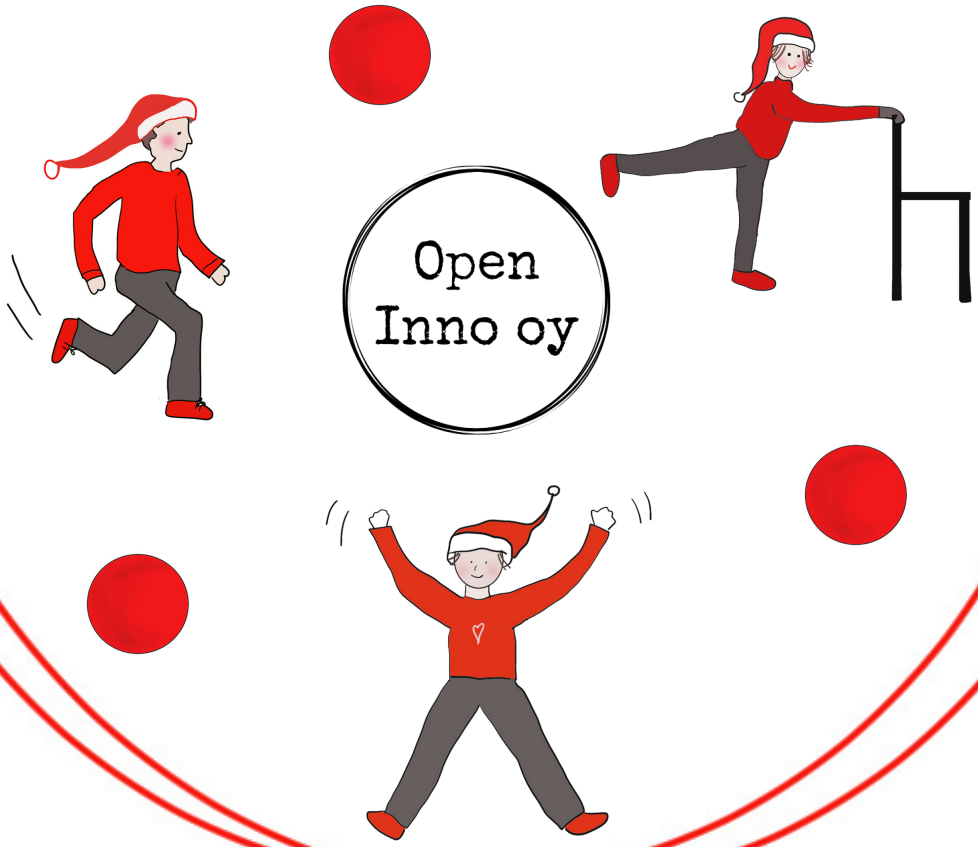
Liikunnallinen joulukalenteri

joulukuun koulupäiville



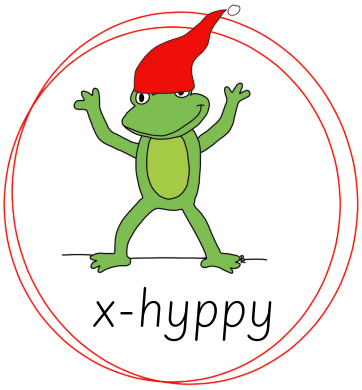
1.12.
Liikuntaruletti

1.12.
Liikuntaruletti

Tulosta ja laminoi liikuntaruletti.
Valitse sopiva suorituspaikka.
Oppilas pyöräyttää nuolta ja suorittaa nuolen osoittaman liikuntatehtävän.
Liikkeet on hyvä käydä yhdessä aluksi läpi.
Sopikaa suoritettava toistomäärä yhdessä.

