

**LIIKUNTASEIKKAILU**

-TAHTO-

**TAHTO-TUNTI**

# **OPETTAJAN OHJEET**

# 4. lk



## SISÄLLYSLUETTELO

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| TAHTO-TUNTI 1: ÄIDINKIELI   | 4-5   |
| TAHTO-TUNTI 2: MUSIIKKI     | 6-7   |
| TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA | 8-9   |
| TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE    | 10-11 |
| TAHTO-SEIKKAILUPYSÄKIT      | 12    |
| JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄ           | 16    |



*”Perusopetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kasvua ja kehitystä sekä edistää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Opetus ohjaa oppilaita kohti kestävää ja liikunnallista elämäntapaa sekä tukee kasvua demokraattisen yhteiskunnan aktiivisiksi jäseniksi.*

*Opetuksen tulee edistää liikunnallista elämäntapaa osana arkea sekä vahvistaa oppilaiden valmiuksia toimia vastuullisesti ja aktiivisesti yhteiskunnassa. (Pol 2§, 2 mom.)*

*Oppimisympäristöjen ja työtapojen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista ja vuorovaikutusta. Samalla niiden tulee mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja aktiivinen osallistuminen erilaisissa oppimistilanteissa.”*

## TAHTO-TUNTI 1: ÄIDINKIELI

# URHEILUSANKAREITA JA IDOLEITA

Tällä äidinkielen tunnilla keskustellaan erilaisista urheilusankareista ja -idoleista. Oppilaat pohtivat omia esikuviaan. Tunnin aikana harjoitellaan eri lähteiden käyttämistä sankari ja idolitiedon haussa ja keskustellaan lähteiden merkitsemisestä esimerkiksi esitelmässä. Urheilusankareita ja -idoleita tehtävä soveltuu osaksi 4.luokan äidinkielen sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

**T3** ohjata oppilasta käyttämään luovuuttaan ja ilmaisemaan itseään monipuolisesti erilaisissa viestintä ja esitystilanteissa, myös draaman avulla.

**T5** ohjata oppilasta sujuvoittamaan lukutaitoaan ja käyttämään tekstin ymmärtämisen strategioita sekä tarkkailemaan ja arvioimaan omaa lukemistaan.

**T10** kannustaa ja ohjata oppilasta kielentämään ajatuksiaan ja harjoittelemaan kertovien, kuvaavien, ohjaavien ja yksinkertaisten kantaa ottavien tekstien tuottamista, myös monimediaisissa ympäristöissä.

**L3** vahvistaa oppilaan valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja esimerkiksi pohtimalla oman urheilusankarinsa tervellisiä elä-

*”Tavoitteena on kielellisesti virikkeinen ja yhteisöllinen oppimisympäristö, jossa oppilaiden näkemyksiä arvostetaan ja jossa on mahdollisuus tarkastella ja tuottaa tekstejä yksin ja yhdessä turvallisesti myös viestintäteknologian avulla. Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden itse valitsemia ja heitä kiinnostavia kirjoja ja muita monimuotoisia tekstejä sekä laajennetaan oppilaiden lukukokemuksia.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Tunti alkaa keskustelemalla kuka tai ketkä voivat olla urheilusankareita tai -idoleita tai kuka tai ketkä ovat oppilaiden mielestä heille sankareita tai idoleita.

Oppilaat voivat keskustella pareittain materiaalin tukikysymyksiä hyödyntäen kuka tai ketkä ovat kunkin urheilusankareita tai idoleita ja miksi?

Sankareita esimerkiksi Suomen jääkiekko-, jalkapallo- ja koripallojoukkueet, idoleita esimerkiksi yksittäiset urheilijat kuten jalkapalloilija Jari Litmanen, koripalloilija Lauri Markkanen, yleisurheilija Saga Vanninen tai jääkiekkoilija Konsta Helenius.

Oppilaiden tehtävänä on tehdä pieni esitelmä/esittely omasta urheilusankarista tai -idolista, joko yksin tai pareittain. Esiteltävä henkilö päätetään tunnilla ja tehtävää voi aloittaa oppitunnin ja jatkaa kotona. Esitelmien esittämiselle sovitaan aikataulu tai vaihtoehtoisesti luokan seinälle kerätään posterinäyttely, jotka käydään läpi.

