

ESIMERKKEJÄ JÄLKIHIKITEHTÄVIIN

VIKKOHAASTE - 100 LIIKETTÄ VIIDESSÄ PÄIVÄSSÄ

Luokassa toteutetaan yhteensä 100 erilaista liikkuvuutta, kehonhallintaa tai tukilihaksia tukevaa liikettä. Luokka laskee yhteen koko luokan suoritusmäärän/päivä. Tavoitteena 100 liikettä/oppilas/päivä. ** liikeideoita löytyy jälkihikitehtävien lopusta

VIKKOHAASTE - 100 000 PORRASTA

Luokassa toteutetaan yhteensä 100 000 porrasta yhdessä sovitussa ajassa koulupäivän aikana. Laskekaa koulun portaat ja sopikaa, missä portaissa viikko tai kuukausihaaste voidaan toteuttaa.

VIKKOHAASTE - 50 000 HYPYÄ TAI HEITTOA VIIDESSÄ PÄIVÄSSÄ

Luokassa toteutetaan yhteensä 50 000 hyppyä/heittoa viiden koulupäivän aikana. Tapa ja toteutus on vapaa, mutta pääasia on, että hypitään (narulla tai ilman) tai heitetään (missä voi heittää). Muistakaa mitata syke ennen suorituksia ja sen jälkeen. Luokka laskee yhteen koko luokan suoritusmäärän/päivä.

VIKKOHAASTE - 100 KM KÄVELYÄ/JUOKSUA

Miettikää koulun ympärille jokin kävelyreitti, jota voi kulkea välitunnilla. Arvioikaa sen pituus. Laskekaa, kuinka monta kertaa reitti tulisi kulkea, että saadaan yhteensä kuljettua 100 km matka.

VIKKOHAASTE - PIHAPELEJÄ JOKA PÄIVÄ - YHTEENSÄ 80 TUNTIA

Miettikää yhdessä erilaisia pihapelejä, joita tulee pelata vähintään kahden välitunnin ajan koulupäivän aikana. Sopikaa useampi liikunnallinen peli, johon jokainen voi osallistua. Asettakaa jokin tuntitavoite pihapeleille/viikko. Esimerkkinä 80 tuntia, joka on laskettu $2 \times 15 \text{ min/päivä} \times 5 \text{ päivää} \times 25 \text{ oppilasta} = 62,5 \text{ tuntia}$

OMA VIKKOHAASTE - KEKSIKÄÄ LISÄÄ JÄLKIHIKITEHTÄVIÄ

KANNUSTUSHUUTO

Luokassa toteutetaan osana musiikin tai/ja äidinkielen opetusta kannustushuudon ideointi. Viikon lopulla tuotokset esitellään. Ideointivaiheessa keskustellaan esimerkiksi siitä, millainen kannustushuuto olisi kaikille sopiva. Tämän tehtävän voi yhdistää myös maskottitehtävään.

LIKKUVUUSESIMERKKEJÄ

- KÄSIEN PYÖRITYKSET ETEEN JA TAAKSE
- ETEENTAIVUTUS
- KYLKITAIVUTUS
- KÄSIEN NOSTO YLÖS
- KIERTOLIIKE PAIKALLAAN SEISOEN
- OLKAPÄIDEN PYÖRITTELY
- OMENAN POIMINTALIIKE
- HEILURIJALKA SEINÄSTÄ KIINNI PITÄEN
- PÄÄN PYÖRITYS PUOLELTA TOISELLE
- X-HYPPY
- VARPAILLENOUSU
- POLVENNOSTOJUOKSU PAIKALLAAN
- KYNTTILÄHYPPY
- KISSASELKÄVENYTYS VS. LEHMÄSELKÄVENYTYS
- KEKSIKÄÄ ITSE HAUSKOJA LIKKUVUUSTEHTÄVIÄ

