä kädellä



- Tilassa
- Pallot tms.
- Palikat / keilat / tyhjät maitotölkit / pullot



www.skillilataamo.fi

Vieritetään palloa yhdellä kädellä.

Jalat ovat peräkkäin askelasennossa.

Käsi viedään taakse ja heilautetaan eteen.

Ote pallosta pitää irrottaa oikeaan aikaan.

Vaikeuta:

- Keilaus: Vieritetään esine palikoista rakennettua estettä päin. Montako keilaa jää pystyyn?
- Onnistuuko pallon vieritys viivaa pitkin, tuolin alta yms.?

Huom. Säästetään keilausvälineet seuraavaan kertaan.

44. Freestyle



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Opettaja ohjeistaa oppilaita:

Olet päässyt laskettelemaan radalle, jossa maasto kumpuilee allasi.

Ota laskuasento: laita polvet koukkuun, pyly alas ja jousa polvista maastoa myötäillen.

Jokaiselta eteen tulevalta hyppyriltä voit tehdä freestylehypyn, ihan minkäläisen haluat.

Hyppyrin paikan kuulet merkkiäänestä (sovitaan äänen antajat etukäteen).

Montako erilaista hyppyä varastoosi kuuluu?

Vaikeuta:

Kokeillaan:

- Miten käsiä voi hyppyissä käyttää eri tavoin?
- Miten jalkoja voi käyttää eri tavoin?
- Mihin hyppy voi suuntautua?
- Miten vartalo voi koukistua, ojentua ja kiertyä?
- Millaisia ilmeitä voi ottaa hypätessään?

Viikko 12

Breikki 45: Karuselli istuen

Breikki 46: Kahden jalan piruettihyppy

Breikki 47: Työnnöstä pomputteluun!

Breikki 48: Jumppatuokio

45. Karuselli istuen



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Luokkahuone muuttuu huvipuistoksi, kun karuselli laitetaan pyörimään. Työnnetään pöytiä ja tuoleja sivuun.

- Asetutaan istumaan ja nostetaan jalat irti alustasta.
- Jännitetään vatsalihakset.
- Pyöritään antamalla vauhtia käsillä tai pari voi toimia pyörittäjänä.
- Vaihdetaan suuntaa välillä!

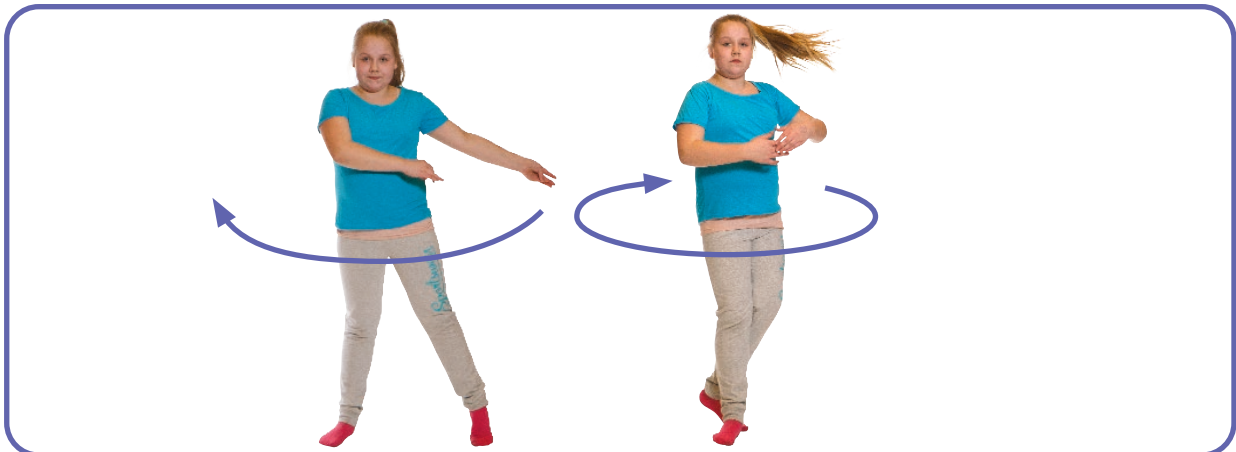
Vaikeuta:

- Onnistuuko pyörähtäminen kädet sivulla pitäen?
- Montako pyörähdystä pääsee yhdellä vauhdinotolla?

46. Kahden jalan piruettihyppy



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Ensin harjoitellaan pään asentoa: Pyöritään ympäri paikallaan katse kiinnitettynä yhteen pisteeseen silmien korkeudella. Pyörähdyksen keskivaiheella pää käännetään nopeasti ympäri ja sama kiintopiste etsitään heti uudestaan.

Pyöritään molempiin suuntiin.

Varsinainen piruetti aloitetaan liu'uttamalla toinen jalka sivulle ja ojentamalla samalla kädet sivulle.

Tämän jälkeen ponnistetaan jalat yhteen (sivulla olevan jalan viereen) ja pyöritään ympäri vetäen kädet takaisin vartalon sivuille.

Vaikeuta:

- Onnistuuko puolitoista kierrosta?
- Pyörähdetään pepullaan istuen ja sitten polvien varassa.
- Keksikää itse lisää!

47. Työnnöstä pomputteluun



- Tilassa
- Pallot tms.



www.skillilataamo.fi

Työnnetään palloa parilta toiselle:

- Työntöheitto lähtee hartioiden korkeudelta.
- Jalat ovat askelasennossa, polvet joustavat.
- Käsi liikkuu kyynärnivelistä, vartalo pysyy paikallaan.

Helpota:

- Valitaan iso ja hidas pallo.

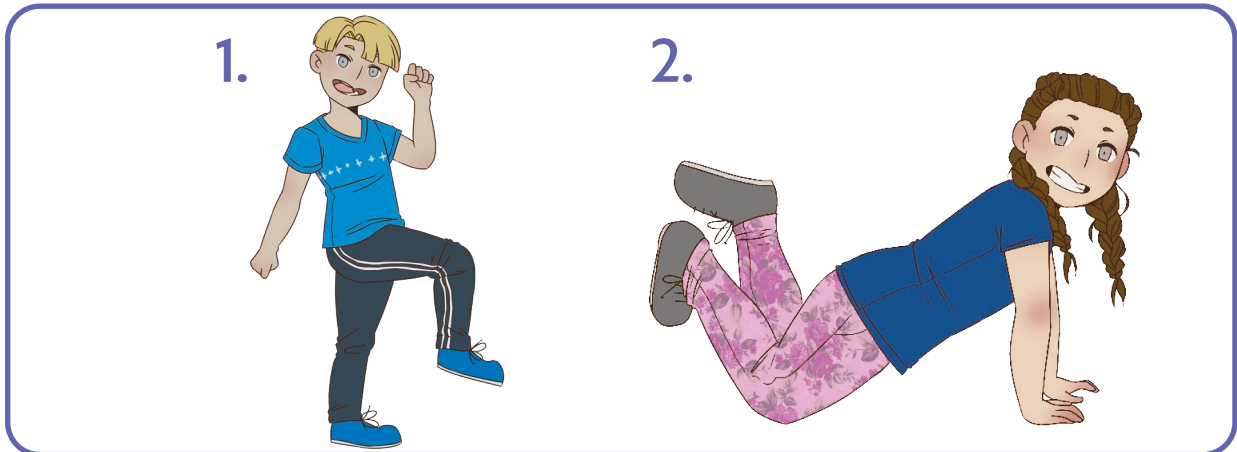
Vaikeuta:

- Harjoitellaan molemmilla käsillä.
- Harjoitellaan työntöä kasvojen edestä ja pään yläpuolelta.
- Vaihdeltaan alkuasentoa: Täysistunta, risti-istunta, polviseisonta, seisten.
- Tarkkuustyöntö: työnnetään palloa merkin takaa sovittuun kohteeseen (vanne, teipattu neliö).
- Työnnetään kaverille, kaveri ottaa kiinni, pomputtelee 2 kertaa ja työntää takaisin.

48. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä / tuoli



1. Tehdään polvennostoja. Pidetään selkä suorana ja kosketetaan vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea.
2. Lasketaan polvet maahan. Pidetään keskivartalo edelleen tiukkana. Tehdään punnerruksia siten, että rinta käy lattiassa.

Tehdään liikkeitä vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 13

Breikki 49: Kellahtanut koppakuoriainen

(Varaa luokkaan etukäteen jumppamattoja tai muu pehmeä alusta)

Breikki 50: Ylämäki-Alamäki

Breikki 51: Pomppuketju

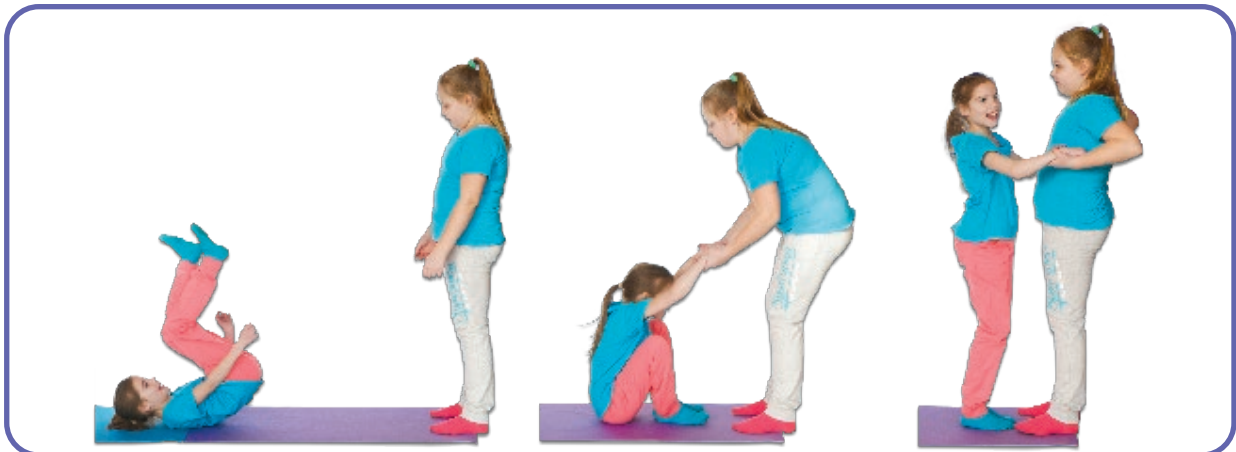
(Teippaa pomputtelureitti etukäteen)

Breikki 52: Palloväöntö

49. Kellahtanut koppakuoriainen



- Tilassa
- Jumppamattoja / muu pehmeä alusta



www.skillilataamo.fi

Toinen on selälleen kellahtanut koppakuoriainen, joka yrittää päästä ylös. Pari seisoo vastapäätä.

Kuoriainen keinuu kahdesti eteen ja taakse ja kolmannella kerralla yrittää ojentaa kätensä parille, jonka tehtävänä on auttaa ylös pääsemisessä.

Vaikeuta:

- Yritetään päästä polvilleen.
- Kokeillaan päästä ylös ilman parin apua.
- Molemmat ovat kuoriaisia ja yrittävät päästä samanaikaisesti ylös.

50. Ylämäki-Alamäki



- Tilassa/paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Luokkahuone muuttuu mäkiseksi maastoksi. Ensiksi sovitaan toiminta-alue, missä juostaan. Voidaan juosta myös paikallaan. Sitten juostaan opettajan tai apuvalmentajan kehotuksesta erilaisissa maastoissa.

- Tasainen maasto = juostaan tasaista maastoa, hölkäten
- Ylämäki = juostaan polvennostajuoksua
- Alamäki = juostaan pakarajuoksua

Harjoituksessa voi olla sekä kävelyä että juoksua.

Vaikeuta:

- Juostaan jäisellä mielikuvitusrinteellä takaperin.
- Välillä maastossa täytyy varoa puunoksia ja juosta alhaalla, välillä hypätä ojan yli.
- Mitä muuta voi tulla maastossa vastaan? Keksikää yhdessä lisää.

51. Pomppuketju



- Tilassa
- Pallot, teippiä



www.skillilataamo.fi

Sovitaan pomputukseen sopiva reitti, jota kuljetaan samalla pomputtaen. Reitti voi olla aluksi suora viiva, ja myöhemmin sitä voidaan vaikeuttaa lisäämällä erilaisia käännöksiä. Esimerkiksi opettaja voi teipata luokkaan pomputeltavan reitin etukäteen.

Helpota:

- Pomputellaan palloa omalla paikallaan.
- Pomputtelun opettelu vaiheittain:
 1. Pudotetaan pallo ja otetaan kiinni kahdella kädellä.
 2. Pompautetaan pallo yhdellä kädellä ja otetaan kiinni kahdella.
 3. Pomputellaan kahdella kädellä.
 4. Pomputellaan yhdellä kädellä.

Vaikeuta:

- Vaihdellaan liikkumisen tapaa: kävellen, takaperin, varpaillaan, kyykyssä yms.
- Vaihdellaan rytmiä.
- Pomputellaan myös heikommalla kädellä.
- Miten eri tavoin voi pomputella?
- Joukkueviesti: Viestikapulana toimii pallo, jota jokainen joukkueen jäsen pomputtelee tietyn reitin läpi. Mikä joukkue on nopein?

52. Palloväöntö



- Paikallaan
- Pallot



www.skillilataamo.fi

Kaksi kamppailijaa asettuu polvilleen noin metrin päähän toisistaan.

- Toinen kamppailija saa pallon, josta pitää kaksin käsin kiinni.
- Toisen kamppailijan tehtävänä on saada ryöstettyä pallo itselleen.
- Palloon ei saa koskea millään muulla kehonosalla kuin käsillä.
- Otetaan noin 1 minuutin eriä. Vaihdetaan osia erien vaihtuessa.

Viikko 14

Breikki 53: Kuljetetaan keholla

Breikki 54: Juoksuretki

Breikki 55: Pallon heitto ja kiinniotto

Breikki 56: Parikyykky

53. Kuljetetaan keholla



- Paikallaan/tilassa
- Hernepusit/pallot/tms.



www.skillilataamo.fi

Jokaisella oppilaalla on oma esineensä, kuten hernepusi.