Open Inno oy

Liikuntaruletti



Open
Inno oy

2.12.
Jalkarata

Open
Inno oy

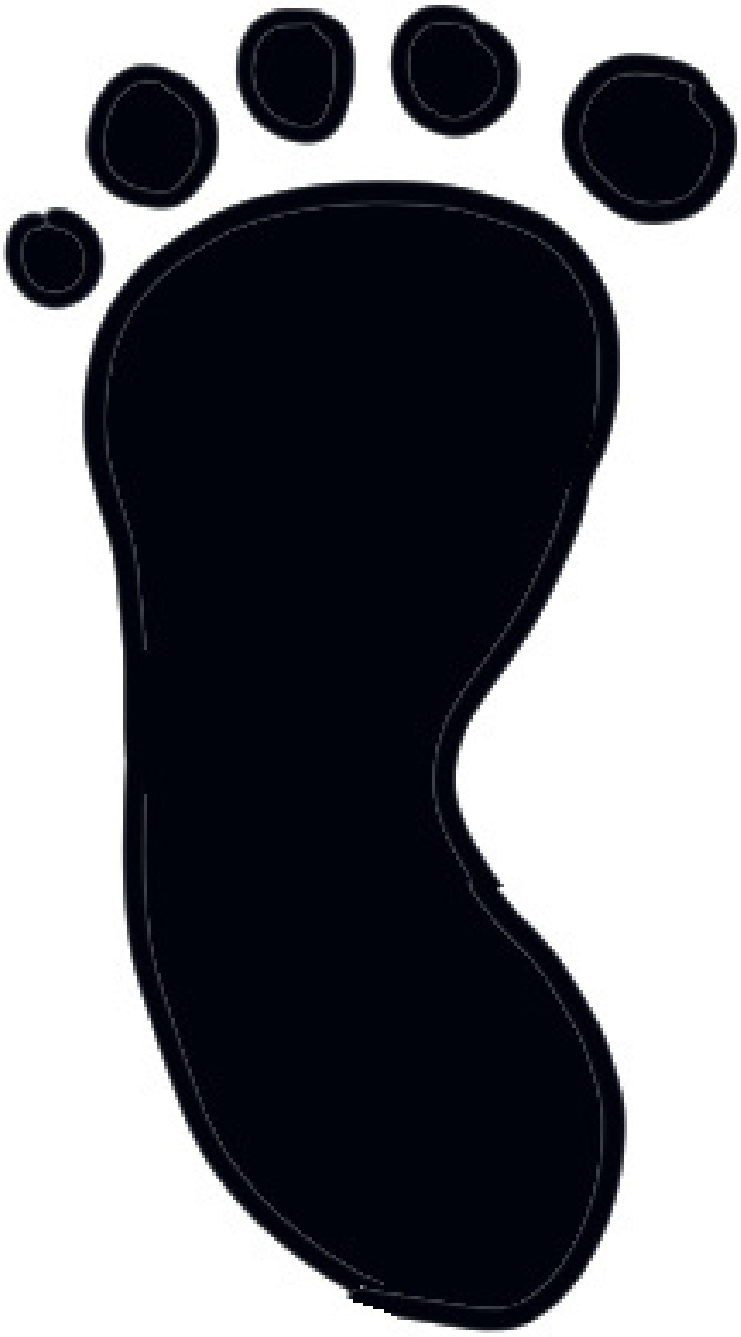
2.12.
Jalkarata

Tulosta ja laminoi jalkaradan kuvia haluamasi määrä.

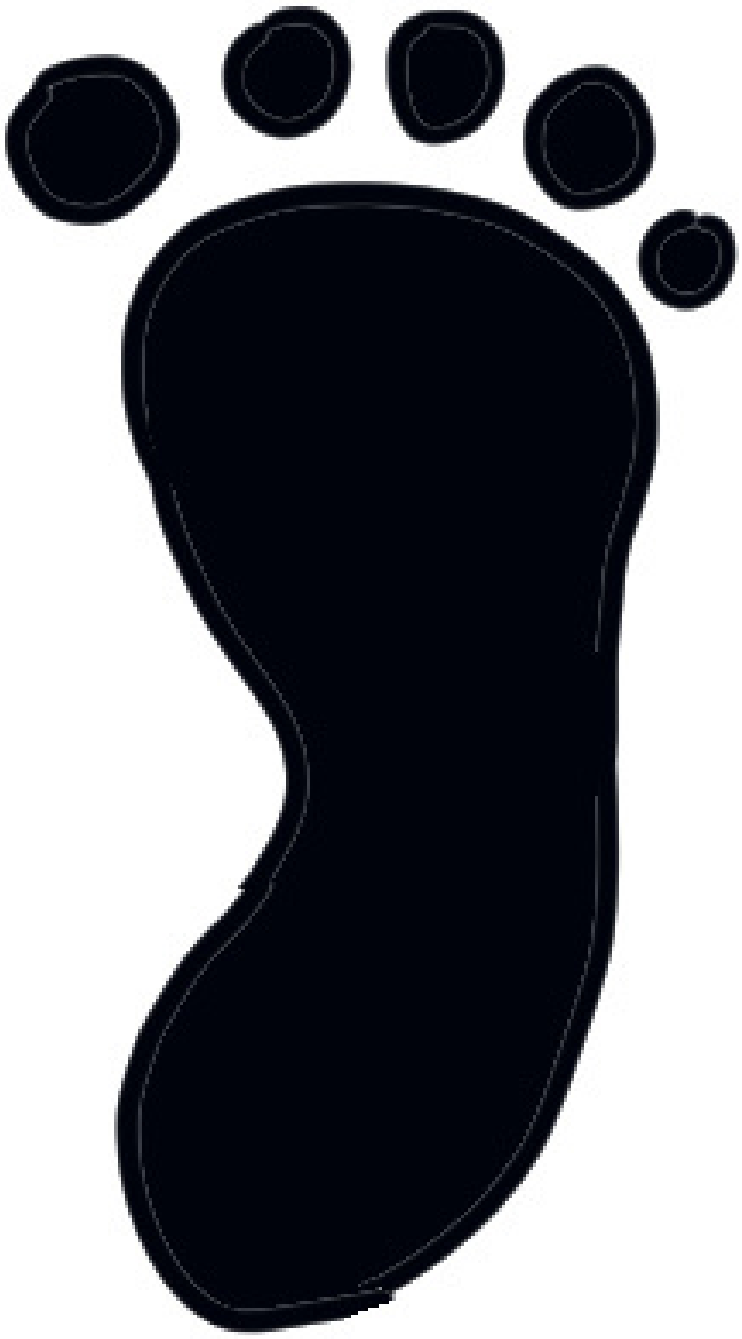
Muodostakaa niistä rata luokkaan tai käytävälle, jossa voi piipahtaa taukojumppana tai tietyn määrän tehtäviä suoritettuaan.

