



**Liikkuva opiskelu,
vinkkejä tuntien tauottamiseen**



SPEED CUPS

Kokoa kuudesta mukista torni niin nopeasti kuin pystyt, niin että alimmalla rivillä on kolme mukia, seuraavalla rivillä kaksi ja ylimmällä yksi muki. Ota aikaa! Kisaa joko omaa aikaasi tai kaverin aikaa vastaan.



KANANMUNAKENNO/PINGISPALLO

Heitä pingispalloja kennoon merkityn etäisyyden päästä!
Jos saat yhden pingispallon kennoon, voit kokeilla saada lisää palloja tyhjiin kohtiin.



TORNIN RAKENNUS

Voitte kisata kavereiden kanssa, joko yksin tai pareittain, kumpi rakentaa paperia materiaalina käyttäen korkeimman tornin. Tyyli on vapaa!



PANTOMIIMI

Ota astiasta kortti ja selitä se sanattomasti pelkästään kehoa käyttäen parillesi ja parisi yrittää arvata mikä liikunta-aiheinen sana on kyseessä. Tehkää parin kanssa vuorotellen.



SOKEA ESTERATA

Laita silmäsi kiinni ja parisi opastaa sinut sanallisesti läpi esteradan!



KEHON OSAT YHTEEN

Ohjaaja sanoo jonkin kehonosan sekä numeron ja ohjattavat laittavat ko. kehonosat yhteen, esimerkiksi ”kolme jalkaa”. Voidaan pelata myös niin, että ohjaaja huutaa useamman kehonosan ”kolme jalkaa, neljä päätä, kaksi kättä” ja ohjattavat pyrkivät saamaan kaikki edellä mainitut yhteen tai lattiaan.

TAUKOLIIKUNTA

Testataan venytys alussa ja lopussa.

- Eteentaivutus (Takareiden venyvyys)

Jumppaliikkeet:

- Kurota kattoon, kädet suoriksi ylös.
- Käsienpyöritys.
- Selän pyöristys ja rinnan avaus.
- Takareisi venytys. Leveä haara –asento, kurota käsillä kohti oikeaa jalkaa, keskelle, kohti vasenta jalkaa.
- Sisäreisi venytys.
- Marjanpoimija.
- Ylävartalonkierto. Kädet heiluu rentoina puolelta toiselle.





LÄNNEIN NOPEIN

Seistään piirissä, keskellä olija osoittaa yhtä leikkijöistä huutaen "PAM!". Ammuttu menee kyykkyy, ja hänen vierustoverinsa yrittävät ampua toisensa mahdollisimman nopeasti: "PAM!". Hitain tai se, joka mokaa, tippuu pelistä. Voidaan käyttää "PAM" sanan tilalla nimiä, eli kumpi sanoo toisen nimen nopeammin, pelastuu.



TOIMINNALLINEN MUISTIPELI

Isot muistipelikortit lattiatasolla tehtäväksi.