Oppilas kuljettaa esinettä eri tavoilla vapaasti tilassa liikkuen (esim. silmät kiinni, esine pään päällä, kyykyssä kävellen, takaperin kävellen jne.).

Vaikeuta:

- Opettaja voi muunnella ympäristöä (esim. valaistus, esteet) ja liikkumistapoja tehtävän helpottamiseksi tai vaikeuttamiseksi.
- Oppilaat voivat kuljettaa esinettä pareittain esimerkiksi olkapäiden väliin puristaen tai vatsat vastakkain.
- Kuljettaa voi erikokoisia ja -painoisia esineitä. Kuljetettava esine voi olla vaikka penaali tai kertakäyttömuki.

54. Juoksuretki



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Retkiopas johdattaa muita juoksemalla. Kun opettaja antaa merkin, opas siirtyy jonon perälle ja opas vaihtuu.

Retkimaastoja on erilaisia:

- Kaupunkialue = tasaisella, hitaalla vauhdilla
- Moottoritie = tasaisella, hieman nopeammalla vauhdilla
- Kilparata = välillä kiihdyttäen
- Stop! = pysähdellen
- Metsätaival = hypähdellen
- Alikulikutunneli = polvet koukussa, matalana

55. Pallon heitto ja kiinniotto



- Paikallaan
- Hernepussit/pallot



www.skillilataamo.fi

Heitellään hernepussia / palloa yläkautta parille.

- Selkä suorana, jalat askelasennossa heittokäteen nähden vastakkainen jalka edessä.
- Käsi nostetaan pään yläpuolelle, kyynärpää ojentuu ja vartalo kallistuu taakse.
- Heitto lähtee olkavarresta. Vartalo kiertyy etummaista jalkaa kohden ja lantio johtaa liikettä.

Pari vastaanottaa heiton.

- Jalat ovat askelasennossa, paino etummaisella jalalla.
- Kiinnioton aikana paino siirtyy taaemmalle jalalle ja polvi koukistuu.
- Pallo otetaan kiinni kahdella kädellä.

Helpota:

- Lyhennetään etäisyyttä ja valitaan helposti kiinni otettava esine.

Vaikeuta:

- Haastetta saa etäisyyttä, heiton korkeutta tai rytmiä muuttamalla.
- Siivousskaba: Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Kummallakin joukkueelle annetaan oma alue, joka tulee pitää puhtaana hernepusseista, heittämällä niitä toisen joukkueen alueelle.

56. Parikyökky



- Paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Harjoitellaan kyykkyä yhdessä parin kanssa selät vastakkain. Kädet kierretään parin kanssa kiinni kyynärpäistä kyynärlukkoon.

- Katse suunnataan eteenpäin.
- Jalkapohjat ovat tukevasti maassa.
- Pidetään lantionlevyinen haara-asento, polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Jännitetään vatsalihakset, laskeudutaan alas hitaasti ja nouseaan ylös.

Vaikeuta:

Kyykätään

- siten, että nostetaan kädet suoriksi pään yläpuolelle ja pidetään selät edelleen vastakkain.
- siten, että nostetaan kädet suoriksi pään yläpuolelle, pidetään selät vastakkain ja nouseaan varpaille ala-asennossa.
- parin kanssa yhdellä tai kahdella kädellä pallosta kiinni pitäen.
- Onnistuuko yhdellä jalalla?

Viikko 15

Breikki 57: Muotinäytös
(Teipatkaa lattiaan kapea esiintymislava = viiva)

Breikki 58: Eläintarha

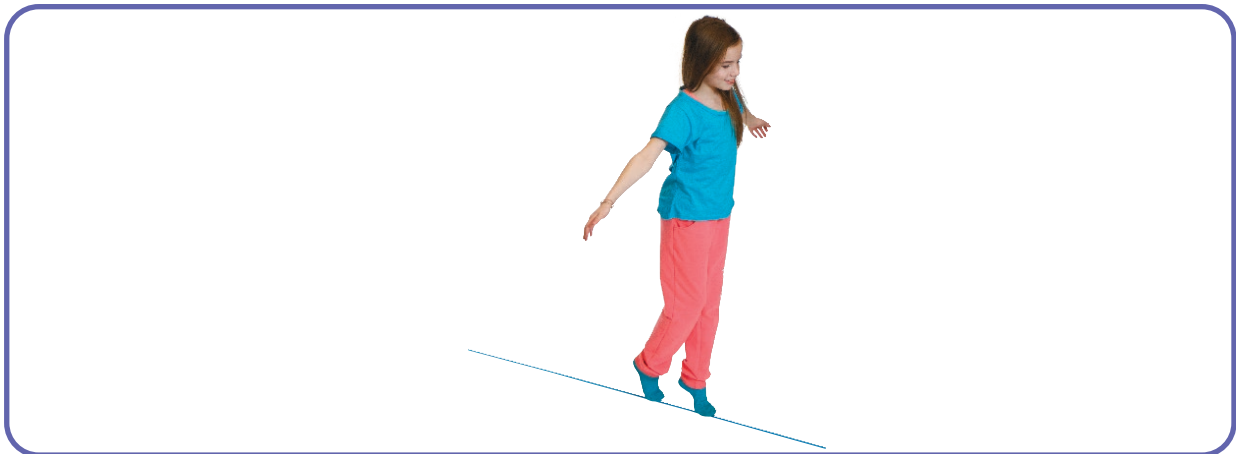
Breikki 59: Targetti 2
(Teipatkaa lattiaan ympyrät)

Breikki 60: Punnerrus + pystylankku

57. Muotinäytös



- Tilassa
- Teippiä/hernepussit



www.skillilataamo.fi

Mallit harjoittelevat kävelyä:

- Miten korkeilla koroilla mallit pystyvät kävelemään? Vaihdellaan, miten ylös varpaille nouseaan.
- Apua! Kengät menivät väärinpäin! Miten onnistuu kävely kanta-päillä?
- Yhtäkkiä korko katkeaa ja malli hyppii loppumatkan yhdellä jalalla!
- Muotinäytöksen tilaaja vaatii mahdollisuuksia. Onnistuuko kävely takaperin?

Vaikeuta:

- Lattiaan teipataan kapea esiintymislava -> Mallin tulee kävellä viivaa pitkin.
- Mitä jos mallin tulee kannatella rekvisiittaa (hernepussia) päässään / kädessään esiintymislavalla?
- Mitä muuta voi lavalla tapahtua?

58. Eläintarha



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Eläintarhan eläimet ovat päässeet valloilleen ja liikkuvat ympäri kaupunkia.

Ohjeistetaan oppilaita liikkumaan sovitusti: ravut (tai kissat, karhut, kirahvit, hevoset, toukat, flamingot) pääsivät karkuun, kävivät retkellä, mutta palasivat pian takaisin.

Jaetaan luokka kahtia ja leikitään sopulilaumaa: kuljetaan jonossa kädet edellä olevan olkapäällä. Ensimmäinen johdattaa.

Vaikeuta:

- Valitaan eläintenhoitaja, joka kertoo minne eläinten tulee liikkua. Vaihdetaan hoitajaa välillä.