Open Inno oy

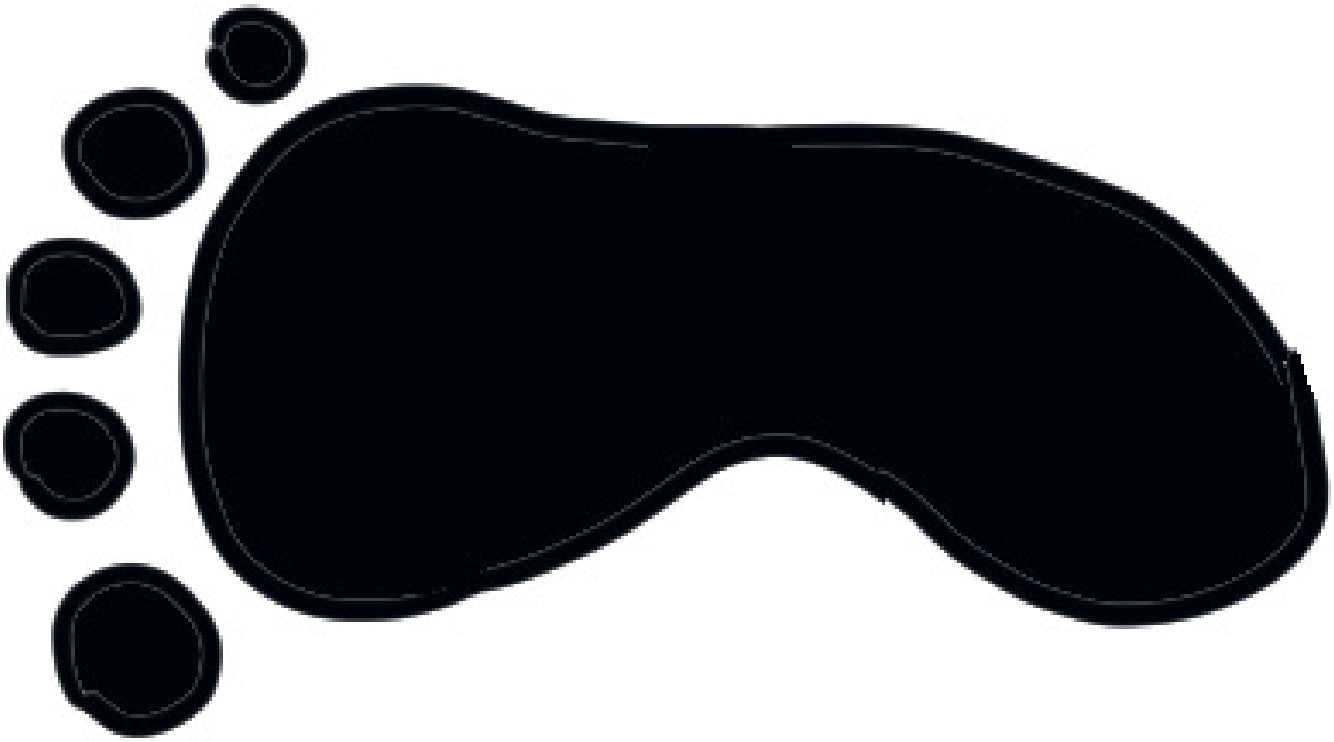
Open
Inno oy

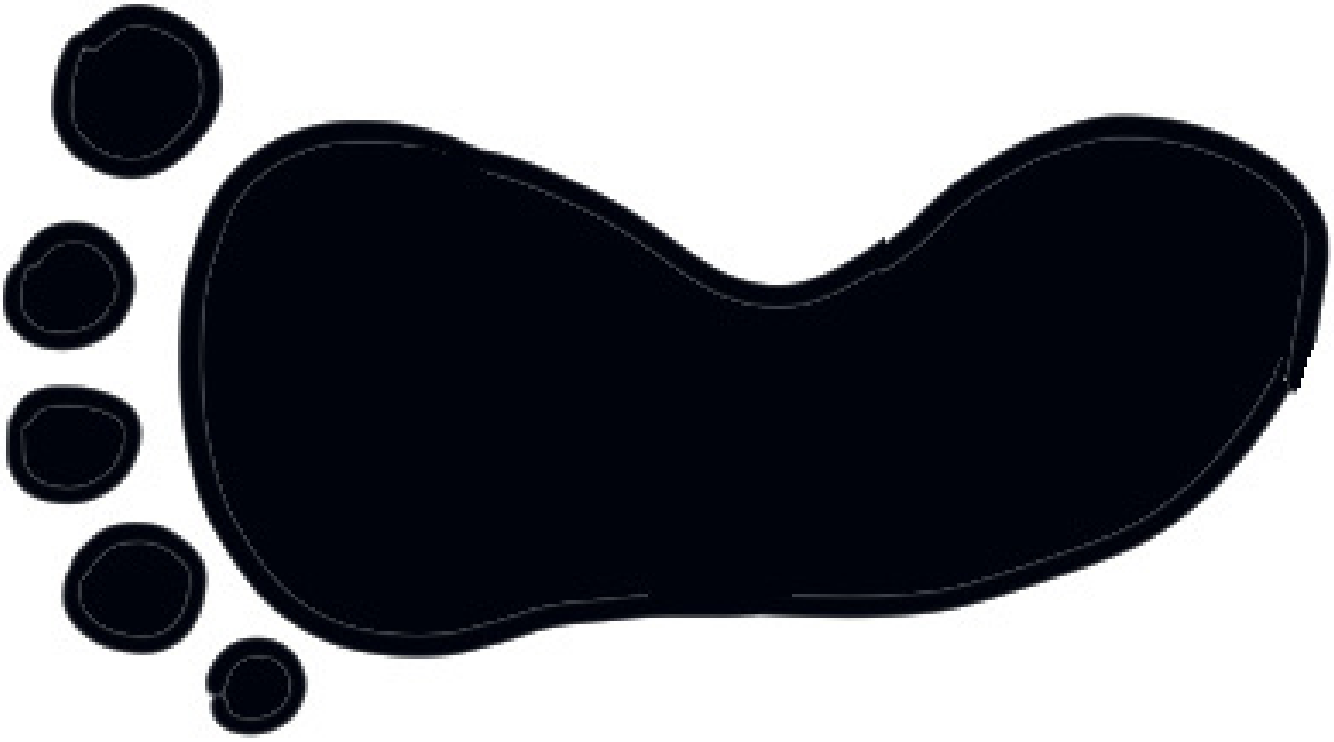


Open
Inno oy



Open
Inno oy





3.12.

Seinäkyykky-haaste

Kyykkää seinän vieressä kaatumatta.

Open Inno oy

3.12.

Seinäkyykky-haaste

Tulosta seinäkyykyn ohjekuva.
Harjoitelkaa oikea suoritustapa.
Tehkää useita toistoja.

Varpaat asetetaan nyrkin mitan päähän seinästä, kädet nostetaan seinälle ja siitä lasketaan syväkyykkyyn alas sekä noustaan ylös.

Open Inno oy

