



Taukojumppavinkkejä oppitunneille

Tukea harrastamiseen (TUHAT) -hanke
Pohjois-Karjalan Liikunta ry
Syksy 2016

Alkusanat

Tämän oppaan tarkoitus on toimia apuna liikkeen lisäämisessä oppitunneille taukojumpan kautta. Oikein käytettynä rutiinina taukojumppa lisää oppilaiden keskittymistä tehtävien tekemiseen, virkistää ja piristää oppilaita sekä ennaltaehkäisee säännöllisesti tehtynä tuki- ja liikuntaelinvaivoja, joiden määrä on lisääntynyt hälyttävästi nuorilla viime vuosina istumiseen käytetyn ajan kasvettua.

Taukojumppaopas tarjoaa sinulle valmiita suoraan oppitunnille siirrettäviä vinkkejä taukoliikunnasta eri muodoissaan. Oppaan sisältö on kasattu eri lähteistä, joihin olemme törmänneet hankkeen aikana. Taukojummat on jaoteltu tässä oppaassa kolmeen eri kategoriaan: internetistä löytyviin taukojumppiin, yhteistoiminnallisiin peleihin ja leikkeihin sekä aivoja aktivoiviin harjoitteisiin. Lisäksi oppaan loppupuolelta löytyy liitteenä valmiita materiaaleja ja ideoita taukoliikuntaan, joista voit suoraan tulostuksen jälkeen leikellä vaikkapa valmiita taukoliikuntakortteja.

Oppilaiden motivaation lisäämiseksi oppilaita kannattaa ottaa mukaan taukoliikunnan suunnitteluun, kuten muihinkin oppituntien ja koulupäivän liikunnallistamiseen liittyviin päätöksentekotilanteisiin.

Toivomme, että saat tästä oppaasta helppoja, suoraan oppitunneille siirrettäviä malleja, jotka madaltavat taukojumpan pitämisen kynnyksiä ja sitä kautta lisäävät oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja vähentävät oppilaiden istumista koulupäivien aikana.

Tämä opas on koottu valmiista julkisista materiaaleista osana Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n Tukea harrastamiseen (TUHAT) -hanketta.

Joensuussa syksyllä 2016
TUHAT-hankkeen koordinaattorit

HUOM! Tämä opas on ladattavissa ilmaiseksi sivulla
www.pokali.fi/tuhathanke/taukojumppaopas

Sisällys

1. INTERNETISTÄ LÖYTYVÄT TAUKOJUMPAT	2
2. YHTEISTOIMINNALLISET PELIT, LEIKIT & TEHTÄVÄT.....	5
3. AIVOJA AKTIVOIVAT HARJOITTEET	6
4. LIITTEET	8

1. INTERNETISTÄ LÖYTYVÄT TAUKOJUMPAT

Internetistä löytyy valtava määrä taukojumppaan soveltuvaa materiaalia, alle olemme kasanneet muutamia hyviä linkkejä, joiden avulla pääset vauhtiin. Muista kysellä oppilailta hyviä vinkkejä taukojumppavideoiksi!

1.1 TAUKOJUMPPASIVUSTOT:

X-Breikki (<http://www.slideshare.net/x-breikki>)

- Suomalainen sivusto, jossa jaetaan taukoliikuntaideoita 5.-9. luokkalaisille. X-breikki tarkoittaa 2 minuutin mittaista taukoa oppitunnille. uusia breikkejä voi tehdä helposti PowerPointillä ja ne jaetaan www.slideshare.net sivustolla (hakusana: x-breikki). Muista tarkistaa x-breikki ennen käyttöä!

Smart Moves (<http://www.smartmoves.fi/taukoliikunta/>)

- UKK-instituutin Smart Moves -hankkeen tavoite on 16–19-vuotiaiden ammattiin opiskelevien nuorten: terveellisen ja turvallisen liikkumisen lisääminen, istumisen vähentäminen, liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmien ja -vammojen ennaltaehkäisy. Hankkeen kotisivuilla on koonti opiskelijoiden itse tekemistä taukojumppista.

Gonoodle (www.gonoodle.com)

- Interaktiivisiin taukojumppiin erikoistunut nettisivusto. Vaatii sisäänkirjautumisen, mutta palvelu on ilmainen. Sivustolle kasattu poikkeuksellisen paljon erilaisia interaktiivisia taukojumppia, jotka soveltuvat niin ala- kuin yläkoulunkin oppilaille. Palvelu on englanninkielinen.