59. Targetti 2



- Tilassa
- Hernepusit/pallot/tms.
- Teippiä



www.skillilataamo.fi

Heitetään hernepusia ryhmässä vuoron perään. Kuinka tarkasti etäisyyden pystyy arvioimaan?

Hernepusia heitetään muutaman metrin päähän teippauksella merkittyyn ympyrään.

Oppilaat katsovat tarkasti, mihin heidän hernepussinsa jää, ja kävelevät silmät suljettuina sen luo. Löytyykö oma helposti?

Vaikeuta:

- Miten etäisyyden piteneminen tai lyheneminen vaikuttaa heittämiseen?
- Mikä ryhmä voittaa targettimestaruuden? Ryhmät saavat pisteitä teipattuun ympyrään osumisesta ja siitä, että osaavat kävellä silmät suljettuina hernepussinsa luo.

60. Punnerrus + pystylankku



- Paikallaan
- Tuolit



Toinen oppilaista istuu tuolilla ja laittaa kädet selin olevan parin olkapäille / lapaluille.

Seisova oppilas pitää keskivartalon tiukkana lankkuna. Istuva oppilas laskee seisovan oppilaan niin lähelle, että pystyy vielä punnertamaan hänet ylös. Toistetaan!

Vaihdetaan osia! Kumpikin parista voi tehdä punnerrusroolin useamman kerran breikin aikana, esimerkiksi kahdesti.

Helpota:

- Tehdään liike seisten.

Viikko 16

Breikki 61: Karhutaistelu

Breikki 62: Jänöhyppy

Breikki 63: Hesarihitit

(Varaa pino sanomalehtiä, rullatkaa mailat sanomalehdistä, puhaltakaa ilmapallot valmiiksi)

Breikki 64: Jumppatuokio

61. Karhutaistelu



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kumman karhun käsi irtoaa ensimmäisenä nilkasta?

Kaksi kamppailijaa seisovat noin metrin päässä toisistaan.

Molemmat nojaavat eteenpäin ja tarttuvat nilkoistaan kiinni.

Merkistä liikutaan ja yritetään saada vastustaja irrottamaan toinen käsi nilkasta yhdessä sovittujen sääntöjen puitteissa.

Kamppailulle sovitaan etukäteen sopiva aika, esim. otetaan noin 1 minuutin erä.

62. Jänöhyppy



- Paikallaan
- Tuoli



www.skillilataamo.fi

Käpälät penkille! Tehdään tasajalkaponnistuksella hyppyjä oman tuolin sivulta sivulle.

Seisotaan aluksi tuolin vieressä. Tartutaan molemmiin käsiin tuolin reunoihin, ote suuntautuu eteen.

Ponnistus tapahtuu tasajalkaa suoriin käsiin tukeutuen.

Jalat nousevat ilmaan ja hypyn aikana polvet liikkuvat yhdessä läheltä rinta-kehää.

Jalat laskeutuvat toiselle puolelle tuolia.

Vaikeuta:

- Vaihdeltaan rytmiä, hitaasti, nopeasti.
- Kokeillaan välihyppyllä ja ilman.
- Rytmitetään hyppyjä, esim. ensin kolme hyppyä ilman välihyppyä ja sitten yksi välihyppyllä, kauanko rytmissä pysyy mukana? Vaihdetaan sääntöä välillä.

63. Hesarihitit



- Tilassa
- Sanomalehtiä
- Ilmapalloja



www.skillilataamo.fi

Mailat kuntoon, peppu maahan ja peli käyntiin.

Mailat rullataan sanomalehdestä. Palloina käytetään kevyitä palloja, esim. ilmapalloja tai sanomalehdestä rutattuja palloja.

Parit asettuvat istumaan lattialle vastakkain.

Parit pomputtelevat palloa mailojen avulla siten, että peppu ei irtoa maasta.

Vaikeuta:

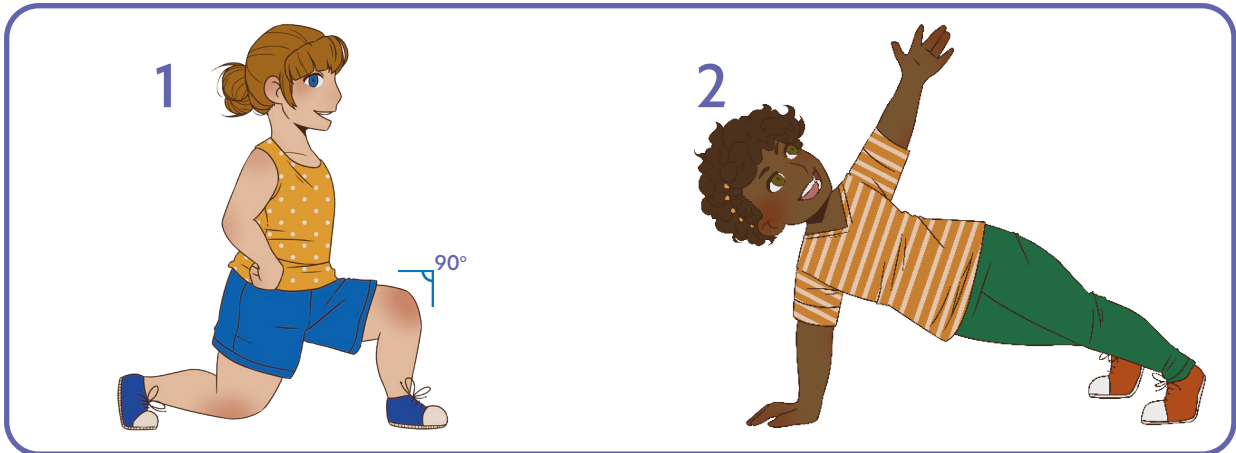
- Miten kauan pallo pysyy ilmassa?
- Kokeillaan myös nelinpelinä.

Huom. Säästetään mailat seuraavaan kertaan.

64. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä



1. Tehdään askelkyykyjä paikallaan jalkaa vuorotellen vaihtaen. Huomioi, että polvissa on 90 asteen kulma.

Helpota:

- Otetaan seinästä tai omasta pulpetista tukea.

2. Otetaan punnerrusasento. Pidetään keskivartalo tiukkana. Nostetaan toinen käsi sivulta ylös. Katse seuraa kättä. Tehdään toiselle puolelle sama.

Helpota:

- Tehdään liike polvet maassa.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 17

Breikki 65: Limaklöntti
(Teipatkaa leikkialue valmiiksi)

Breikki 66: Autokoulu

Breikki 67: Jonglöörit

Breikki 68: Lankku + jalkojen alta taputus

65. Limaklöntti



- Tilassa
- Teippiä



www.skililataamo.fi

Siirretään pöytiä ja tuoleja sivuun, sovitaan alue, missä leikitään (teippaus).

Lima valtaa tilaa, sitä tulee väistää ja välttää.

Yksi oppilaista valitaan limaksi, joka liikkuu kierien ja ryömien.

Muut oppilaat liikkuvat sovitulla tavalla (esim. rapukävely tai karhun kävely) rajatulla alueella.

Lima yrittää saada kierien tai ryömien muita kiinni. Kiinnijäätään oppilaasta tulee lima, jolloin limat lisääntyvät koko ajan.