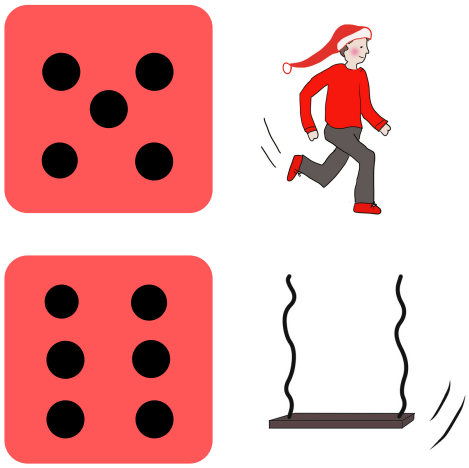
Seinäkyykky

Varpaat asetetaan nyrkin mitan päähän seinästä, kädet nostetaan seinälle ja siitä lasketaan syväkyykkyyn alas sekä noustaan ylös.

Open Inno oy

7.12.

Välkkänoppis



Open Inno oy

7.12.
Välkkänoppis

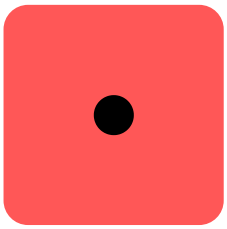
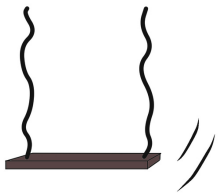
Tulosta välkkänoppis ja laminoi halutessasi.
Varaa ulkokäyttöön sopiva noppa.
Käykää liikkeet ja liikuntatehtävät läpi ennen suorittamista.

