Liikunnallista elämäntapaa edistämässä

# KOULULAISTEN KUNTOHAASTE!

**Innostavat ja kehittävät liikuntatuokiot alakoululaiselle**




**Hyvä opettaja:** Ota nämä 5 liikuntatehtävää osaksi liikuntatunteja tai oppitunnin taukoliikuntaa! Liikkeet kehittävät lasten fyysistä kuntoa, kehonhallintaa ja virkeyttä turvallisesti ja hauskasti.

## 5 LIIKUNTATEHTÄVÄÄ - MONIPUOLISIA LIIKETAITOJA

### 1. Kinkka



Hypi yhdellä jalalla eteenpäin merkkien ohjaamana.

**OPETTAJAN OHJE:**
Tee erilaisia yhden jalan hyppyjä. Vaihtele hypyn pituutta ja suuntaa.

**Kehitystavoite:**
liikuntataidot, tasapaino, koordinaatio, rytmi.

### 2. Pallonheitto



Kopittele pallolla parin kanssa tai yksin seinää vasten.

**OPETTAJAN OHJE:**
Vaihtele etäisyyttä ja heittotyylejä, heitä molemmilla käsillä.

**Kehitystavoite:**
heittovoima, -tekniikka ja -tarkkuus sekä silmä-käsi-koordinaatio.

### 3. Eteentaivutus



Seisten tai haara-istunnassa.

**OPETTAJAN OHJE:**
Pidä polvet suorina. Vaihtele haara-asennon leveyttä. Tee rauhallisesti.

**Kehitystavoite:**
liikkuvuus ja kehon-hallinta.

### 4. Riipunta/Leuanveto



Riipu tangossa suorin tai koukkukäsin tai tee leuanveto.

**OPETTAJAN OHJE:**
Aloita riipunnasta ja valitse tehtävä oman suoritustason mukaan.

**Kehitystavoite:**
ylävartalon voima, puristusvoima ja kehon-hallinta.

### 5. Reippailu



Etene tasaisella vauhdilla sovittu matka tai aika.

**OPETTAJAN OHJE:**
Suositus: 5–10 minuuttia. Pidä vauhti tasaisena.Kannusta reip-paaseen, mutta hallittuun vauhtiin.

**Kehitystavoite:**
henkinen ja fyysinen kestävyys, keskittymiskyky, vireys.

## MOVE! – Tuki ja suositukset

- Auttaa saavuttamaan riittävän fyysisen toimintakyvyn.
- Tehtäviin on laadittu viitteelliset luokkakohtaiset suositusarvot, jotka ohjaavat harjoittelua ja auttavat saavuttamaan suotuisan kehityksen.



## Opettajan arjen tuki

- Kun tehtävät on sisäistetty, niitä voi antaa joustavasti omatoimisiksi oheistehtäviksi oppitunneilla.

## TUKEE LIIKUNNAN OPETUSTA

- Liikunnallinen elämäntapa edistyy luontevimmin fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittymisen seurauksena.
- Selkeät tehtävät tukevat arjen liikkumista.
- Pienet säännölliset teot, isot vaikutukset!


**Lisätiedot**
Pasi Pitkänen
-PP- Urheilu- ja Hyvinvointivalmennus
info@pasipitkanen.fi
050 548 2723
pasipitkanen.fi


*“Liike tukee elämän perusasioita.”*



Liikunnallista elämäntapaa edistämässä

# OPS:n tavoitteita tukevat ratkaisut



OPETTAJAN OHJAAMA

## 1. Koulutukset

- Kuinka tuen liikkumisen avulla jaksamisen, keskittymiskyvyn ja positiivisen minäkuvan kehittymistä koulutyön arjessa.
- Oman koulun toimintaympäristöön soveltuvat tavat edistää liikunnallista elämäntapaa sekä liikuntataitojen ja fyysisen toimintakyvyn kehittymistä.
- Veso-koulutukset, vanhempainillat

## 2. Koululaisten kuntohaaste

- Antaa oppilaille, opettajille ja vanhemmille tietoa liikuntataitojen ja fyysisen toimintakyvyn kehittymisestä.
- Ohjaa riittävän liikkumisen määrän ja laadun toteutumista arjessa.

## 3. Arviointi ja omaehtoinen harjoittelu

- Tehtävät ovat yksinkertaisia, turvallisia ja helppoja toteuttaa kotonakin.
- Tukee liikunnan arviointia (OPS, T5)

## Miksi tämä toimii?

- On selkeä ja hallittavissa oleva kokonaisuus koulun ja kodin arkeen.
- Sisältää tarvittavan tiedon riittävän fyysisen toimintakyvyn tukemisesta.
- Edistää taitojen kehittymistä tehokkaasti.
- Oman kehityksen havaitseminen vahvistaa minäkuvaa ja motivoi harjoittelemaan.


**Lisätiedot**
Pasi Pitkänen
-PP- Urheilu- ja Hyvinvointivalmennus

info@pasipitkanen.fi
050 548 2723
pasipitkanen.fi


*“Liike tukee elämän perusasioita.”*