Liikkuva koulu (www.liikkuvakoulu.fi)

- Keskeisin koulupäivän liikunnallistamiseen liittyvä sivusto, jossa on vinkkejä aktiivisen koulupäivän lisäksi myös ala- ja yläkouluun soveltuviin taukojumppiin

Pinterest (<https://fi.pinterest.com/act4healthykids/classroom-brain-breaks/>)

- Ideoitten jakamiseen tarkoitettulta Pinterest -sivustolta löytyy paljon ideoita myös taukojumppiin, hakusanoina kannattaa käyttää esim. break exercise tai brain break.

1.2. YOUTUBE-TAUKOJUMPAT:

Youtube-taukojummat vaativat opettajalta vain pari hiiren klikkausta, jonka jälkeen oppilaat (ja opettaja) voivat nauttia helpoista ohjatuista taukojumppista.

SOVELTUU ALAKOULUUN = 

SOVELTUU YLÄKOULUUN = 











TANSSILLISET TAUKOJUMPAT

-  **Super mario tanssi (Just dance 4 kids)**, Mario ohjaa helpon tanssin
<https://www.youtube.com/watch?v=FRJ3lcls1w>
-  **Robottitanssijumppa**, robottihahmo ohjaa helpon tanssin
<https://www.youtube.com/watch?v=hpLULy-gjyc>
-   **Charlie Bear, Bada Boop**, Charlie-karhu tempaa mukaansa helppoon tanssiin
<https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU>
-   **Sid shuffle**, Ice Age elokuvasta tutu hahmo ohjaa helpohkon koreografian
<https://www.youtube.com/watch?v=uMujxd2Gpxo>
-   **Charlie Bear, Adagoo** Charlie-karhu tempaa mukaansa helppoon tanssiin
<https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBl8kRo>
-   **SHAKE BREAK**, Kermit-hahmot ohjaavat hauskan taukojumpan
<https://www.youtube.com/watch?v=z15QodAFuVk&index=20&list=PL196E449299AE4E80>
-   **Dinosaur stomp**, GoNOodle -miehet ohjaavat helpon koreografian
<https://www.youtube.com/watch?v=Imhi98dHa5w>





OHJATUT KEHONHUOLLOT

-   **"5 min taukojumppa"**, Suomen voimisteluliiton animaatiohahmon ohjaama taukojumppa: <https://www.youtube.com/watch?v=VM02-6Jl6xQ>
-   **Maximon ohjattu venyttely**, animaatiohahmo ohjaa hauskan venyttelyhetken: <https://www.youtube.com/watch?v=3Gh-goHHPqM>
-   **"Jumppakissan taukojumppa"**, Suomen selkäliiton tuottama taukojumppa: <https://www.youtube.com/watch?v=3gGpRiV09uU>

TOIMINNALLISET PELIT (pyydä oppilaita matkimaan pelihahmoa)

-   **Wii fit esterata:** tee samaa kuin pelihahmo, koeta väistää esteitä reaaliajassa
<https://www.youtube.com/watch?v=yDJOMWonNGI>
-   **Wii fit -nuorallakävely,** pysyttekö nuoralla matkimalla pelihahmoa?
<https://www.youtube.com/watch?v=u3QoD9So3sE>
-   **Crash Bandicoot -tasohyppely:** pyydä oppilaita toistamaan samat liikkeet kuin pelihahmo (juokse paikallaan, hyppää, vaihda suuntaa, pyöri ym.)
<https://www.youtube.com/watch?v=HWOApx8F0V4>
-   **Super Mario -peli,** pyydä oppilaita toistamaan samat liikkeet kuin Super Mario (juokse paikallaan, hyppää, vaihda suuntaa ym.)
https://www.youtube.com/watch?v=BF_yrDUXJnk
-   **Hugo- tasohyppelypeli, metsässä,** pyydä oppilaita matkimaan legendaarista suomalaista to-pelihahmoa <https://www.youtube.com/watch?v=I-3aS5C0Yr4>
-   **Hugo- tasohyppelypeli, vuori,** pyydä oppilaita matkimaan legendaarista suomalaista to-pelihahmoa <https://www.youtube.com/watch?v=vDk3aFYXKu8>

MUUT TAUKOJUMPAT

-   **Salaiset tervehdykset,** hauska parin kanssa tehtävä salatervehdys
<https://www.youtube.com/watch?v=kFmMZr7RTXk&list=PLFAn8Tjx30isJMnahV9Ozqa94KgrQvu6M&index=9>
-   **Mr. Catmanin aivojumppa,** kissahahmo testaa hauskesti hoksottimia
<https://www.youtube.com/watch?v=-KRWponc9o&list=PLFAn8Tjx30isJMnahV9Ozqa94KgrQvu6M&index=10>

2. YHTEISTOIMINNALLISET PELIT, LEIKIT & TEHTÄVÄT

Yhteistoiminnalliset pelit, leikit ja tehtävät toimivat taukojumpan lisäksi oppilaiden vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja kehittävinä harjoitteina.