Open
Inno oy

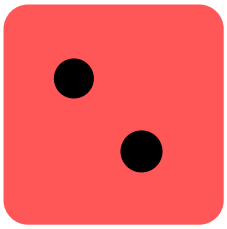
Välkkänoppis

Heitä noppaa. Suorita silmäluvun mukainen liikuntatehtävä.

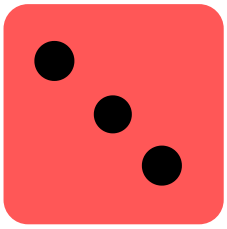
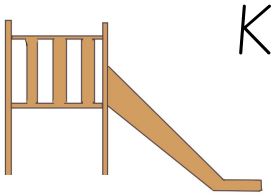
Open Inno oy

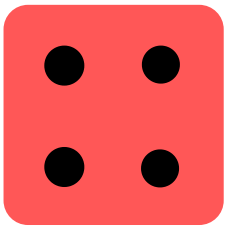
Keinu ja laske 50:een.



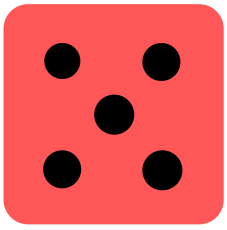
Käy koskettamassa viittä puuta.

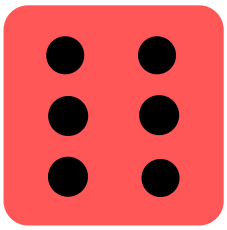
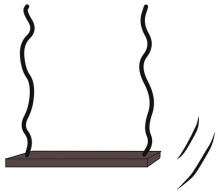
Kierrä kiipeilyteline kolmesti.



Kävele takaperin merkitty matka.



Juokse pihan ympäri.

Keinu ja laske takaperin 20:een.

8.12.

Tipsu Tontun jumppa

Open
Inno oy

8.12.
Tipsu Tontun jumppa

Aikuinen lukee Tipsu Tontun jumppatarinan lapsille ja näyttää esimerkkiä jumppaliikkeiden teossa. Liikekohdat on alleviivattu tarinasta.

Open Inno oy

Tipsu Tontun jumppa

Lumihiutale leijailee sängyssä makaavan Tipsu Tontun nenälle ja hän hätkähtää hereille. Ensin Tipsu venyttää itsensä niin pitkäksi kuin saa ja sitten hypähtää sängystään jalkeille. Tipsu aloittaa jokapäiväisen aamujumpan, jotta hän jaksaa lähteä virkeänä Joulupukin pajalle töihin.

Tipsu tekee ensin oikealle puolelle kylkivenytyksen ja sitten myös vasemmalle puolelle. Kummallekin puolelle yhteensä kolmesti. Tämän jälkeen Tipsu koskettaa sormillaan varpaitaan ja nousee varpailleen seisomaan. Tipsu toistaa liikkeet vielä viidesti. Seuraavaksi Tipsu tekee pieniä joustohyppyjä paikallaan niin, että varpaat pysyvät maassa, mutta kantapäät nousevat ilmaan. Näitä hyppyjä Tipsu tekee ääneen laskien yhteensä 20.

Yhtäkkiä ikkunasta kuuluu koputus. Tipsu kääntää päätään vasemmalle niin paljon kuin pystyy, jotta hän näkisi kuka ikkunan takana on. Mutta siellä ei näy ketään. Tipsu kääntää päätään myös oikealle puolelle niin paljon kuin pystyy, jos koputus kuuluikin ovelta. Mutta ovellakaan ei näy ketään. Tipsu siis jatkaa jumppaansa ja pyörittelee viidesti päätään vasemmalta oikealle muutaman kerran. Tipsu nostaa myös hartiansa korviin ja laskee mielessään 3, 2, 1, 0. Sitten hän päästää hartiat taas rennoksi. Tämän Tipsu toistaa viidesti.

