

Arki liikuttaa TAUOT TAVAKSI

RAVI

- koko ryhmälle, piirissä seisten
- Pelinjohtajan ohjeet:
"Ravi" tehdään taputtamalla käsillä reisiin nopeasti.
Leikin johtaja huutaa erilaisia esteitä:
Este: hypätään
Vesieste: hypätään ja huudetaan splash!
Oksa: kumarrutaan, sanotaan "hui"
Äiti katsomossa: vilkutetaan äidille ja sanotaan "hei äiti"
Lentokone: nousetaan varpaille, katsotaan taivaalle ja piirretään kädellä kaari
Japanilainen turisti: otetaan hulluna valokuvia ja sanotaan "klikklikklik"

HYPPY

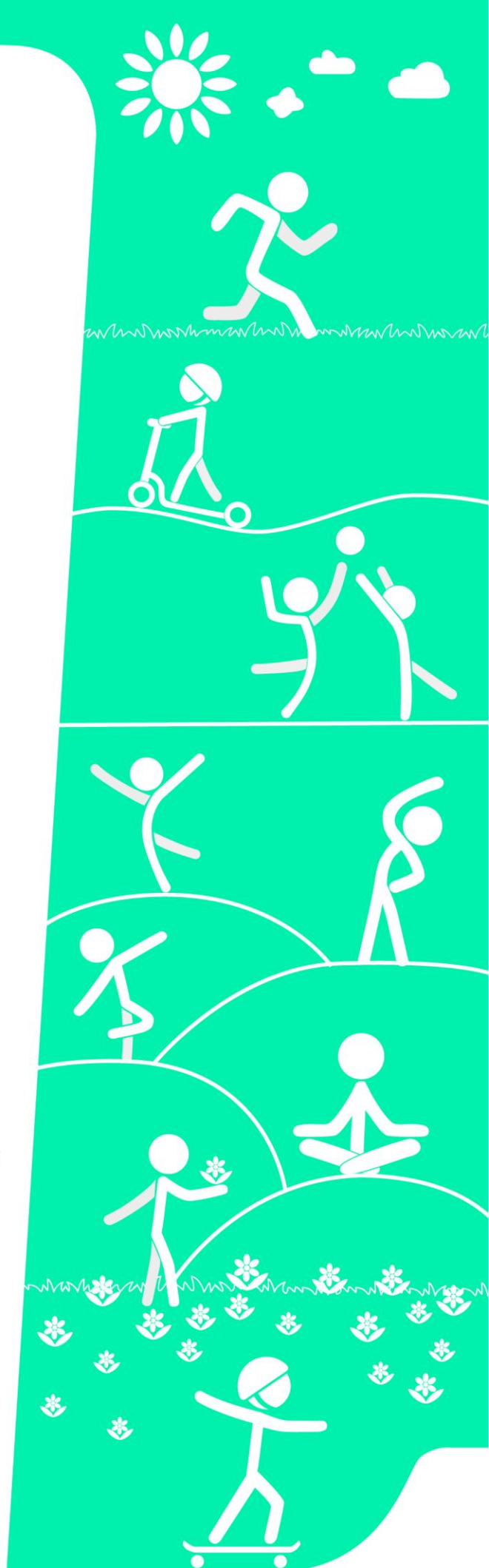
- rivissä tai piirissä
- toista sanoin niin kuin sanon ja tee niin kuin sanon, hyppää eteen, taakse, vasemmalle, oikealle
- toista sanoin niin kuin sanon, mutta tee päinvastoin, sano hyppää eteen, mutta hyppää taakse sano hyppää vasemmalle, mutta hyppää oikealle

NOPPAJUMPPA

- noppajumppa: mallina arki liikuttaa pallerot (seinäkyökky, syväkyökky, kaivonpumppu)
- oppilaat voivat tehdä itsekin tehtävät noppaan tai apuna voi käyttää liitteenä olevaa Helsinki liikkuu -materiaalia

KIVI-SAKSET-PAPERI

- K-S-P
- kaksi joukkuetta
- isot kehon liikkeet
- voittajat miettivät tehtävän toiselle joukkueelle, käytössä valmiit kuvat



JUOKSE HENKILÖN YMPÄRI

- Jokainen pelaaja valitsee joukosta yhden henkilön sanomatta nimeä ääneen. Merkitä kaikki yrittävät samanaikaisesti kävellä/juosta kolme kierrosta valitsemansa henkilön ympäri.

PISTOOLI JA PEUKKU

- Pidä kätesi vartalon edessä. Osoita oikean käden etusormella samaan aikaan kun pidät vasemman käden peukku pystyssä. Vaihda käden liikkeet toisin päin. Yritä nopeuttaa ja sujuvoittaa vaihtoa.

NENÄ, KORVA

- Kosketa oikealla kädellä nenääsi. Vie vasen käsi oikean alta ja kosketa sillä oikeaa korvaasi. Vaihda käsien paikat toisin päin. Kosketa nyt vasemmalla kädellä nenääsi. Vie oikea käsi vasemman alta ja kosketa sillä vasenta korvaasi. Nopeuta vaihtoa.

MATIKKATEHTÄVÄ PARIN KANSSA

- Tehtävänä laskea mahdollisimman nopeasti sormet yhteen
- Toinen parista kääntää selän toiselle, molemmat nostavat 1-5 sormea pystyyn
- Toinen pari koskettaa kaveria selkään kääntymisen merkiksi, kun kaveri kääntyy, molemmat yrittävät laskea sormet yhteen mahdollisimman nopeasti

ILMAPALLO

- Tuo kädet vatsan päälle, sulje silmäsi.
- Kuvittele vatsaasi ilmapallo.
- Kun hengität nenän kautta sisään, tunne kuinka ilmapallo vatsassasi täyttyy.
- Puhalla pallo tyhjäksi rauhallisella ulospuhalluksella.

VOIMA ASENTO

- Ota ryhdikäs seisoma-asento, sellainen, jossa tunnet itsesi vahvaksi ja voimakkaaksi. Voit kokeilla muutamia erilaisia ja kun löydät parhaan
- Seiso siinä hetki ja tunne itsesi vahvaksi ja itsevarmaksi. Voit ottaa tämän käyttöön aina kun tarvitset lisää itseluottamusta.

Lähteet:

www.liikuvakoulu.fi/ideapankki/idea/liikkeelle-kortit-liikuttavampaan-arkeen/

www.leikkipankki.fi

