

***"Sata vinkkiä liikkumisen edistämiseksi Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi"
eli Liikuntavinkit Kajaanintullin koulu/ Sairaalakoulu lukuvuonna 2016-17***

Syyskuusta2016- joulukuun 6.12.2017 liikuntavinkit:

1.Paviljongin autorata (Mikko R 6.10.2016) Katuliiduilla piirretään asfalttiin teitä ja suojaiteita, parkkipaikkoja yms.

2. Tieverkoston kierto: Sitten joko polkuautoilla,pyörillä tai jalan kierretään tieverkostoa ja kerrataan liikennesääntöjä , ajetaan/juostaan rallia.

3. Uusia teitä suunnitellaan ja rakennetaan: Oppilaat tykkäävät ja ovat mielellään suunnittelemassa katuverkkoa, bensaasemia, taukopaikkoja. Suunnittelun voi aloittaa jo luokassa ennenkuin lähtee ulos. PRRRRRRRRR PRRRRRRRRRRRRRRR

4.Siamilainen jalkapallo: (Armi T 4.10.2016)

Ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka muodostavat pareja. Parit sitovat liinalla/narulla oman jalkansa kaverin jalkaan kiinni. Kädestä myös pidetään kiinni, sillä tämä helpottaa tasapainoa huomattavasti. Tai sitten ei ;) Pelissä voidaan käyttää normaaleja jalkapallon sääntöjä. Pallon kokoa voidaan vaihdella. (Tuo vähän jännitystä)

5. Haasteellisuutta voi lisätä sitomalla kolmen oppilaan jalat yhteen, tai vaikka koko joukkueen. Tehtävää voidaan vaikeuttaa myös sokkoliinalla, eli yhden pelaajan silmät sidotaan. Tämä vaatii jo sitten hyvää luottamusta ryhmässä, sekä oppilaan tuntemusta. En lähtis ihan ensimmäisenä tätä viimeistä ideaa käyttämään.
JEEE! t: Armi

6.Välituntipingis (Pajan porukka 6.10.2016)

- pajan oppilaille ja henkilökunnalle, pingistä joka välitunti sekä aamulla ennen tuntien alkamista

7.Ultimatekäsipallo

-liikuntatunnilla yhdessä oppilaiden ja henkilökunnan kanssa käsipalloa ultimaten sovellettujen sääntöjen mukaan. Terveisin Pajan porukka

8.Ranse kilpailu: Peltola /Varhaisnuorten luokka ja nuorten luokat (alakoulu+ yläkoulu) (Peltolan porukka Anne F 7.10.2016)

yksi potkaiseen palloa kolme kertaa, kaikki muut ovat maalivahteina esim. puiden välissä. Se jonka kohdalta tai välistä pallo livahtaa maaliin, putoaa pelistä pois. Peli kiertää niin, että potkaisija siirtyy aina "maalivahtijoukon" reunalle ja toisesta reunasta seuraava siirtyy potkijaksi. Kun jäljelle jää enää kaksi pelaajaa he potkivat pallon vuorotellen ja se joka saa potkun "läpi" on voittaja ja SAA TUULETTAA!! Tosi hauska peli ja aikuisetkin voivat olla mukana Ps. Peli lanseerattu Japania ja Sloveniaa myöten. Mahtavia potkuja, toivottaa Anne!

Lokakuun liikuntavinkit 2016:

9. Liikuntaa ja ympäristönputsausta (Jouko T/6.11.2016)

Muutaman kerran olen ottanut mukaani pari oppilasta ja olemme lähteneet kaupungille keräämään pulloja ja tölkkejä. Kuulostaa ehkä huvittavalta, mutta näinkin yksinkertainen touhu tarjoaa sisällään yllättävän paljon opetustussisältöjä. Liikuntaa muutaman kilometrin verran, desimaalilaskuja, kun kertynyttä saalista lasketaan päässä.

10. Parkouria (tölkit voivat olla aika vaikeissa paikoissa), kierrätysideologiaa, liikennekäyttäytymistä

11. Harjoitellaan käytöstapoja: sosiaalisten tilanteiden harjoittelua niin kadulla kuin kaupassa. Mahdollistaa myös hyvän ja rennon ajan keskustelemiselle mieleen tulevista aiheista. (Jouko Tiger, Kajaanintullin Koulukadun yksikkö)

12. AAMUKÄVELY (Heini J/4.11.2016) Koulukadun syksyn liikuntavinkki

Kuudennen luokan oppilaiden kanssa olemme käyneet koko syksyn ajan yhdessä aamukävelyllä. Ennen pulpettihommia siis kävellään vähintään vakiolenkki (1,3 km), jonka aikana vaihdetaan aamun kuulumiset ja jutellaan ajankohtaisista asioista.