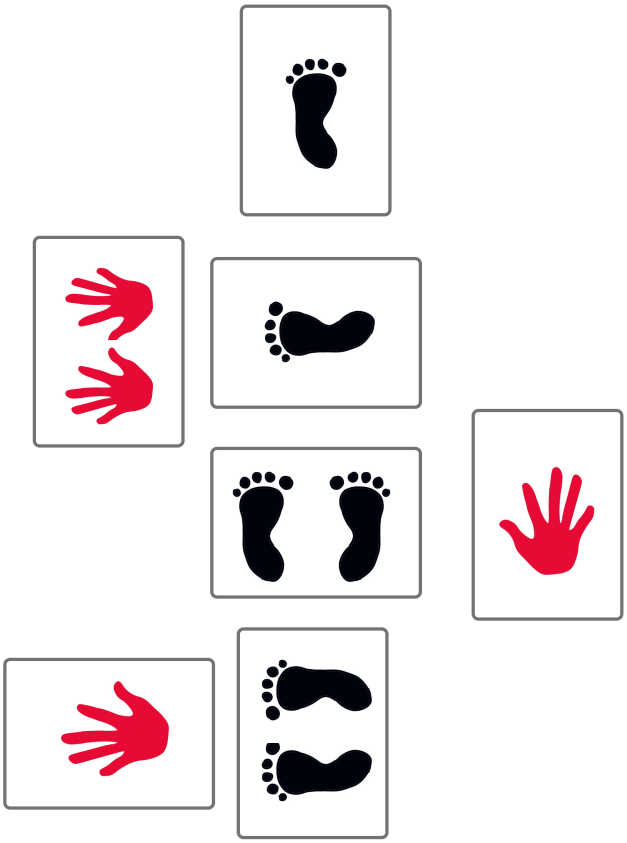
Koputus kuuluu taas, ja Tipsu pelästyy niin paljon, että hypähtää ylös ja potkaisee sivulla jalkansa yhteen. Nyt Tipsu näkee ikkunasta, että naapurin Tapsu-tonttuhan siellä vain vilkuttaa hänelle. Tipsu vilkuttaa Tapsulle oikealla kädellään ja viimeistelee jumppansa kolmella kyykkyhypyllä.

Vielä viimeiseksi Tipsu laittaa oikean kämmenensä vasemman olkapään päälle ja vasemman kämmenensä oikean olkapään päälle ja halaa hetken itseään lämpimästi.

Nyt on hyvä aloittaa uusi päivä!

Open Inno oy

9.12.
Jalka- ja käsirata



Open
Inno oy

9.12.

Jalka- ja käsirata

Tulosta ja laminoi jalka- ja käsiradan
kuvia haluamasi määrä
Hyödynnä aikaisemmat jalkakuvat.

Muodosta kuvista rata luokkaan tai käytävälle,
jossa voi piipahtaa taukojumppana
tai tietyn määrän
tehtäviä suoritettuaan.

Open
Inno oy

Open
Inno oy

Open
Inno oy

Open
Inno oy

10.12.
Aikahaasteet

1. Seiso oikealla jalalla.
Esimerkiksi 10 sekuntia.

2. Seiso vasemmalla jalalla.
Esimerkiksi 10 sekuntia.

3. Roikkuminen
Esimerkiksi 10 sekuntia.

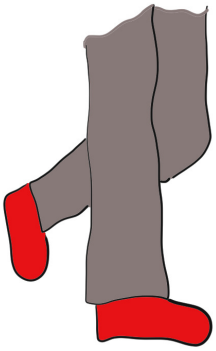
Open
Inno oy

10.12.
Aikahaasteet

Tulosta haastekortit ja hanki suoritustilaan ajanottoväline. Sopikaa tavoiteltava haasteaika. Roikkumisen voi suorittaa esimerkiksi puolapuissa, leuanvetotangossa tai ulkona kiipeilytelineellä.

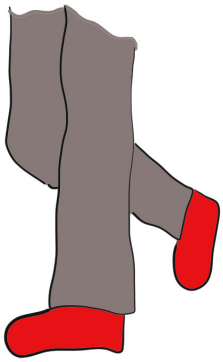
Open Inno oy

Aikahaaste 1:
Seiso oikealla jalalla.



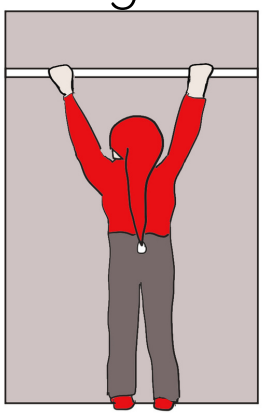
Open Inno oy

Aikahaaste 2:
Seiso vasemmalla jalalla.