Jokainen oppilas tai oppilaspari tekee lyhyen esittelyn/esitelmän urheilusankarista tai -idolista ja hyödyntää tukikysymyksinä esimerkiksi materiaalissa esiteltyjä kysymyksiä ja opettajan ohjeistusta.

## TAHTO-TUNTI 2: MUSIIKKI

# KANNUSTAMISEN VOIMA

Tällä tunnilla keskustellaan positiivisen kannustuksen merkityksestä ja keksitään omia kannustushuutoja, -lauluja tai -rytmejä. Toiminnallinen musiikin opetus ja opiskelu edistävät oppilaiden musiikillisten taitojen ja ymmärryksen kehittymistä, kokonaisvaltaista kasvua ja kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa. Musiikin opetuksessa oppilaat oppivat suhtautumaan avoimesti ja kunnioittavasti toisten kokemuksiin sekä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässään. Oppimateriaalin esimerkkityöt johdattavat oppilaat suomalaisten kannustushuutojen ja -laulujen pariin. Tunnilla liikuntaa ja urheilua lähestytään musiikin kautta. Kannustamisen voima -oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan musiikin sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

**T1** rohkaista oppilasta osallistumaan yhteismusisointiin ja rakentamaan myönteistä yhteishenkeä yhteisössään.

**T2** ohjata oppilasta luontevaan äänenkäyttöön ja laulamiseen sekä kehittämään keho, rytmi, melodia ja sointusoittimien soittotaitoaan musisoivan ryhmän jäsenenä.

**T5** rohkaista oppilasta improvisoimaan sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan pienimuotoisia sävellyksiä tai monitaiteellisia kokonaisuuksia eri keinoin ja myös tieto ja viestintäteknologiaa käyttäen.

**T8** ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia hyvinvointiin sekä

*”Oppimisen ilo, luovaan ajatteluun rohkaiseva ennakkoluuloton ilmapiiri sekä myönteiset musiikkikokemukset ja elämykset innostavat oppilaita kehittämään musiikillisia taitojaan.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä ja yhteisellä ideoinnilla TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin esimerkkien kautta urheiluun liittyvistä tunteista, kansallishengestä ja pohtia, mitä ihmisen mielessä tapahtuu, kun hän seuraa suosikkilajinsa urheilutapahtumia, joissa oma suomalainen urheilija tai vaikka oman seuran urheilija on kilpailemassa. Miltä tuntuu, jos ketä tahansa meistä kannustetaan positiivisiin suorituksiin.

Miettikää yhdessä, minkälaiset kannustushuudot, -laulut tai -rytmitykset ovat mukana-satempaavia, selkeitä ja helposti tunnistettavia. Kuunnelkaa esimerkiksi oppimateriaalin lisänä olevia, eri urheilulajien kannustuslaulua ja -huutoja.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät suunnittelemaan oman kannustushuudon, -laulun tai -rytmityksen. Ideointia tehdään A4-paperille kunnes haluttu teos alkaa muodostumaan.

Hyödyntäkää tehtävässä myös erilaisia soittimia.

## TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA

# PULMIA JA PÄÄTTELYÄ

Tällä matematiikan tunnilla tehdään erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä sekä ratkaistaan matemaattisia pulmia. Oppimateriaalin esimerkkitehtävät johdattavat oppilaat suomalaisten urheilusankareiden lajien kautta tehtävien äärelle. Osa sankareiden lajeista selviävät Tahdon Liikuntaseikkailu -vierailulla. Tunnil- la liikuntaa ja urheilua lähestytään matematiikan kautta — mittaaminen, oival- taminen ja desimaalit kuuluvat liikuntaan. Pulmia ja päättelyä oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan matematiikan sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

**T1** pitää yllä oppilaan innostusta ja kiinnostusta matematiikkaa kohtaan sekä tukea myönteistä minäkuvaa ja itseluottamusta

**T2** ohjata oppilasta havaitsemaan yhteyksiä oppimiensa asioiden välillä

**T4** kannustaa oppilasta esittämään päättelyään ja ratkaisujaan muille konkreettisin vä- linein, piirroksin, suullisesti ja kirjallisesti myös tieto ja viestintäteknologiaa hyödyntäen.