13. Pelataan turvallisesti Pokemon go -peliä. Reitti vaihtelee ryhmän mielihalujen mukaisesti, ja samalla voi tarkkailla kaupungin elämää, tapahtumia ja muuttumista. Lenkille mennään säällä kuin säällä, joten aamulenkki opettaa myös säänmukaista pukeutumista.

14. Liikuntakalenteri: Kävellyt kilometrit kirjataan kalenteriin kaikkien näkyville, ja aina uuden 50 km:n tullessa täyteen ryhmä saa jonkin yhdessä määritellyn palkinnon. Tämä kannustaa ottamaan lisäaskelia. :D Lenkki virkistää, rentouttaa ja rauhoittaa aamupäivää ja kannustaa lapsia liikkumaan! Mukavaa ulkoiluviikonloppua toivottelee Heini Koulukadulta

15. Etsimisen iloa paloista (Anne F/3.11.2016)

Peltolassa olemme harrastaneet suunnistusta syksyn aikana. Ehdottaisin leikkimielistä suunnistusta, jos koulunne ympäristössä on tuttu piha/puisto/koulun sisätilat yms. Pienimmille oppilaille voisi tehdä rastit esim. sanallisilla vinkeillä. Esim. Siellä voi rakentaa linnan (hiekkalaatikko) jne... vain mielikuvitus rajana! Rasteille voi kopioida ja leikata esim. kuvasta noin 6-9 rastikuvaa, mitkä etsitään ja suunnistuksen lopuksi niistä kootaan palapeli vanhemmille oppilaille voi tehdä sanoista tavuja ja lopuksi niistä voi rakentaa lauseen. Tämä ollut meillä käytössä ja ok, mutta vaatii suunnistajille mukaan paperin ja kynän. Rasteillen ;) Anne

16. Pikkusuunnistusta ja rastitehtäviä (Seppo K 2.11.2016)

1. Ota värikästä kartonkia, leikkaa soppeliksi palaksi 5 kpl

2. Liimaa siihen joku mainos sanomalehdestä, esim. KALEVA, K-rauta, Prisma, City... ja tietenkin esim. monesko kirjain on L; Suomeksi City=..., Mikä on Prisma?...tai kertotaulu tehtävä $7*8=56$ jne.
3. Vie pahvit lähipuistoon kivelle, puuhun, talon seinään, pensaaseen
4. Piirrä tussilla karttaan rastit 1-5 (kartta on muovin sisässä)
5. Päästä oppilaat hakemaan rastit kartan avulla... ja painamaan muistiin rastin tehtävä + vastaus
6. Ei kyniä tai muistiinpanovälineitä
7. kesto n 30 min, rata on n 1,5 km...

17. SanatonKävely (SK 30.10.2016)

Kävellään ensin hissukseen eteenpäin 100 m , sitten pysähdytään ja sovitaan, että seuraava stoppi on nro 1) läheisen aitan luona, jonne pitää kävellä ihan hiljaa, eikä saa jutella tai äännellä. Seuraava stoppi on nro 2) läheisen puiston reunassa 100m päässä, eikä sanoja saa käyttää, seuraava stoppi nro 3) on ison männyn alla 100 m... ja oppilas voi jatkaa ja keksiä taas uuden kohteen nro 4 jne. Harjoitellaan keskittymistä ja rauhoittumista & rauhallista liikkumista.

Marraskuun liikuntavinkit 2016:

18. Jousiammunta 24.11.16 Raksilan palolaitoksella kehittää tarkkuutta ja keskittymistä. Paikalla on opastusta ja mallisuorituksia voi tehdä turvallisesti.



Joulukuun 2016 liikuntavinkit

19. Luottokorttien piilotus

Ktullin vinkki: Olemme laminoineet viisi (5) samanväristä kartonkikorttia (luottokortin kokoisia) siten, että jokaiselle oppilaalle on oman väriset korttinsa. Sitten kortit piilotetaan etukäteen koulun pihalle/puistoon ja oppilaat etsivät omat korttinsa. Tehtävän voi tehdä parityönäkin. Kehittää ympäristön havainnointia ja riidoilta vältytään, kun jokaisella oma hommansa. Tässäpä meidän joulukuun vinkkimme. Mukavaa joulun odotusta!