Open Inno oy

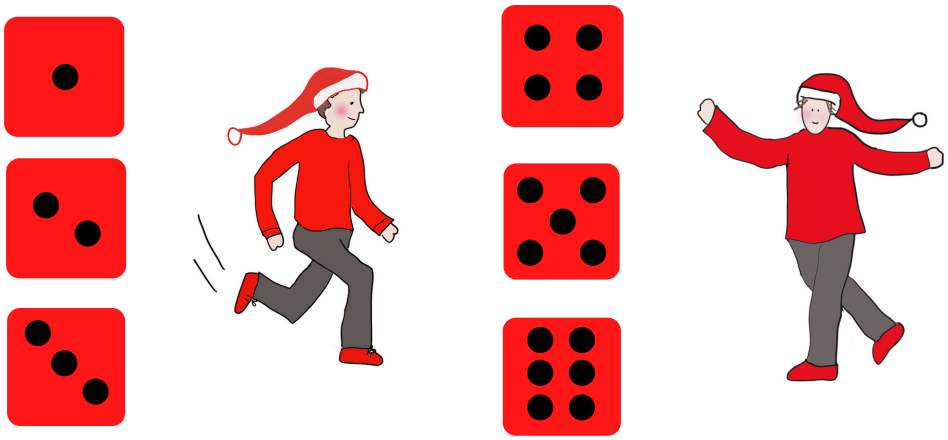
Aikahaaste 3:
Roikkuminen tangossa.



Open Inno oy

13.12.

Tonttunoppis



Open
Inno oy

13.12.

Tonttunoppis

Tulosta ja laminoi Tonttunoppis.
Valitse sopiva suorituspaikka.
Oppilas heittää noppaa ja suorittaa liikuntatehtävän. Liikkeet on hyvä käydä yhdessä aluksi läpi.

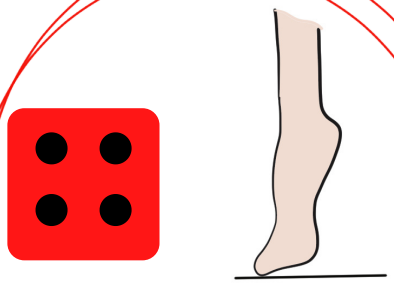
Tehtävä voi olla itsenäinen, sitä voi tehdä taukojumppana tai tietyn määrän tehtäviä suoritettuaan.

Open Inno oy

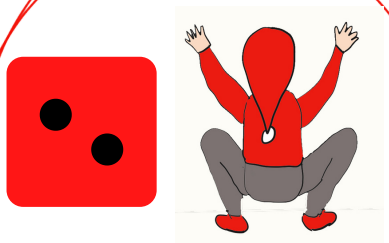
Tonttunoppis

Heitä noppaa ja suorita liikuntatehtävä.

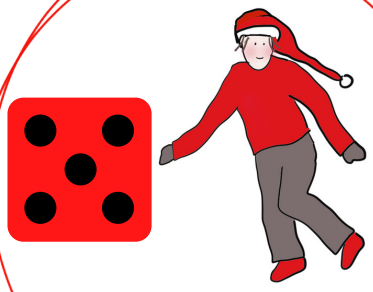
Laske 10:een paikallaan hiihtäen.



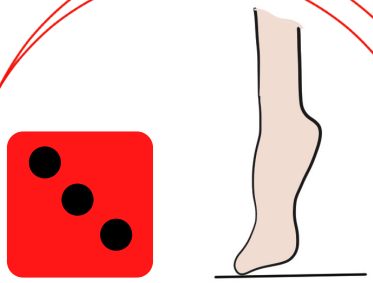
Seiso oikealla jalalla ja nouse varpaille kolmesti.



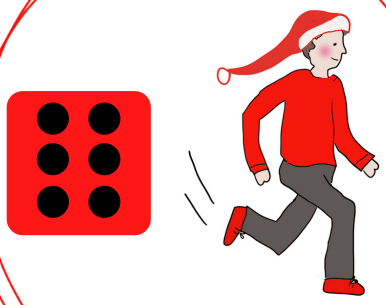
Hiivi kyykyssä ovelle ja takaisin.



Hiivi ovelle ja takaisin.



Seiso vasemmalla jalalla ja nouse varpaille kolmesti.

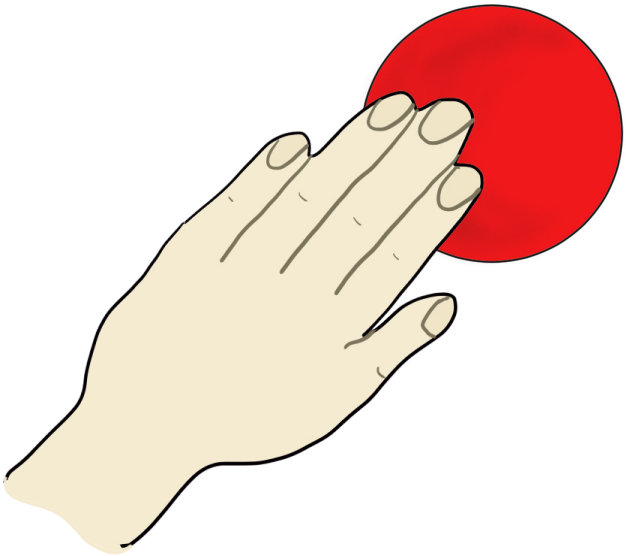


Laske 10:een paikallasi juosten.