*”Oppilaan työskentelyn ohjaamisella matematiikassa tarkoitetaan esimerkiksi suullis- ten lisäohjeiden antamista, ohjaavien kysymysten esittämistä, välineillä havainnollis- tamista tai vastaavien esimerkkien antamista osaamisen näyttötilanteissa.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin, osittain kuvitteellisten, urheilijaesimerkkien kautta, miten matematiikkaa voidaan hyödyntää eri urheilulajeissa ja pohtia mitä hyötyä matematiikan osaamisesta on eri lajeissa.

Miettikää yhdessä eri urheilijaesimerkkien kautta, miten matematiikka liittyy kuhunkin lajiin. Urheilijoiden kuvat helpottavat asian pohtimista.

Seuraavaksi oppilaat tekevät erilaisia ongelmanratkaisu- ja päättelytehtäviä, joissa tutut urheilijat tai/ja TAHDON Liikuntaseikkailun maskotit ovat mukana niminä.

Käykää tehtävien tekemisen jälkeen oikeat ratkaisut läpi.

## TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE

# KEHON LIIKE

Tällä kuvataiteen tunnilla harjoitellaan ihmiskehon hahmottamista ja liikkeen vangitsemista paperille. Tekniikkana käytetään ääriviivapiirrosta. Oppimateriaalin esimerkkityöt johdattavat oppilaat kahden suomalaisen urheilusankarin tarinaan ja auttavat ymmärtämään, millaisia kehon liikkeitä heidän lajinsa vaativat. Tunnilla liikuntaa ja urheilua lähestytään taiteen kautta - joskus liikunta on taidetta! Kehon liike -oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan kuvataiteen sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

**T1** kannustaa oppilasta havainnoimaan taidetta, ympäristöä ja muuta visuaalista kulttuuria moniaistisesti ja erilaisia kuvallisia välineitä hyödyntäen.

**T4** ohjata oppilasta käyttämään monipuolisesti erilaisia materiaaleja, tekniikoita ja ilmaisun keinoja sekä harjaannuttamaan kuvan tekemisen taitojaan

*”Oppilaat tarkastelevat kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria historiallisista ja kulttuurisista näkökulmista.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä ja yhteisellä ideoinnilla TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin esimerkkien lisäksi muistakin urheilulajeista ja pohtia, mitä ihmisen kehossa tapahtuu, kun näihin lajeihin liittyviä liikkeitä tehdään. Miettikää yhdessä, minkälaiset kehon asennot ovat selkeitä ja helposti tunnistettavia. Jokin urheiluväline, kuten surffilauta tai tennismaila, voi helpottaa liikkeen hahmottamista.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät piirtämään siluetin eli ääriviivakuvan itse valitsemaansa kehon liikkeestä. Liikkeen hahmottelussa ei kannata olla liian tarkka. A4-paperille voi tehdä lyijykynällä useita kokeiluja ja erilaisia vaihtoehtoja, kunnes haluttu liike alkaa muodostumaan. Lopullisen siluetin voi vahvistaa esimerkiksi tussilla ennen irti leikkaamista. Hahmoa käytetään muottina mustaa paperia vasten. Mustasta paperista leikataan lopulliseen työhön kiinnitettävän siluetti. Taustapaperin voi halutessaan laveerata vesivärejä hyödyntäen. Työn voi myös toteuttaa hieman nopeammin yksinkertaisesti liimaamalla mustan siluetin värilliselle A4-paperille.

# TAHDON LIIKUNTASEIKKAILUN SEIKKAILUPYSÄKIT

Seikkailupysäkit ovat 1–5 minuutin mittaisia toiminnallisia tehtäviä, joita voi käyttää oppitunnin alussa, keskellä tai lopussa. Niiden tavoitteena on toimia vinkkinä sekä lisätä liikettä, tukea oppimista, vahvistaa ryhmähenkeä sekä tuoda koulupäivään iloa ja hyvinvointia.