Leikki loppuu, kun kaikki oppilaat ovat muuttuneet limoiksi.

66. Autokoulu



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Valitaan joukon ”vakionopeudensäädin”, jonka johdolla ryhmä kävelee kunkin alueen nopeusrajoituksen mukaisesti.

Opettaja / apuvalmentaja kertoo, mikä nopeusrajoitus on käytössä

Nopeusrajoitukset:

- koulun piha-alue = hidas
- kaupungin keskusta = rauhallinen
- maantie = ripeä
- moottoritie = nopea

Vaikeuta:

Liikutaan eri tavoin

- Peruutetaan
- Ajetaan monsteriautolla (varpaillaan)
- Ajetaan mopoautolla (kyykyssä)

67. Jonglöörit



- Paikallaan
- Hernepusseja/palloja/tms.



www.skililataamo.fi

Oppilaat asettuvat piiriin. Jokaisella on pallo.

Yksi oppilaista näyttää heiton, jota muut matkivat.

Seuraava piirissä näyttää uuden matkittavan heiton, ja muiden tulee tehdä nyt molemmat aiemmin näytetyt heitot.

Leikki jatkuu niin kauan, että kaikki ovat näyttäneet omat heittonsa ja heitot on opittu tekemään järjestyksessä.

Vaikeuta:

- Jokaisen heiton tulee olla erilainen.
- Eri heittotapoja voi kokeilla myös kiertopisteharjoitteluna: jokaisessa pisteessä on oma heittotapa ja paljon toistoja.

68. Lankku + jalkojen alta taputus



- Paikallaan
- Tuoli



Lankku (1):

pidetään vartalo suorassa (1.1), laskeudutaan kädet vuoron perään kyynärnojaa tuolia vasten (1.2) ja nousee taas ylös (1.1)!

Jalkojen alta taputus (2):

Istutaan tuolilla (2.1), nostetaan jalat ylös ja taputetaan jalkojen alla (2.2)!

Tehdään liikkeitä vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Helpota:

- Tehdään liikkeitä lattiatasossa.

Viikko 18

Breikki 69: Kallionkielekkellä

(Teipatkaa kallionkieleke etukäteen valmiiksi.)

Breikki 70: Kauppareissu

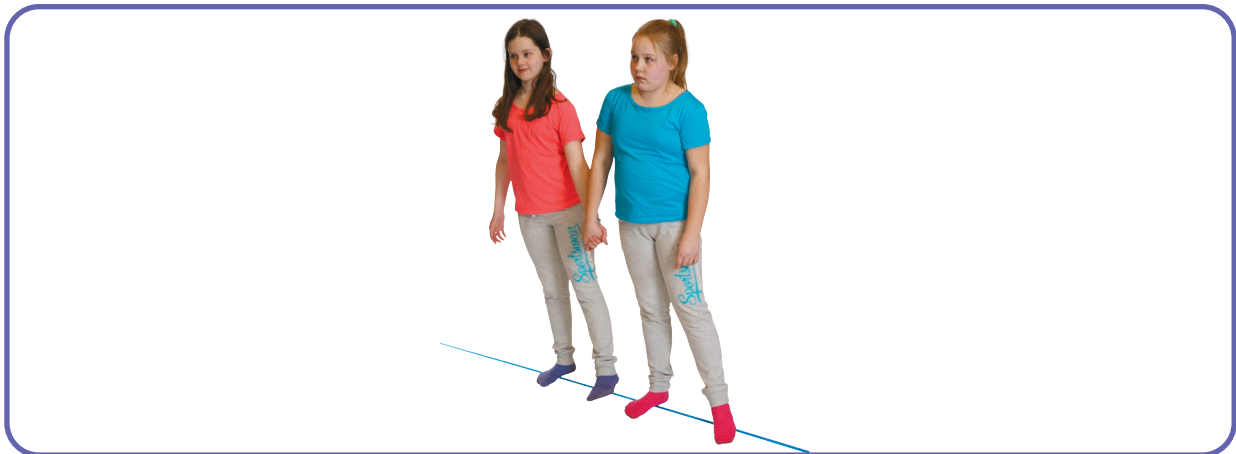
Breikki 71: Pomputus

Breikki 72: Kengurukoulun päättöluokka

69. Kallionkielekkeellä



- Tilassa
- Teippiä



www.skillilataamo.fi

Miten kallionkielekkeen ylityksestä selviää?

Vaaranpaikan ohi pitää hivuttautua sivuittain.

Tässä harjoituksessa kuljetaan viivaa pitkin varpaillaan, kylki edellä, selkä suorana ja leuka pystyssä.

Kun paino siirtyy jalalta toiselle, toinen jalka tuodaan viereen.

Helpota:

- Kävellään kokojalalla.

Vaikeuta:

- Kulkekaa parin kanssa käsi kädessä vierekkäin ja vastakkain.
- Matkikaa parin keksimiä liikkeitä.
- Apuna voi olla tuoleja, joiden välistä tulee selviytyä koskematta kumpaankaan.

70. Kauppareissu



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä

Opettaja kertoo tarinaa Emma ja Eetu Esimerkin kauppareissusta. Oppilaat (ja opettaja) liikkuvat tarinan mukaan. Esimerkiksi:

Eetu ja Emma lähtevät kävellen kauppaan (kävellään). Yöllä on satanut ja lapsista on mukava hyppiä lätäköiden yli (hypitään). Vastaan tulee naapurin rouva koiran kanssa, lapset tervehtivät koiraa rapsuttamalla tätä (mennään kyykkyyn). Matka jatkuu iloisesti hypähdellen. Tuleekin kiire ja lapset päättävät hypätä bussiin loppumatkaksi (polvet koukkuun ja istuma-asentoon). Bussi köröttelee hiljalleen eteenpäin.

Vihdoin lapset pääsevät kauppaan. Ensin haetaan maito ja ai niin, ylähyllyltä piti muistaa ottaa kananmunia lettutaikinaan (kävellään varpaillaan). Sitten lapset menevät hevi-osastolle, josta poimitaan alahyllyltä omenia mukaan (kävellään kyykyssä). Lopuksi haetaan vielä jauhoja, eiköhän nyt ole kaikki tarpeellinen lettutaikinaan koossa, joten nopeasti kassalle ja kotiin. Paluumatkalla lapset laittavat juoksuksi! Välillä täytyy väistellä vastaantulijoita. Ja olipa onni, lapsilta oli jäänyt edellisenä päivänä potkulaudat ojan sivuun. Loppumatka meneekin nopeasti potkutellen. (Seisotaan paikallaan yhdellä jalalla ja potkitaan ilmasta vauhtia toisella.) Ja niin päästään kotiin lettuja paistamaan.

Vaikeuta:

- Jatkakaa tarinaa tai keksikää oma!

71. Pomputus



- Paikallaan
- Pallot tms.



www.skillilataamo.fi

Peruspomputuksista pomputuskikkailijaksi!

Pomputellaan palloa asennon ollessa matala ja katse ylhäällä. Polvet joustavat.

Palloa kuljetetaan vartalon sivulla sormenpäillä pomputtaen. Pallo saa nousta vyötärön korkeudelle.

