

*Ahkera arjen nauttaja, lasten ja
nuorten liikuttaja!*

*Tässä sinulle joululahjaksi valmis
sovellettava idea liikuntatunneille.*

*Tiesithän, että opettajan arkea helpottaaksemme
olemme koonneet laajan materiaalipankin opetukseen
soveltuvista materiaaleista jäsensivuillemme.*

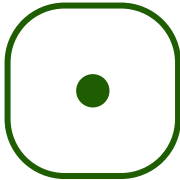
*Tutustu materiaalipankkiin, vinkkaa materiaaleista
ja esitä toiveita sisällöistä:
www.liito.fi/jasensivut/materiaalipankki/*

LIITO ry toivottaa

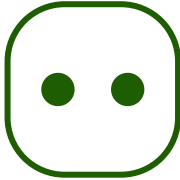
*Hyvää Joulua &
Onnellista Uutta Vuotta 2025!*

Noppa-pelikortti lämmittely

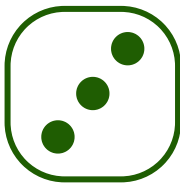
Liike määräytyy nopan silmäluvun ja toistomäärä korttipakasta nostetun kortin mukaan.



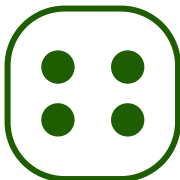
Kyykky



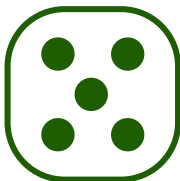
Etunojapunnerrus



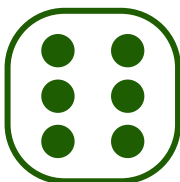
Hyppynaruhyppely



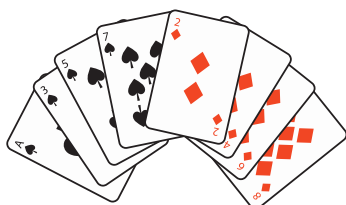
Askelkyykky



Vatsalihas



Selkälihas



Toistomäärä



= 11



= 12

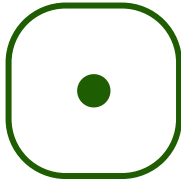


= 13

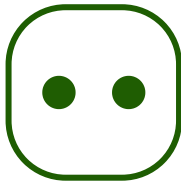


Noppa-pelikortti lämmittely

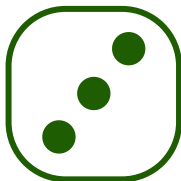
Liike määräytyy nopan silmäluvun ja toistomäärä korttipakasta nostetun kortin mukaan.



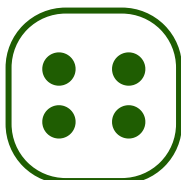
Kyykky



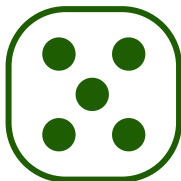
Etunojapunnerrus



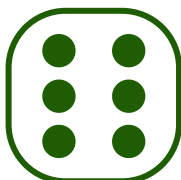
Hyppynaruhyppely



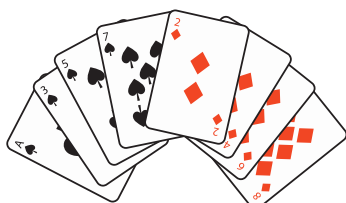
Askelkyykky



Vatsalihas



Selkälihas



Toistomäärä



= 11



= 12



= 13



Peliohjeet

Tarvittavat välineet:

- 2-4 pehmonoppaa (tai tavallisia noppia, jolloin nopanpyörityspiste kannattaa rajata esim. hulavanteella)
- Yksi tai kaksi korttipakkaa
- Ohjelaput
- Liikkeiden suorittamiseen tarvittavat välineet (jumppamatot, hyppynarut)

Alkuvalmistelut:

1. Järjestä salin toiseen päätyyn suorituspiste, jossa on nopat, jumppamatot, hyppynarut ja ohjelaput.
2. Jaa oppilaat 4-5 hengen ryhmiin, yhteensä neljään tai kahdeksaan ryhmään oppilasmäärästä riippuen.
3. Poista korttipakasta pienimmät numerot (esim. 1-5).
4. Selitä oppilaille pelin säännöt ja käy läpi liikkeet sekä niiden oikea suoritustekniikka.

Pelin kulku:

1. Peli suoritetaan viestinä. Jonon ensimmäinen juoksee suorituspisteelle, pyörittää noppaa ja pyytää opettajalta pelikortin.
2. Nopan silmänumero määrää liikkeen ja kortin numero liikkeen määrän.
3. Oppilas suorittaa arvotun tehtävän ja ottaa pelikortin mukaansa omaan jonoonsa.
4. Peli jatkuu, kunnes kortit loppuvat pakasta. Jos ryhmiä on enemmän, käytetään kahta korttipakkaa ja peli päättyy, kun toisesta pakasta loppuvat kortit.