20-23. Tonttupolku Joulunalusviikolla 20.12.2016

Sairaalakoulun perinteinen tonttupolku rakentuu heijastimien avulla tehdystä polusta. Oppilailla on taskulamput mukana ja he suunnistavat puun okiin kiinnitettyjen heijastimien antamaa reittiä pitkin rastilta rastille:

(20)1. Rasti: **hyppynaru**: hypitään yksin ja ryhmässä 10 min, siirrytään toiselle rastille (21) 2 Rasti: **Kiipeilyä**: jossa kiipeilyä ja tasapainoilua puiden väliin kiinnitetyllä köydellä 10 min, siirrytään

rastille (22) 3, **Jalitsu**: jossa jalkapallon kuljetusta maaliin. Isommat oppilaat toimivat apureina ja ohjaajina pienemmille. Jännitystä ja salaperäisyyttä lisää se, että tonttupolulla on hämärä ja pimeää aamulla, joten (23) rasti 4. **Taskulamppusuunnistus**: taskulampun avulla löytää tavoitteeseen yhdessä kulkien ”pimeän korpimetsän halki”. Sopii 5-15 v, terveille ja vähemmän terveille. (kirj. seppok)

24. Betlehemin seimi Peltolan S1:n kuusen alla

Viemme seimihäkkyrän kuusen alle suurin piirtein Adventin alussa. Samalla siihen asennetaan lyhyt, johon palamaan kynttilä. Adventin kuluessa lisätään lyhtyjä ja lopuksi joulunalusviikolla asennetaan seimaan kuusenhavuista & oljista pahnat Jeesuslapselle, joka viedään sinne makoilemaan.

25. Kynttilän vienti päivittäin: Päivittäin seuraamme, että kynttilöissä palaa liekki ja vaihdamme uudet palaneiden tilalle. Integrointi LI, UE, Outdoor ja tapakasvatus. (seppok)



26. Lumen mittaus (Joulukuu-Huhtikuu)

Aloitimme lumenmittauksen ennen joulua 2016. Tarkoitus on seurata lumen vahvuutta muutaman kuukauden ajan. Mittauspaikat ovat lähellä koulua a) metsä b) niitty (avoin paikka). Mittausarvoista laadimme ”hankidiagrammin” luokan seinälle eli integrointi matematiikkaan ja ympäristötietoon. Sopii 5-15 v, vilkkaille ja rauhallisille, nokkelille ja kömpelöille.

27. Lumen syvyyden arviointi: Lisää kiinnostusta talvisen ympäristön muutoksia kohtaan ja vastuullisuutta, koska joka kerta valitaan eri ”mittamestari”. Huom! 19.12.2016 oli lunta a) metsässä 3 cm b) avoimella paikalla 16 cm. Loman jälkeen (3 viikon kuluttua) 9.1.2017 lukemat a) 13 cm ja b) 30 cm. (seppok)

Tammikuun 2017 vinkit

28. POKÉMON GO, sitä voi pelata missä tahansa ja tulee liikuntaa. (Elsa 6 lk Sepon luokka)

29. Puu jalkapallo siinä koitetaan saada 10 pistettä ja yhden pisteen saa kun osuu puuhun kumpi eka 10 pistettä voittaa. Voi pelata milloin vain, jos on kaksi puuta! (Ville 9 lk)

30. Rinkipallo :ALKULÄMMIN: rinki, jonka keskellä yksi. Tämä yksi heittää pallon ylöspäin niin että se pysyy ringin sisällä ja yltää metrin päiden yläpuolelle. Ennen kuin pallo irtoaa kädestä, on heittäjän huudettava jonkun ringissä olevan nimi. Huudetun täytyy saada pallo kiinni ennen kuin se osuu maahan. Jos saa, palaa takaisin omalle paikalle ja edellinen heittää uudelleen. Jos ei saa kiinni palloa ennen kuin se osuu maahan, pääsee keskelle.

31. Tornilumipallo

ITSE PELL: tehdään lumesta yms. 5kpl torneja (esim. viis lumipalloa päällekkäin). Sen jälkeen asettaudutaan tornien taakse ja jalkapalloa potkimalla yritetään saada vastustajan tornit kaadettua. Omia torneja ei saa suojella, mutta pitää varoa potkaisemasta omaa palloa. Tornien väli voi olla vaikka 10m. Jos uskaltaa niin torneja voi yrittää lauhalla kelillä kaataa myös heittelemällä lumipalloja...