▪ Noppajumppa

- Pyydä oppilaita asettumaan ympyrään kasvot keskustaa kohden. Joku oppilaista saa päättää tehtävän taukojumppaliikkeen (esim. kyykky, hartioiden pyöritys, paikallaan hyppy yms. laskettavissa olevat liikkeet). Joku toinen oppilaista pyöräyttää kaksi noppaa ympyrän keskelle ja valittua liikettä tehdään nopan silmälukujen yhteenlaskettu määrä.

▪ Harrastuspantomiimi

- Opettaja pyytää oppilaita ottamaan parit ja siirtymään parin kanssa seisomaan vastatusten siten, että toinen parista on kasvot taululle päin ja toinen parista kasvot luokan takaseinään päin. Opettaja kirjoittaa taululle esimerkiksi yhden harrastuksen, jota taululle näkevän oppilaan tulee näytellä parilleen.

Voit tehdä tämän taukojumpan myös Alias-pelin tapaan siten, että oppilaat nostavat paperilappuja (valmis lista harrastuksista liitteissä) pulpetilta ja selittävät niitä toisilleen alias pelin säännöillä pantomiimina näytellen.

▪ Jump in, Jump out -harjoite

- Tässä hauskassa harjoitteessa päästään testaamaan ohjeiden noudattamista ja harjoittamaan keskittymiskykyä:
<https://www.youtube.com/watch?v=k6bHljIYZE>

▪ Polvihippa -harjoite

- Tässä harjoitteessa yritetään läpätä vastustajan polveen aina kun polvi on "vartioimattomana" (henkilön oma käsi ei ole suojaamassa polvea):
https://www.youtube.com/watch?v=asbgD6vsjfM&list=PLXAPnJmgGMjvgizBmw_dU-U_ie78lqi0S

▪ Laske ykkösestä sataan

- Tässä pelissä lasketaan ryhmittäin ykkösestä sataan. Numerot sanotaan järjestyksessä vuorotellen niin, että yhden numeron sanoo yksi pelaaja. Pelin aikana numeroa 7 ei saa sanoa ääneen. Sen sijaan tehdään pieni hyppy. Jos joku sanoo seiskan ääneen, joutuu joukkue aloittamaan laskun alusta. Pelin voittaja on se joukkue, joka ehtii ensiksi sataan.
- Peliä voidaan vaikeuttaa niin, että seiskojen lisäksi kiellettyjä ovat seitsemän (7) kertotauluun kuuluvat luvut. Näiden tilalla tehdään myös pieni hyppy.

3. AIVOJA AKTIVOIVAT HARJOITTEET

Aivoja aktivoivat harjoitteet toimivat helppona ja nopeana piristysruiskeena oppitunneille. Ne saavat oppilaan keskittymään uuden asian harjoitteluun, millä voi olla positiivisia vaikutuksia oppimiselle ja oppimaan keskittymiselle.

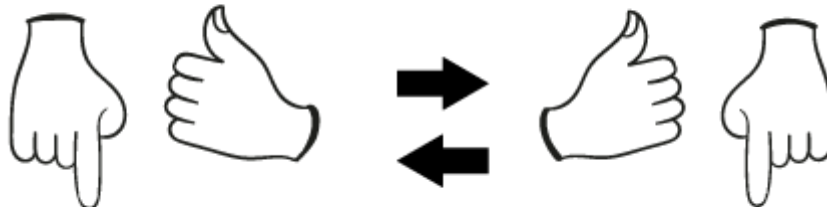
1-2-3 pareittain

- Pyydä oppilaita asettumaan parin kanssa seisten naamat vastakkain
- Ensin lasketaan parin kanssa kolmeen, toinen sanoo yksi, toinen kaksi ja toinen taas kolme
- Sitten sovitaan esim. ykkösen paikalle taputus, lukua ei saa sanoa, vaan taputetaan luvun kohdalla, muut luvut sanotaan edelleen kaikki vuorotellen parin kanssa
- Tämän jälkeen sovitaan kakkosen kohdalle tehtävä esim. jalan tömistys, nyt myöskään lukua kaksi ei saa sanoa
- Lopuksi sovitaan kolmosen kohdalle esimerkiksi joku toinen sana, esim. "norsu", numeroa kolme ei myöskään sanota enää lopuksi
- Voit vaihdella tehtäviä numeroiden kohdalla tai antaa oppilaiden keksiä omia tehtäviä