Helpota:

Edetään vaiheittain:

1. Pudotetaan pallo ja otetaan kiinni kahdella kädellä.
2. Pompautetaan pallo yhdellä kädellä ja otetaan kiinni kahdella
3. Pomputellaan kahdella kädellä.
4. Pomputellaan yhdellä kädellä.

Vaikeuta:

Pomputtele palloa:

- jalkojen ympäri
- jalkojen välistä kahdeksikkoo
- vartalon ympäri kättä vaihtaen
- samalla liikkuen eteenpäin
- molemmilla käsillä
- parin esimerkkiä matkien.

72. Kengurukoulun päättöluokka



- Tilassa/paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kenguruiden koulun päättöluokalla harjoitellaan erilaisia yhdistelmähyppyjä opettajan ohjeiden mukaan.

Ohjeita voi muokata oppilaiden osaamisen mukaan helpommiksi tai vaikeammiksi.

- Hypätään kaksi kertaa ylös, kerran sivulle ja pysähdytään.
- Kinkataan kolmesti eteen, vaihdetaan jalkaa ja kinkataan kolmesti taaksepäin.
- Hypätään mahdollisimman pitkälle tasajalkaa ja peruutetaan kinkkaamalla takaperin lähtöpisteeseen.
- Hypätään mahdollisimman pitkälle!
- Millainen on spagettihyppy? Raakana vai keitettynä?
- Miten kääpiö tai jättiläinen hyppää?

Viikko 19

Breikki 73: Lentokoneet pyörteessä

Breikki 74: Kinkkausmestari

Breikki 75: Pallon heitto yläkautta

Breikki 76: Tuolidippi ja -punnerrus

73. Lentokoneet pyörteessä



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Opettaja ohjeistaa ja kertoo tarinaa:

Seiso suorana. Ota katseelle kiintopiste edestä, suorista kädet sivuille. Nosta toista jalkaa suoraksi taakse ja kallista vartaloa eteenpäin vaaka-asentoon. Lentokoneet nousevat lentoon (oppilaat asettuvat vaaka-asentoon). Myrsky nousee ja heiluttaa koneita (ohjaaja määrää voimakkuuden etukäteen sovituilla merkeillä). Myrskyn yltyessä myös heilunta lisääntyy. Lopulta poutasää voittaa ja lento vakautuu. Tehdään molemmilla jaloilla.

Helpota:

- Voidaan olla seinän vieressä toinen kylki seinään päin, jolloin voi tarvittaessa ottaa toisella kädellä seinästä kiinni.

Opetellaan vaiheittain:

1. seisotaan yhdellä jalalla pystysuorassa asennossa kädet sivulle nostettuna ja katse kiintopisteeseen kohdistettuna
2. lisätään vartalon kallistus 45 astetta, jolloin jalka nousee taaksemassa suhteessa
3. kallistetaan vartalo vaakatasoon ja nostetaan jalka suoraksi taakse.

Vaikeuta:

- Kokeillaan silmät kiinni.

74. Kinkkausmestari



- Paikallaan/tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Kokeillaan monia erilaisia kinkkaustyyliä:

- Kuinka hitaasti tai nopeasti yhden jalan hyyt onnistuvat?
- Kuinka kevyesti voi hyytä yhdellä jalalla?
- Kuinka pitkälle hyyillä pääsee?
- Onnistuuko esteiden yli hyyäminen?

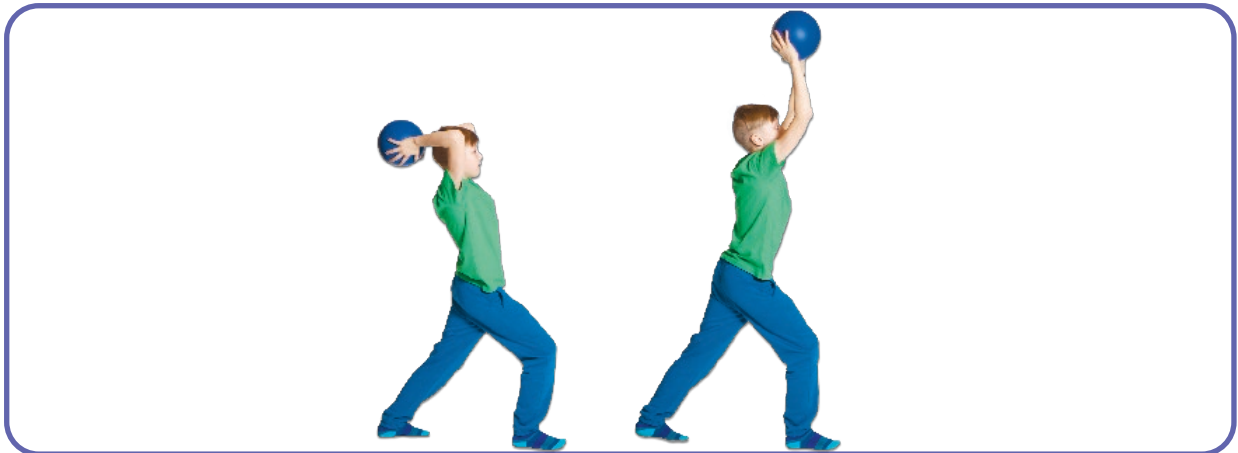
Vaikeuta:

- Hyytään ilman käsien apua, kätet kylkiin liimattuina.
- Hyytään ilmaan ja pyörähdetään ympäri samalla.
- Kinkataan pareittain, toista peilikuvana matkien.

75. Pallon heitto yläkautta



- Tilassa
- Pallot tms.



www.skillilataamo.fi

Heitellään palloa yläkautta parille:

- Alkuasennossa on selkä suorana ja jalat vierekkäin tai askelassennossa.
- Kädet kannattelevat palloa pään päällä. Pallo viedään hartialinjan taakse, kyynärpäät koukistuvat ja yläselkä kallistuu taakse.
- Pallo saatetaan voimakkaasti käsien välissä eteen ja ote irrotetaan.
- Kiinniottaja pyrkii ottamaan pallon kiinni kahdella kädellä ilmasta, ei kehoa tai vaatteita vasten.

Helpota:

- Valitaan esine, josta on helpompi saada kiinni (esim. pehmolelu, kevyempi tai suurempi pallo, reikäpallo tai häntäpallo).

Vaikeuta:

Heitetään palloa kahdella kädellä

- alakautta
- istuma-asennosta
- vartalon molemmilta puolilta
- jalan alta.

76. Tuolidippi + punnerrus



- Paikallaan
- Tuolit



Tuolidippi (1):

Asetetaan kädet tuolin etureunalle (1.1), koukistetaan käsivarret (1.2) ja suoritetaan ne ylös.

Tuolipunnerrus (2):

pidetään vartalo suorassa (2.1), koukistetaan kädet punnerrusasentoon ja nouseaan taas ylös.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Helpota:

- Tehdään liikkeet lattiatasossa.

Viikko 20

Breikki 77: Yhdessä eteenpäin
(Varaa sanomalehtiarkkeja etukäteen.)

Breikki 78: Pysäytysloikka

Breikki 79: Viskaajia ja koppareita
(Teipataan ympyrät etukäteen.)