32. Etsi väri ja liiku.

Jokainen oppilas saa oman värin. Värikortit piilotetaan liikuntasaliin. (voi myös piilottaa puistoon, luokkaan yms.) Korteissa on liikunnallinen tehtävä. Esimerkiksi vatsalihakset x5, juokse sali ympäri, nyrkkeile... Tämä on helposti muokattavissa tavoitteiden mukaan. Voi myös parin kanssa etsiä liikuntakortteja. Laitan kuvan vielä liitteeksi. Mukavaa viikkoa kaikille!



33. Lumihanki”fudis”. Hauska, virkistävä ja kuntoa kohottava välipala teorian välillä. Tarvitaan 10-20 cm nuoskaa lunta ja sopivat joukkueet. Yhdistää oppilaita ja opetusväkeä! Voi vaikeuttaa jakamalla aikuiset vs. oppilaat. (tammikuu2017)



34. Tasapainorata. Rimpuilla ja heivausta köydellä (tammikuu2107) Heivaus ja temppuilu sopii



tyttöille, jotka haluavat hieman haastetta rimpuilla ja tasapainoiluun.

35 . "Lumienkelin" tekoa hankeen 20.2.2017

rentoutuminen, raajojen hallinta, kuvion teko, ryhmässä tai yksin

36. Seuraa johtajaa: Yksi oppilas johtaa ja muut seuraavat samaa jälkeä. Paikkana koulun lähipelto.

37. PLANEETTA-HIPPA

YKSI ON HIPPA. IOPUILLE LARSILLE JAETAAN PLANEETTA(MAA,MARS,JUPITER..)

Lapset ovat toisessa päässä salia ja keskellä hippa huutaa esim. "maan asukkaat juoksee" tai "marsin ja jupiterin asukkaat" juoksee tai avaruus eli kaikki juoksee.Kiinni jäänyt jää hipaksi

38. PLANEETTA-NURKAT

JOKAINEN NURKKA ON YKSI PLANEETTA. NE ON MERKITYY PLANEETAN KUVALLA.

Lapset kokoontuvat keskelle salia. Ohjaaja huutaa miten edetään planeetalta toiselle. esim. juoskaa Marsiin,ryömikää maahan, rapukävelyä Saturnukseen Halutessaan voi planeetat merkata ennen pelin alkua (patjoja, tranpoliinenjä köysiä....)

39. LINNUNRADAN LAAJENEMINEN

Oppilaat makaavat ringissä toisistaan kädestä pitäen. "Linnunradan laajentaja" tulee ja yrittää irroittaa tähtiä toisistaan jaloista vetämällä(Varovasti)kun ote irtoaa niin joutuu pelistä pois ja pääsee "linnunradan laajentajaksi"

40. Lakanalentopallo (Kirsi R)

En tiä onko tänne jo ehdotettu lakanalentopalloa, mutta siinä myös äärimäisen mukava joukkuelaji. -Kirsi-

41. Joo, liikutaan vaan! (Draamaleikki JOO) (Armi T.)

Pelissä kuka vain voi ehdottaa liikunnallista liikettä esimerkiksi. (hyppy, kiipeäminen, tasapainottelu jne) " hypitäänkö yhdellä jalalla? " Muut osallistuja hyväksyvät tarjouksen ja vastaavat " Joo, hypitään vaan ". Tiestysti tekevät ko.liikkeen omien taitojen mukaan. Liike jatkuu siihen asti kunnes seuraava ehdotus tulee...

42. Seuraa johtajaa (Armi T.)

Tämähän on kaikille tuttu , mutta siltikin toimiva ja hyvä juttu. Yksi oppilas valitaan johtajaksi, muut seuraavat ja matkivat hänen liikkeitä. Jokainen pääsee kokemaan johtajan roolin vuorollaan. Jos tämä perinteinen tyyli alkaa käydä tylsäksi, voi haasteellisuutta nostaa. Esimerkiksi "faksina" . Johtaja tekee liikkeen ja muut seuraavat jonossa. Kukin matkii vain edellä olevaa. Lopussa katsotaan onko liike muuttunut jonossa.

43. Pallo paikalla/purkkis (Armi T.)

Tämäkin on tuttu juttu, mutta kiva. Aij aij, tulipa oma lapsuus mieleeni....

Antin luokan kanssa olimme tätä. Itsehän jouduin kyllä olemaan melkein kokoajan etsijänä.

Säännöt ovat tässä:

Valitaan etsijä. Kun etsijä on valittu joku potkaisee pallon joka on laitettu "purkkiin" (purkki tai maahan piirretty ympyrä, jota sanotaan purkiksi). Etsijä lähtee pallon perään ja muut juoksevat piiloihin. Kun etsijä on hakenut pallon ja huutanut "Pallo on purkissa", "Pallo paikalla" (tai muuta vastaavaa) hän alkaa etsiä muita.