Pistoolikädet

- Pyydä oppilaita osoittamaan sinua oikean kätensä etusormella ja itseään vasemman käden peukalolla. Laske kolmeen ja käske oppilaiden vaihtaa kolmosella "sormien paikkoja" siten, että oikean käden peukalo osoittaa oppilasta itseään ja vasemman käden etusormi osoittaa sinua.

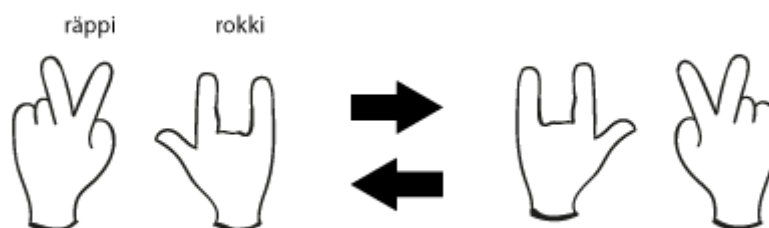
Osoita peukalolla itseesi peukku pystyssä



Osoita etusormella eteenpäin

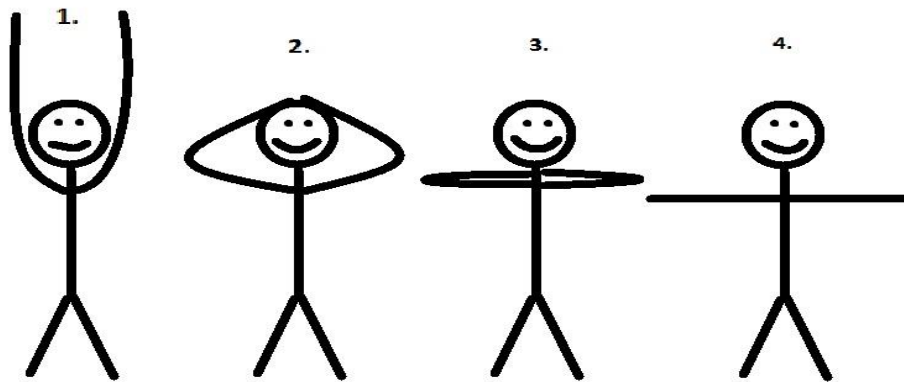
Räppi -ja rokkisormet

- Pyydä oppilaita laittamaan vasemman käden sormet ns. rock' n roll asentoon ja oikean käden sormet ns. räppiasentoon (kuva). Laske kolmeen ja käske oppilaiden vaihtaa kolmosella "sormien paikkoja" siten, että vasemman käden sormet ovat "räppiasennossa ja oikean käden sormet ovat "rokkiasennossa"



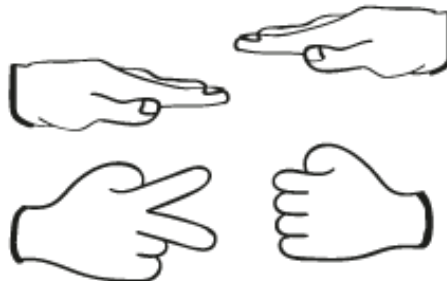
Käsiliike -haaste

- Pyydä oppilaita nousemaan seisomaan pulpetin viereen. Ensimmäisenä pyydä oppilaita ojentamaan kätensä suoriksi ylös, toiseksi laskekaa kädet alemmas koskettamaan päälakea, kolmanneksi laskekaa kädet koskettamaan olkapäitä ja neljänneksi ojentakaa kädet suoriksi vartalon sivuille kämmenet ylöspäin. Palatkaa yläasentoon vastakkaisessa järjestyksessä. Toistakaa nämä seitsemän eri vaihetta muutaman kerran, jonka jälkeen lisätkää haastetta siten, että vasen käsi menee yhden vaiheen edellä, eli oikea käsi on aluksi suorana ylhäällä ja vasen koskettaa päälakea, sitten oikea käsi tippuu päälaelle ja vasen olkapäälle jne. Voit lisätä haastetta vielä pyytämällä oppilaita marssimaan paikallaan suorituksen aikana.