## LIKEPYSÄKKI

### YHDEN JALAN MESTARI

*Seiso yhdellä jalalla 30 sekunnin ajan. Vaihda jalkaa ja kokeile uudelleen. Vaikeuta tehtävää sulkemalla silmät tai nostamalla kädet ylös.*

### KENKÄJANA

*Asettukaa pitkään riviin kengännumeroiden mukaan pienimmästä suurimpaan. Laskekaa kuinka monta kenkäparia ja eri kokoja luokassa on.*

### SUPERHYPPY

*Kuinka monta tasajalkahyppyä ehdit tehdä 20 sekunnissa?  
Laske oma tuloksesi tai yrittäkää yhdessä luokan ennätystä.*

### 10 SEKUNNIN SPURTTI

*Juokse paikallaan mahdollisimman nopeasti 10 sekunnin ajan.*

### LIIKENNEVALOT

*Opettaja toimii liikennevalona pienen taukoliikunnan aikana*

- Vihreä = juokse paikallaan
- Keltainen = kävele paikallaan
- Punainen = pysähdy

### LIIKUNTANOPPA

*Heitä noppaa tai valitse numero:*

- 1 = kyykky • 2 = hyppy • 3 = tasapaino • 4 = pyörähdys • 5 = venytys • 6 = oma liike

*Kirjoita liikkeet/numero ylös taululle.*

# OIVALLUSPYSÄKKI

## TOTTA VAI TARUA?

*Opettaja esittää väitteen. Oppilaat näyttävät vastauksensa liikkeellä:*

- Totta = kyykky
- Tarua = hyppy

## LIKKUVA TIETOVISA

*Luokan eri puolille merkitään vastausvaihtoehdot. Oppilaat siirtyvät sen vaihtoehdon luo, jonka uskovat olevan oikea. (esimerkiksi kyllä, ei, en osaa sanoa)*

## MUISTILIIKE

*Ensimmäinen oppilas tekee liikkeen. Seuraava toistaa sen ja lisää oman liikkeensä. Jatketaan vuorotellen.*

## MINUUTIN POHDINTA

*Keskustelkaa parin kanssa esimerkiksi:*

- Mitä uutta opit tänään?
- Mikä tehtävä oli kiinnostavin?
- Mistä liikuntamuodosta pidät eniten?
- Kuka on sinulle tärkeä tai ketä urheilijaa ihaillet?

*Pohdintatehtävän voi toteuttaa kävellen tai esimerkiksi varpaille nousten*

## KAVERIPYSÄKKI

### LIKKUVA PEILI

*Toinen tekee liikkeitä, toinen peilaa niitä mahdollisimman tarkasti.*

### YHTEINEN TASAPAINO

*Parit istuvat lattialle selät vastakkain ja yrittävät nousta yhtä aikaa ylös ilman käsien apua.*

### KANNUSTUSKIERROS

*Jokainen sanoo vieruskaverille yhden kannustavan tai positiivisen asian. Samalla voidaan pyöritellä käsiä tai tehdä x-hyppyjä.*

### KAVERIKETJU

*Luokka muodostaa mahdollisimman pitkän ketjun koskettamalla seuraavaa henkilöä vain yhdellä sormella.*

*Kokeilkaa saako ketjun muodostamaan aaltoja heiluttelemalla käsiä tai menemällä aaltomaisesti kyykkyyn.*

## OLYMPIAPYSÄKKI

### REILUN PELIN ELE

*Näytä liikkeellä tai ilmeellä, mitä reilu peli tarkoittaa.*

### YSTÄVYYSHAASTE

*Valitse työpari, jonka kanssa et tavallisesti työskentele.*

### OLYMPIAVEISTOS

*Opettaja nimeää urheilulajin ja oppilaat jähmettyvät kyseisen lajin asentoon.*

*Esimerkkejä: hiihtäjä • uimari • keihäänheittäjä • voimistelija • koripalloilija*

*Tai vaihtoehtoisesti opettaja nimeää lajin ja kaikki tekevät "ilmassa" tähän lajiin liittyvää liikettä.*

### SANKARIN HETKI

*Kerro parillesi urheilija, liikkuja tai henkilö, jota ihaillet, ja miksi. Keinu samalla kantapäiltä varpaillesi kymmenen kertaa.*

# HAASTEPIYSÄKKI

## PATSASHAASTE

*Puolet oppilaista muuttuvat patsaiksi ja muut yrittävät saada patsaan nauramaan tai liikahtamaan ilman koskemista. Osia vaihdetaan.*