Breikki 80: Parikyykky ja -pyöräily

77. Yhdessä eteenpäin



- Tilassa/paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Siirretään pöytiä ja tuoleja hieman sivummalle ja sovitaan alue, jossa liikutaan.

Muodostetaan 4–5 hengen ryhmiä.

Jokaisella ryhmällä on kaksi sanomalehtiarkkia.

Ryhmä seisoo toisen sanomalehtiarkin päällä rajatun alueen toisella laidalla.

Tarkoituksena on liikkua arkkeja hyödyntäen alueen toiselle puolelle koskematta lattiaan.

Vaikeuta:

- Sanomalehtien sijaan voidaan käyttää muita arkipäivän materiaaleja: auki leikattuja muovipusseja, jättesäkkejä tai askartelukartonkia.
- Kuljettavaa reittiä voi soveltaa vaikkapa pulpetteja kiertämällä.

Huom. Säästetään sanomalehdet seuraavaan kertaan.

78. Pysäytysloikka



- Tilassa/paikallaan
- Ei välineitä / teippiä



www.skillilataamo.fi

Tehdään peräkkäisiä loikkia mutta niin, että liike pysäytetään aina loikkien välillä.

Tasapaino pyritään säilyttämään aina pysäytyksenkin aikana.

Loikasta tullaan alas astuen ensin kantapäälle.

Polvi ja jalkaterä pidetään samassa linjassa.

Helpota:

- Pysäytetään vauhti niin, että tullaan alas molemmilla jaloilla.

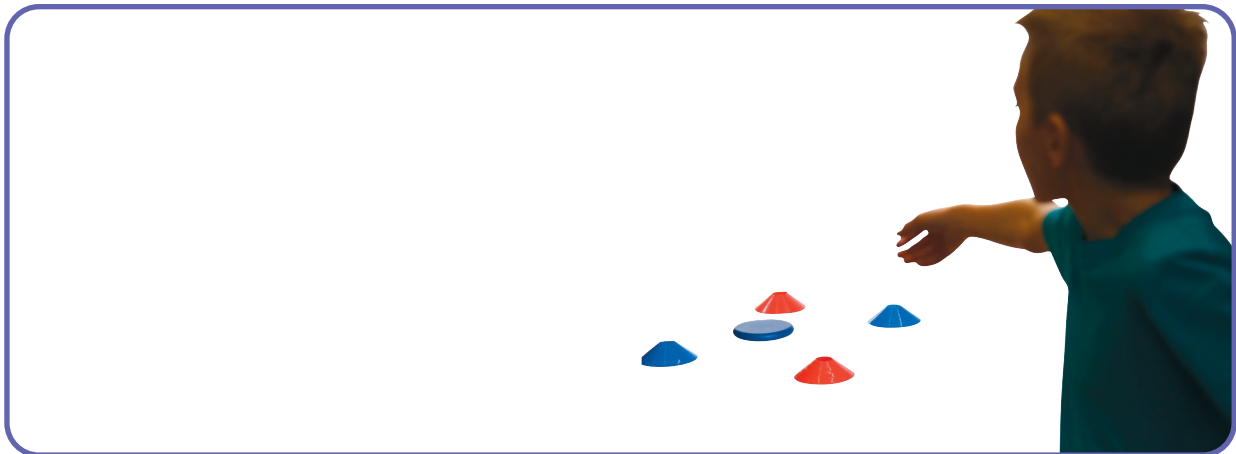
Vaikeuta:

- Lisätään pysäytysloikkaan vaaka.
- Otetaan käyttöön ruutuhyppeilyt.

79. Viskaajia ja koppareita



- Tilassa
- Hernepusit, pallot tms.
- Teippiä/kartioita



www.skillilataamo.fi

Pelataan ryhmissä.

Maahan teipataan / merkitään kartioilla halkaisijaltaan metrin kokoinen ympyrä. Jokainen pelaaja heittää viisi heittoa ja yrittää osua ympyrään.

Kuinka monta osumaa saadaan eri etäisyyksiltä (esim. 2, 3 tai 5 m)?

Sama tehdään kiinniottamalla. Jokainen menee vuorollaan ympyrään kiinniottajaksi. Kiinniottoa harjoitellaan eri etäisyyksiltä. Montako saadaan kiinni?

Vaikeuta:

- Sovitaan erilaisia heittotyylejä.
- Onnistuuko heittäminen paremmin vauhdilla vai ilman?

80. Parikyykky ja -pyöräily



- Paikallaan
- Tuolit



www.skillilataamo.fi

1. Tehdään kyykkyjä yhdessä parin kanssa selät vastakkain. Kädet kierretään parin kanssa kyynärlukkoon.
2. Sen jälkeen siirrytään tuolille pyöräilemään, jalkapohjat vastakkain. Yritetään löytää yhteinen rytmi. Vaihdeltaan rytmiä välillä esim. nopeasti, hitaasti. Kokeillaan myös pyöräillä siten, että molemmat jalat pyörivät yhtä aikaa.

Tehdään liikkeet vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Helpota:

Tehdään liike 2 (pyöräily) lattiatasossa.

Viikko 21

Breikki 81: Viivakävely

(Teipatkaa etukäteen reitti lattiaan.)

Breikki 82: Ylämäki – Alamäki

Breikki 83: Vieritys yhdellä kädellä

(Varaa palikoita, keiloja, tyhjiä maitotölkkejä

tai muovipulloja keilausta varten.)

Breikki 84: Jumppatuokio

81. Viivakävely



- Tilassa
- Ei välineitä / teippiä / villalankaa



www.skillilataamo.fi

Liikutaan viivaa, lattian saumaa, teipattua reittiä tai villalankaa pitkin pienin askelin jalka toisen jalan eteen asettaen, huomioi:

- Katse suuntautuu ylöspäin.
- Kävely on sujuvaa.
- Liike sujuu ilman, että vieressä on joku apuna.

Vaikeuta:

- Takaperin?
- Onnistuuko silmät kiinni?
- Entä varpaillaan?
- Ensin voi kokeilla kävellä viivaa pitkin lattialla ja sitten penkillä / lankulla.

82. Ylämäki–Alamäki



- Tilassa/paikallaan
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Luokkahuone muuttuu mäkiseksi maastoksi. Ensiksi sovitaan toiminta-alue, missä juostaan. Voidaan juosta myös paikallaan. Sitten juostaan opettajan tai apuvalmentajan kehotuksesta erilaisissa maastoissa.

- Tasainen maasto = juostaan tasaista maastoa, hölkäten
- Ylämäki = juostaan polvennostajuoksua
- Alamäki = juostaan pakarajuoksua

Harjoituksessa voi olla sekä kävelyä että juoksua.

Vaikeuta:

- Juostaan jäisellä mielikuvitusrinteellä takaperin.
- Välillä maastossa täytyy varoa puunoksia ja juosta alhaalla, välillä hypätä ojan yli.
- Mitä muuta voi tulla maastossa vastaan? Keksikää yhdessä lisää.

83. Vieritys yhdellä kädellä



- Tilassa
- Pallot tms.
- Palikat / keilat / tyhjät maitotölkit / pullot



www.skillilataamo.fi

Vieritetään palloa yhdellä kädellä.

Jalat ovat peräkkäin askelasennossa.