Kivi-sakset-paperi -läpsypeli

- Pyydä oppilaita asettumaan seisten vastakkain parin kanssa. Pari laittavat ensiksi oikeanpuoleiset kädet nyrkkeihin ja vastakkain ja pelaavat niillä pari kertaa kivi-sakset-paperi -peliä. Muutaman pelin jälkeen opettaja pyytää oppilaita laittamaan vasemman puolen käsiin käyntiin läpsypelin samalla kun oikean puoleisissa käsissä on käynnissä kivi-sakset-paperi -peli. Peli jatkuu siten, että KSP -pelin voittajasta tulee "hippa", joka yrittää läppäistä vasemman puolen kädellä vasemman puolen käden puoleista kättä samalla kun KSP-pelin hävinnyt oppilas yrittää väistää läpsäisyä.



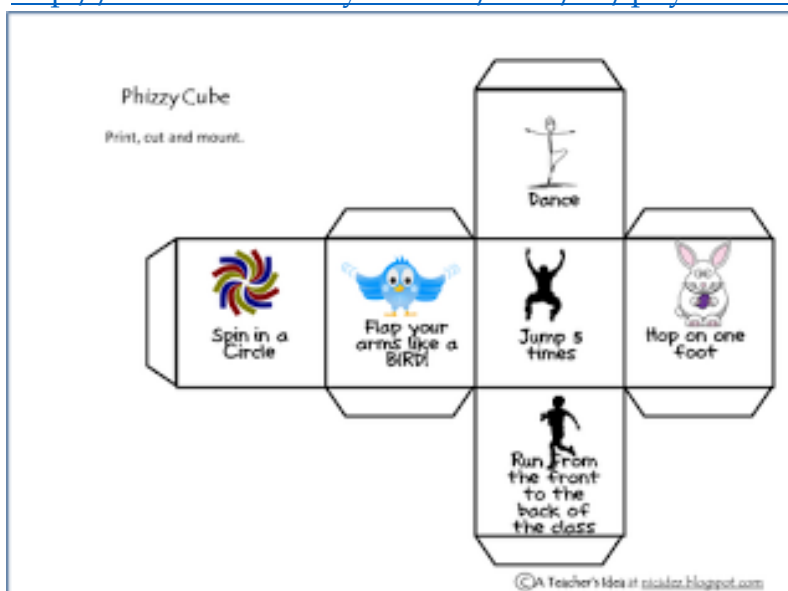
- **Versio 2.** Normaali kivi-sakset paperi -peli, pelin hävinnyt pudottautuu aina n. 15 cm matkan alaspäin kyykkyyyn, pelin häviää se oppilas, joka ei pysty enää menemään alemmas kyykkyyyn.

4. LIITTEET

1. TAUKOJUMPPANOPPA: Malli ja askarteluohjeet (voit keksiä itse omat tehtävät tai kysyä oppilaiden ehdotuksia, nopan rakentamisen voi myös siirtää oppilaiden vastuulle)



<http://www.littlefamilyfun.com/2011/04/physical-activity-cube.html>



<http://nicadez.blogspot.fi/2012/07/phizzy-cube.html>

LIIKUNTALAJEJA HARRASTUSPANTOMIIMIÄ VARTEN

Juokseminen	Frisbeegolf	Laskettelu
Pyöräily	Hiihto	Miekkailu
Uiminen	Tanssi	Karate
Golf	Sirkus	Tennis
Jalkapallo	Mäkihyppy	Lentopallo
Jääkiekko	Keihäänheitto	Koripallo
Salibandy	Kuulantyöntö	Tikanheitto
Sulkapallo	Pituushyppy	Pesäpallo
Kuntosali	Keilaus	Suunnistus
Parkour	Aitajuoksu	Lumikenkäily
Kiekonheitto	Ratsastus	Moukarin heitto

ERI AMMATTEJA PANTOMIIMIÄ VARTEN

LEIPURI	KAMPAAJA	OPETTAJA
TALONMIES	PUUTARHURI	POLIISI
PALOMIES	KIRURGI	KOKKI
MUSIIKINOPETTAJA	SILMÄLÄÄKÄRI	LINJA-AUTON KULJETTAJA
AUTOMYYJÄ	ELÄINTENHOITAJA	NÄYTTELIJÄ
PAPPI	LENTÄJÄ	HIEROJA
TARJOILIJÄ	PELISUUNNITTELIJA	SIIVOOJA
SÄHKÖASENTAJA	TOIMITTAJA	URHEILUKAUPAN MYYJÄ