## ROHKEUSASKEL

*Kokeile liikettä tai tehtävää, jota et ole aiemmin tehnyt.*

## ILO LIIKKUA

*Keksi mahdollisimman hauska tai erikoinen tapa liikkua 20 sekunnin ajan.*

## OMA ENNÄTYS

*Yritä parantaa omaa tulostasi esimerkiksi tasapainossa, hypyissä tai paikallaan juoksussa.  
Kaverit voivat kannustaa vieressä.*

Liikunnan ei tule päättyä vierailuun TAHDON Liikuntaseikkailussa. Jatkaa yhteistä liikuntamatkaanne koulussa ja sen ulkopuolella. Jälkihiiki-oppimateriaali soveltuu osaksi 4.luokan liikunnanopetusta, välituntiliikuntaa ja kannustaa koko koulua liikkumaan.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN

**T1** kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.

**T2** ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.

**T3** ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.

**T5** kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.

**T11** huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.

**L3** oppia tunnistamaan ja ymmärtämään hyvinvointia, terveyttä ja liikunnallista elämäntapaa edistäviä sekä niitä heikentäviä tekijöitä. Tavoitteena on vahvistaa oppilaiden valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja.

*“Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen.”*

*Vuosiluokilla 3-6 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## OHJEET JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄN TOTEUTTAMISEEN

Saatte Jälkihiiki -julisteen mukaanne vierailtuanne TAHDON Liikuntaseikkailussa! Voitte kiinnittää julisteen luokkanne seinälle ja seurata yhteisen liikuntatavoitteenne toteutumista kirjaamalla liikunnan määrän, matkan tai ajan ylös.

### JÄLKIHIKI -JULISTE:

Luokassa keskustellaan mieluisasta (välitunti)liikunnasta ja sellaisesta liikunnasta, joka ei oikeastaan edes tunnu liikunnalta.

Luokassa käydään läpi erilaisia liikuntamuotoja (listattuna alla) ja sovitaan, miten tehtäviä lähdetään suorittamaan. Esimerkiksi millä aikavälillä liikuntatehtävät tehdään, miten toistot lasketaan ja kuka laskee. Myös omia liikuntatehtäviä voi vapaasti keksiä.

Mikäli mahdollista, taltioikaa liikuntatehtävien tekemistä kuvina ja laittakaa koulun instagramiin **#liikuntaseikkailu #jälkihiiki**

*Keskustelkaa, miltä liikuntatehtävät ovat tuntuneet?*

*Onko joku innostunut liikkumaan enemmän?*

*Yhdessä Liikkuvan koulun ja koululiikunta liiton kanssa olemme koonneet valmiita tehtäviä, jotka tuovat liikettä oppitunneille, välitunneille ja koko koulupäivään. Lyhyetkin liikuntahetket lisäävät vireyttä, tukevat oppimista ja vahvistavat liikunnan iloa.*

**LIKKUVA KOULU:** [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)

**KOULULIIKUNTALIITTO:** [www.lyyti.fi/KLLalakouluille](http://www.lyyti.fi/KLLalakouluille)

# TAHDON JÄLKIHIKI -TEHTÄVIÄ

## 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 seuraavalta sivulta!

## 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 HYPPYÄ 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

# LIKKUVUUSESIMERKKEJÄ:

- Käsien pyöritykset eteen ja taakse
- Eteentaivutus (sormet kohti varpaita)
- Kylkitaivutus
- Taaksetaivutus
- Käsien ojennus (kurkosta kohti kattoa)
- Selänkierto (paikallaan seisoen)
- Olkapäiden pyörittely
- Omenan poimintaliike
- Heilurijalka seinästä kiinni pitäen
- Pään pyöritys puolelta toiselle
- Varpailleenousu
- Selän pyöristys ja taivutus nelinkontin
- Etureiden venytys
- Sisäreiden venytys leveässä haara-asennossa
- Lonkankoukistajan venytys
- Rintakehän avaus (avaa kädet leveälle)
- Ranteiden ja nilkkojen pyörittely
- Pakaravenytys seisten (ota kädellä tukea)
- Keksikää itse hauskoja liikkuvuustehtäviä!