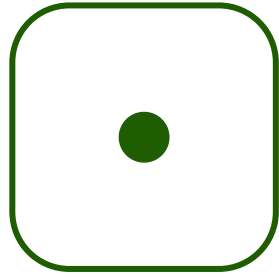
Pistelasku:

- 1 piste ryhmälle, joka kerää eniten kortteja.
- 1 piste ryhmälle, jonka korttien yhteenlaskettu pistemäärä on suurin.

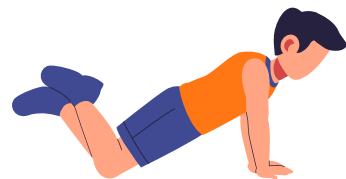
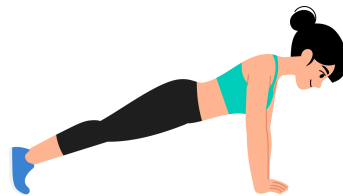
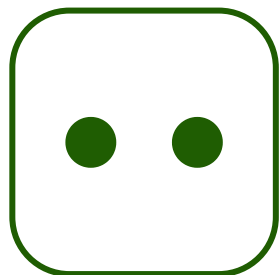
Variaatioita:

1. **Oppilaat päättävät liikkeet:** Kun peliä on tullut tutuksi opettajan määräämillä liikkeillä, anna oppilaiden suunnitella liikkeet itse. Laminoi ideointimoniste ja anna oppilaille vesiliukoinn tussi. Näin voit käyttää mallipohjaa useita kertoja.
2. **Pistepeli:** Pelataan tiettyyn pistemäärään (esim. 40 pistettä). Jos pistemäärä ylittyy, yritetään vaihtaa kortti oikeaan suorittamalla tehtävä.
3. **Muistipeli:** Pelikortit levitetään lattialle kuvapuoli alaspäin. Ryhmät keräävät tiettyä maata ja ottavat kortin mukaan vain, jos se on oikeaa maata.
4. **Pokeri:** Jokaiselle ryhmälle jaetaan alussa 5 korttia. Peli päättyy, kun opettaja viheltää pilliin. Ryhmät pyrkivät keräämään mahdollisimman hyvän pokerikäden määräajassa.

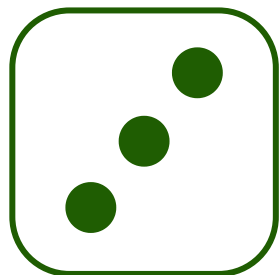
Kyykky



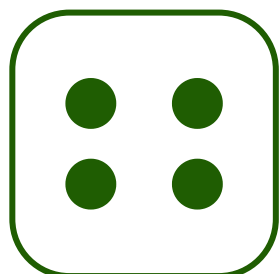
Etunojapunnerrus



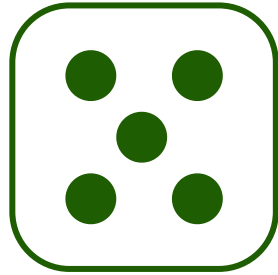
Hyppynaruhyppely



Askelkyykky



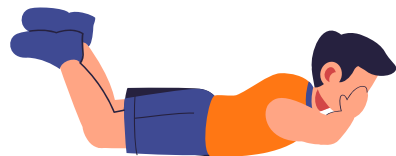
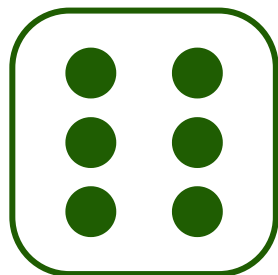
Vatsalihas



Liikekortit 1

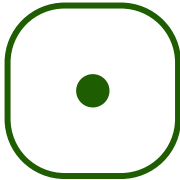


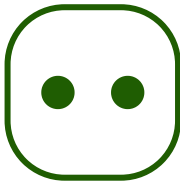
Selkälihas

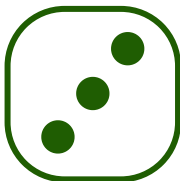


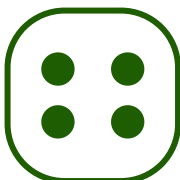
Noppa-pelikortti lämmittely

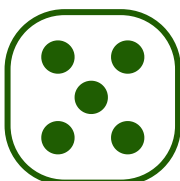
Keksi jokaiselle silmäluvulle oma lämmittelyliike.
Liike määräytyy nopan silmäluvulla ja toistomäärä
korttipakasta nostetun kortin mukaan.

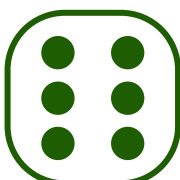














Toistomäärä



= 11



= 12



= 13