Jos hän näkee jonkun, hän juoksee pallolle ja siihen koskettaen huutaa nähdyn nimen, vaikkapa "Esa nähty" tai "Esan purkki". Kun etsijä on nähnyt ja huutanut nähdyn nimen, nähty ei saa enää mennä takaisin piiloon vaan pysyy purkin läheisyydessä. Jos joku ehtiikin juosta pallolle ensin, hän voi potkaista sen. Tällöin muut jo nähdyt pelastuvat ja voivat piiloutua taas.

Jos pääsee pallolle ennen etsijää voi myös huutaa itselleen "suojan" ("Oma purkki!", "Suoja!", "Omat nimet!"), jolloin hän on etsijältä suojassa kunnes muut leikkijät löydetään tai se/ne pelaajat joilla on suojat voivat mennä kierroksen jälkeen piilon "pelastuskierrokselle" ja voivat yrittää pelastaa muut vangit.

Kun etsijä on nähnyt kaikki piilossa olevat, leikki alkaa alusta ja etsijänä on ensimmäisenä löydetty. Jos joku on käyttänyt suojan toinen ei saa käyttää perään.

44. Kymmenen tikkua laudalla (Armi T.)

Lauta ja 10 tikkua, joita löytyy varmasti jokaisen koulun pihasta tälläisen myrskytalven jäljiltä! ;) JEE!



45. Pilkkiretki Taskilaan tai Nallikarin edustalle on ohjelmassa yleensä maaliskuussa heti hiihtoloman jälkeen. Joskus saalis on ylenpalttinen...

45. Ilmalentopalloa ilmapalloilla (Anne F.)

Me Peltolan poppoo pelasimme viime viikolla vapun kunniaksi lentopalloa ilmapalloilla ja säästä riippuen sisätiloissa. Lentopallon säännöillä kutakuinkin mentiin, mutta pelaajat eivät saaneet seisoa, vaan joko polvi-istunnassa tai istuen lattialla. Verkko (meillä paksuhko naru) viritettiin soppelille korkeudelle luokan seinästä seinään. Aluksi asiasta ei meinattu innostua, mutta loppujen lopuksi vedettiin kova turnee. Voittanut joukkue pelasi aina uudelleen seuraavaa joukkuetta vastaan. Pelaajamäärä 3 per puoli oli luokkahuoneessa ok määrä. Kokeilkaa ihmeessä!! Sääntöjä ja pelaajamäärää voi muuttaa tilojen ja valtaisan osallistujamäärän mukaan... Liikuttamisterveisin em. pelin pelikentänhoitaja/tuomari Anne

Toukokuu 2017

45. Liminganlahden lintubongaus. Olemme joka kevät käyneet tarkkailemassa lintuja Limingassa. Meillä kuuluu ohjelmaan myös makkaratikkujen teko ja tietenkin makkaran paisto. Soveltuu kaikenikäisille, mutta muistakaapa pukeutua lämpimästi! mereltä tuulee keväällä kylmästi. Oppaana oin ollut yleensä ornitologi Jorma Siira os 50:ltä.



- Kesä-heinäkuu (ei vinkkejä, kesäloma!)

Elokuu2017

46. "Metallia" etsimässä (Jouko T.)

Oppilaani toi kouluun ja luokkaamme metallinpaljastimen. Laite on laadukas, eikä mikään lelu. Tämä innosti reissullamme Lumijoen maaseudulle monipuoliseen liikkumiseen. Oppilaat kuuntelivat sekä mökki- että metsätontilla piippausta ja kaivoivat kuoppia touhuissaan. He onnistuivat löytämään muutamia sepäntakomia nauloja jne.

Seuraavaksi kohteeksi on jo valikoitunut vanhan koulumme korkea rossipohja, jossa pystyy liikkumaan lähes suorana kävellen. Ajattelimme, että teemme ihan mukaillut argeologiset mitoitukset ja etsimme kaiken metallin, mitä hiekkaan on kätkeytynyt, mitoitettu kuvio kerrallaan. Vanhan kolikon löytämäinen olisi unelmien täyttymys.

47. Moottorisaha -harjoitus (Jouko T.)

Pojat saivat Lumijoella kaataa moottorisahalla pari puutakin minun pitäessä sahasta samalla kiinni ja heidän ollessa täysissä suojarusteissa. Siitäkin jäi miehekkäät muistot.