Käsi viedään taakse ja heilautetaan eteen.

Ote pallostä pitää irrottaa oikeaan aikaan.

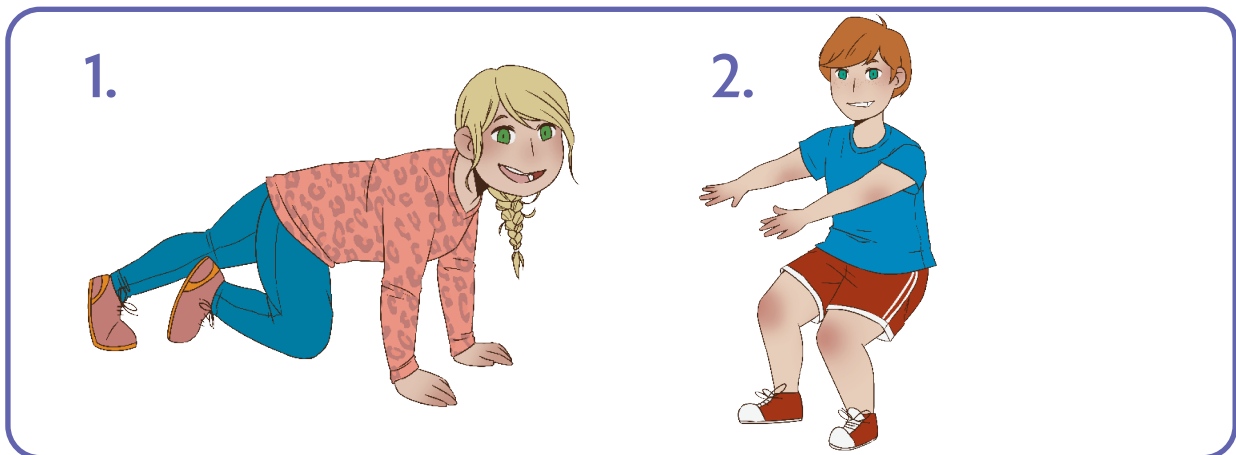
Vaikeuta:

- Keilaus: Vieritetään esine palikoista rakennettua estettä päin. Montako keilaa kaatuu?
- Onnistuuko pallon vieritys viivaa pitkin, tuolin alta yms.?

84. Jumppatuokio



- Paikallaan
- Ei välineitä



1. Otetaan punnerrusasento. Pidetään keskivartalo tiukkana. Juostaan jalat vatsan alla käyden.
2. Pidetään keskivartalo tiukkana ja tuodaan kädet eteen. Tehdään kyykkyä siten, että peppu osuu melkein tuoliin mutta ei kuitenkaan.

Tehdään liikkeitä vuorotellen, vaihdetaan esimerkiksi 1 min välein.

Viikko 22

Breikki 85: Flamingot ja kilpparit

Breikki 86: Teatteri-ilta

Breikki 87: Lehtisäbä

(Varaa pino sanomalehtiä, rullatkaa mailat sanomalehdistä, pyydä oppilaita tuomaan villasukat, tehkää sukkapallot etukäteen.)

Breikki 88: Villit popparit

(Tarvitset musiikkia.)

85. Flamingot ja kilpparit



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Parista toinen on flamingo ja toinen kilppari.

Flamingot kulkevat yhdellä jalalla, kädet edessä vaakatasossa.

Kilpparit kulkevat kyykyssä kädet kiinni polvien edessä tai takana.

Ohjaajan merkistä flamingot ja kilpparit lähtevät liikkeelle yrittäen horjuttaa parin tasapainoa.

Jos muu kehon osa kuin jalkapohjat koskettavat maata, vastustaja saa pisteen.

Pelataan sovitun ajan verran (esim. kaksi minuutin erää) ja lasketaan kummat saivat enemmän pisteitä, flamingot vai kilpparit.

Parin erän jälkeen vaihdetaan rooleja, ja pistelasku alkaa alusta.

86. Teatteri-ilta



- Tilassa
- Ei välineitä



www.skillilataamo.fi

Teatteriohjaaja (opettaja, ryhmän jäsen tai parin osapuoli) antaa muille erilaisia rooleja ja tilanteita, joiden mukaan heidän pitää kävellä.

Teatteriohjaaja voi kehottaa muita kävelemään:

- balettitanssijana
- vankina, kädet ja jalat sidottuina
- korkeissa korkokengissä
- kuumilla hiilillä
- tuulta vasten talvimyrskyssä
- kumiukkona jousipolvilla pompotellen
- retkeilijänä paksussa mudassa
- bambina liukkaalla jäällä
- lottovoittajana
- reikä housuissa
- hiihtäjänä lenkillä.

87. Lehtisäbä



- Tilassa
- Sanomalehtiä
- Sukkapalloja/pehmopalloja



www.skillilataamo.fi

Tätä sählyä pelataan pehmeällä, pienellä pallolla – aluksi esim. sukkapallolla.

Mailat rullataan sanomalehdestä.

Syötellään palloa ensin parin kanssa tai ryhmässä.

Sukkapallojen sijaan voi käyttää myös pehmopalloja.

Vaikeuta:

- Laukomisskaba. Ryhmän jäsenet ”laukovat” vuorotellen sovittuun maaliin.
- Maalit tehdään ainoastaan mailan avulla syöttämällä sovitun maaliviivan yli.
- Kuljetus muilla tavoin kuin mailan avulla ei ole sallittua
- Eniten maaleja laukonut ryhmä voittaa

Huom. Säästetään mailat seuraavaan kertaan.

88. Villit popparit



- Tilassa
- Ei välineitä / musiikkia



www.skillilataamo.fi

Oppilaat seisovat rajatulla alueella.

Sovitaan yhteinen hyppytyyli (esim. mahdollisimman pitkä tai korkea hyppy, hyppy yhdellä jalalla).

Opettaja lyö vaikka käsillä tahtia, jonka mukaan lapset liikkuvat alueen sisällä.

Kun rummutus lakkaa, jokainen tekee sovitun hypyn.

Rytmiä nopeutetaan jokaisella kierroksella.

Leikki päättyy, kun opettaja kertoo popcornien olevan valmiita.

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushanke

Liikuntabreikit ovat keino tauottaa pitkäkestoista paikallaanoloa oppitunneilla liikkuen. Liikuntabreikit -opas sisältää monipuolisesti motorisia taitoja kehittäviä breikkejä.

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeessa selvitettiin, miten liikunnallinen matematiikan oppitunti vaikuttaa 3. luokan oppilaiden oppimistuloksiin, kognitiivisiin toimintoihin, viihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin.

Tutkimuksessa kehitettiin opettajan oppaat Liikuntabreikkeihin ja Liikkuen matikkaa -oppitunneille. Oppaita on kehitetty tutkimuksessa mukana olleiden opettajien palautteen sekä tutkimustulosten perusteella.

Tässä oppaassa on kuvattu, miten liikuntabreikkejä käytettiin Liikkuvaa matikkaa -hankkeessa. Voit käyttää Liikuntabreikkejä haluamallasi tavalla ja vapaassa järjestyksessä. Liikuntabreikit soveltuvat myös muille oppitunneille ja muille vuosiluokille.

LIKES