48. Kaupunkikävelyparkour rakennetussa maastossa: hypyt (Jouko T.)

49. Tasapainoilu (Jouko T.)

50. Kiipeilyä (Jouko T.)

51. Alitukset ja ylitykset (Jouko T.)

Kaupunkikävely yhdistettynä kunkin oppilaan tasoon sopivaan Parkouriin. Lähdemme kävelemään kaupunki/lähiympäristöön puistoja ja metsiä unohtamatta jopa ilman määrättyä päämäärää ja pidämme silmät auki. Improvisoimme sopivia parkour-hyppyjä, tasapainokävelyjä, kiipeilyjä, alituksia/ylityksiä jne. matkan varrella. Tavoite on, että kaikki voivat kokeilla itselleen sopivia juttuja, joko yksin tai vuorotellen porukalla. Jos matkan reitti on onnistunut, voi sen aina toistaa. Video-/kuvadokumentointi voi olla osana kokemusta.



52. "Aarteen metsästys" (Armi T.)

Metallinpaljastimella etsitään koulun pihalta, metsiköistä ja tienvarsilta aarteita 😊
Tämä on hyvin jännittävää...

53. Parkourvideointi (Jouko T.)

Olemme kierrelleet kaupungilla ja kuvailleet parkour-videoita tabletilla. Videopätkät ovat lyhyitä ja viihdyttäviä. Kun videoita on tarpeeksi niitä on tarkoitus editoida ja laittaa mukaan musiikki. Mikäli rahkeet riittävät teemme musiikin itse!

54. Soutua Tervaveneellä

Soutua Oulujoessa niin, että koko koulu osallistuu etukäteen mielikuvitusta käyttäen tilanteisiin joita voi tulla eteen Tervaveneen soutamisessa ja tutustumalla tervakulttuuriin you-tubesta.



55. Syysmarkkinoilla

Tutustutaan Oulun Toriin syyskuussa, kun on Syysmarkkinat, kierrellään kojuja, vertaillaan ompujen hintoja...pyörillä tietenkin matka taittuu Peltolasta Kauppatorille.

56. Vierailu Taidemuseossa

Taidemuseon retki sopii hyvin taidekasvatukseen. Toiminnallisesti kierrellään kerrokset ja luokassa kirjoitetaan retkestä tarina.

LOKAKUU 2017

57. Kinkerit (13.10.2017)

meno ja paluu pyörillä tai kävellen. Kinkereillä toimintapisteitä seuraavasti:

58. Kymmenen käskyä laudalla (vrt. **Kymmenen tikkua laudalla**) Käskyt laminoitu, yksi polkaisee laudalta käskyt ilmaan, toiset koettavat kerätä käskyt yksitellen (HUOM!) läheiselle kivelle järjestyksessä, lopuksi tarkistetaan onko käskyt oikeassa järjestyksessä! Voidaan ottaa aikaa jolloin saadaan pikku kilpailuhaaste!



59. Konkkaa eli piilosta

60. Köysirata, jossa eritasoisia tehtäviä. Köydet ovat riittävän alhaalla jolloin jokainen uskaltautuu tasapainoilemaan! Opettaja tukee ja tsemppaa...Soveltuu kaikille: luottamus toiseen, itseluottamus ja kehon koordinaatio kehittyvät!

61. Suunnistusta Peltolan alueella. Parittain lähdetään luokasta ja rastit (5 kpl) on viety edellisellä tunnilla maastoon. Rastitunnuksena on joku kysymys, väri tai elämien kuva, joka pitää muistaa.

MARRASKUU 2017

62. Nelimaalia sisällä Värtön salissa isolla pallolla ilman räpylöitä. Värtön salissa pelasimme nelimaalia, siinä tatami-puolella. Pallona oli lentopallo, jota jysäytimme pesismailalla. Siihen oli helppo osua jokaisen. Varapesiä oli tietenkin käytössä!

63. Nelimaalia ulkona Peltolan puistoalueella. Samat säännöt kuin Värtön salissa... kuitekin siten, että jos pelaaja ei päässyt kiertämään kenttää, hän sai löydä uudelleen. Jos ulkopelaaja otti pallon ilmasta kiinni niin kaikki irti olleet pelaajat haavoittuivat, mutta eivät palaneet (kuolleet).

64. Värtön salissa sirkustemppeja seuraavasti: Heitellään palloja toisille, itselle ilmaan...

65. Lautasen pyöritystä tikunnokassa...

66. Taikasauvan heittäminen...

67. Ison jojo:n pyöritystä...

68. Köyden vetoa TYTÖT vastaan POJAT

69. Puujaloilla kävelyä eri pituisia matkoja.

70. Pallon piilotusta. 10 oppilasta panevat silmät kiinni kun yksi vie pallon lähipuiden taakse piiloon. Löytäjä saa olla vuorostaan ”piilottaja”. Opitaan arvioimaan etäisyyksiä ja käyttämään mieleikuvistusta.

71. Mөлökkyä Värtön pikku kentällä ulkona. Muuten kiva peli, mutta joudutaan paljon seisoskelemaan jolloin voi tulla kylmä.

72. Liikeimprovisaatio harjoitus(Musiikilla tai ilman) :

Kävele tilassa rauhallisesti ja tutki katseella ympäristöä. Ohjaaja antaa erilaisia vinkkejä kuinka jatkat kävelyä. Esimerkiksi Kävele kuin sinulla olisi kiire linja-autoon, Kuinka vihainen/ujon henkilö kävelee jne. Haastava harjoite, mutta toistojen kautta voi jopa toimia ;)

73. Liikutteluharjoitus (Musiikin kanssa tai ilman)

Kolmen hengen ryhmissä (voi tehdä myös parityönä tai ohjaaja+oppilas) yksi asettuu selälleen lattialle, muuta kaksi liikuttavat tämän raajoja ja päätä.

74. ->Liikutettava on itse rentona (Armi T.)

75. ->Liikuteltava alkaa itse myös liikkua, muuta seuraavat ja auttavat liikkeessä. Kehontietoisuuteen saa syvyyttä, jos pystyy pitämään silmiä kiinni... (Armi T)

76. Liikkunta rata: Tokaluokan pojat tykkäävät hurjasti siitä, että liikuntatunnilla on pisteitä, joissa pojat vuorollaan käyvät liikkumassa. Meillä on yleensä pisteinä keilaus, renkaat, voimailu, puolapuut, koriin heitto jne.

77. Non-stop Liikuntarata: Parasta on kuitenkin se, että tunnin lopussa on ns. Non stop- osuus, jossa pojat kiertävät pisteet niin nopeasti kuin mahdollista.

78. Siirrypaikkaa -peli: Tee maastoon, lumeen, nurmikolle jne. ruudukko, joka on jaettu 3 x 3 ruutuihin. 123-456-789 (siis 9 ruutua). Pelaajia on 8 eli yksi ruutu jää tyhjäksi. Ohjaaja jakaa osallistujille numerolaput 1-8 ja he asettuvat epäjärjestyksessä ruudukolle. Tehtävänä on siirtyä ruudukossa niin, että pelaajat asettuvat numerojärjestykseen ruudukolle. He voivat liikkua ylös, alas, oikealle, vasemmalle, mutta ei ristiin. Tavoite on että kaikki pääsevät annetun mukaiseen järjestykseen.

79. Pingistä isompien oppilaiden kanssa (Pajaluokilla/Sami-ope)

80. Mindfulness-köysipesä: Rakennetaan puiden haaroihin pieni mindfulness-pesä. Oppilaat pyydetään siirtymään köyden sisään ja ottamaan oman paikan köydeltä puiden välistä. Koetetaan olla koskematta toiseen ja nojataan selkä vasten köyttä. (SeppoK)

81. Hengitysharjoitus: Opettaja pyytää hengittämään rauhallisesti niin että ilma täyttää vatsan (pallean). Vedetään ilmaa sisään sieraimilla ja uloshengitys suun kautta. (SeppoK)

82. Äänet, auditiivinen hahmottaminen: Keskityttyään a) kuuntelemaan ympäristön ääniä + jaetaan/kerrotaan kokemus b) ääniä itsestä + jaetaan/kerrotaan käsitykset & kokemus c)

kuulemattomia ääniä (sisäistä puhetta) + jaetaan/kerrotaan millaisia sanoja tai lauseita kuulin... sopii kaikille! (SeppoK)

83. Luokassa tehdään sarja pikkuharjoitteita. Sopii hyvin rospuuttoaikaan, kun ei voi mennä ulos vaikka kuin haluttaisi. Harjoitteet tekee jokainen ja pistemäärät lasketaan yhteen. Jokainen kilpailee itsensä kanssa ja yrittää parantaa edellistä tulosta. Opettaja laskee pisteet seuraavasti:

1. pallon pomputtelu 10 s niin että lento-/jalka-/käsipallo osuu lattiaan ja käsiin (kuin olisi koripalloilija)

84. 2. Vatsa ylös maasta: etunojapunnerrus 10 s , opettaja laskee määrän ja koetetaan parantaa seuraavana päivänä. Prosessi jatkuu 1-2 viikkoa...kunnes alkaa tympiä.

85. 3. ”Siipiliike” 10 s (liikutellaan käsivarsia kuin olisivat siivet) , ks edell.

86. 4. Kyykkyy – ylös 10 s , ks. edell.

87. 5. Vatsalihasliike 10 s, ks edell.

88. 6. Pomppiminen tasajalkaa 10 s, ks edell. Viikon kuluttua katsotaan tilastot läpi ja huomataan kuinka harjoitus tekee mestarin. Opettaja voi säädellä aikaa ja joustaa tarvittaessa...

89. Liukurilla mäenlaskua Valurin pikkupuistossa.

90. Lumiukon tekoa, jolloin jokainen osallistuu lumiukon suunnitteluun ja tekoon. Ukolle etsitään risu käteen ja käpy nenäksi, jos ei ole porkkanaa. Lumiukolle keksitään nimi esim. Teuvo.

91. Lumipallon heittokisa kohti puuta, ei saa heittää kaveria ettei satu vahinkoa!

92. SUOMI100 pomppis! Sata hyppyä luonnonkiville lähipuistossa. Olemme oppilaiden (5-6 lk/ 12-14 v) kanssa ottaneet tavoitteeksi hypätä jokaisena syyspäivänä (elo-marraskuussa) 100 kertaa kivelle ja alas. Aamupäivällä ensin 50 kertaa ja sitten iltapäivällä toiset 50. Osa oppilaista on saavuttanut tavoitteen jo aamupäivällä.



93. Suomi100 Jukolan pojat/tytöt/henkilöt! edelliseen liittyen tavoitteena on saada koko porukka (6-8 oppilasta) mahtumaan yhden kiven päälle putoamatta. Tämä on hauska laji ja siinä joutuu väkisin koskettamaan toisia oppilaita tai pitämään kiinni toisesta, jotta pysyy kivellä. Aika 3-5 sek. Sopii kaikenikäisille henkilöille, kunhan vaan löytyy soppeli kivi koulun läheltä!

94. Ympäristötaidetta lumesta. Sopii alkutalveen, jolloin lumimateriaali on kaikille taas uutta tai loppukevääseen kun on suvisää. Peltolassa onnistui S!:'n pihassa. Annetaan oppilailloille pikkulapiot

tai kauhat, joita käyttäen he rakentavat jonkin patsaan tai muistomerkin (esim. Trump, Putin, linna, torni, auto... tai puistonpenkillä taksia odottelevat potilas). Värikis sopii vesiväristä tehty värimaali, joka ei kuormita ympäristöä. Väriä voi suihkuttaa kukankastelupullolla patsaaseen. Oppilaat keksivät hienoja malleja, joita lopuksi käytiin yhdessä arvioimassa. Oppilaat esittelevät tuotoksen, jolloin tulee samalla suullista harjoitusta! Soveltuu kaikille!



95. Kädenvääntö. sopii kaikille, muttei heikkohermolisille! Joskus opettaja tai ohjaaja voi joustaa...

96. "Puuropata": Tehdään ympyrä pihalle. Yksi osallistuja valitaan hipaksi, jolle annetaan pikku keppi. Hän juoksee piirin ympäri osallistujien takana ja pudottaa jonkun kohdalla kepin osallistuja B:n selän taakse. B juoksee vastakkaiseen suuntaan. Se, joka ehtii tyhjälle paikalle ensin saa olla piirissä. Sopii kaiken ikäisille.

97. "Peili" (perinteinen leikki) sisällä tai ulkona. Peili on selkä "hiippailijoihin" eli osallistujiin päin, katse seinään, muutaman sekunnin välein saa vilkaista taakse, jolloin liikkeessä oleva osallistuja joutuu aloittamaan alusta.

98. Norsupallo-ottelu. Pelataan jalkapallon säännöillä isolla norsupallolla ja leveämpi maali saa olla. Sopii kaikille.

99. "Rapu-jalitsua". Peppu kohti maata, käsien varassa, jos kädet kestävät. Potkaistaan maaliin (ei saa heittää). Mokkekin on "rapuna"... sopii kaikille!

100. Tämä on niin tärkeä luku, että jätimme sen jokaiselle mietittäväksi ja liitettäväksi Suomi 100-teemaan! Hyvää Suomi100-liikkumisvuoden loppua! Kiittäen kaikkia Teitä arvoisat liikkumista ja LIIKKU100-vinkkiä edistäneet kollegat. Hyvää itsenäisyyspäivää 6.12.2017!

Peltolassa 5.12.2017

terv. seppo.karppinen(at)eduouka.fi

050-5886626 Liikkuva koulu-vastaava