Open Inno oy

14.12.

Pallohieronta



Open
Inno oy

14.12.

Pallohieronta

Varaa sopivat pallot ja jumppapatjat.
Muodostakaa parit.
Toinen parista käy ensin
jumppapatjalle päinmakuulle.
Pari hieroo pallolla sovitun ajan.
Osat vaihtuvat.
Taustalla voi soida myös
rauhallinen musiikki.

Open
Inno oy

15.12.
Pallohaasteet

1. Pomputus

2. Heitto ilmaan, kyykky, koppi

3. Heitto ilmaan, x-hyppy, koppi

Open
Inno oy

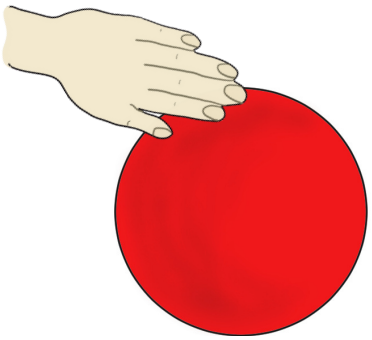
15.12.
Pallohaasteet

Tulosta haastekuvat ja varaa
sopivat pallot.
Etsi turvallinen suoritustila.
Haasteen voi suorittaa myös
ulkona välitunnilla.

Open
Inno oy

Pallohaaste 1:

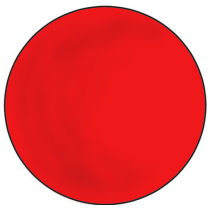
Open Inno oy



POMPUTA PALLOA.
LASKE ONNISTUNEET
PERÄTTÄISET TOISTOT.

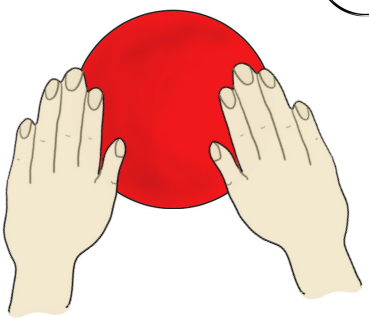
Pallohaaste 2:

Open Inno oy



HEITÄ ILMAAN.

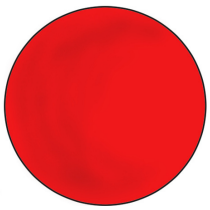
KÄY
KYYKYSSÄ



OTA KOPPI.

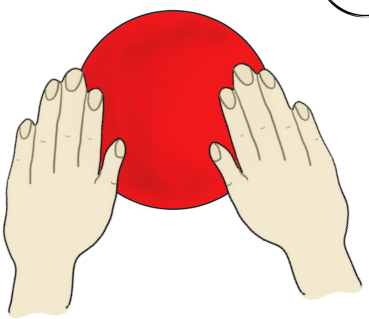
Pallohaaste 3:

Open Inno oy



HEITÄ ILMAAN.

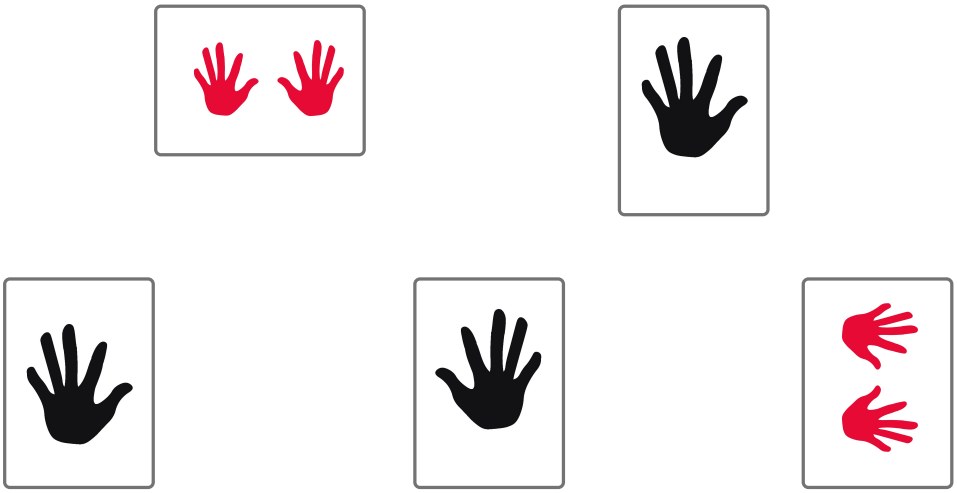
TEE
X-HYPPY.



OTA KOPPI.

16.12.

Käsirata seinää pitkin



Open
Inno oy

16.12.

Käsirata seinää pitkin

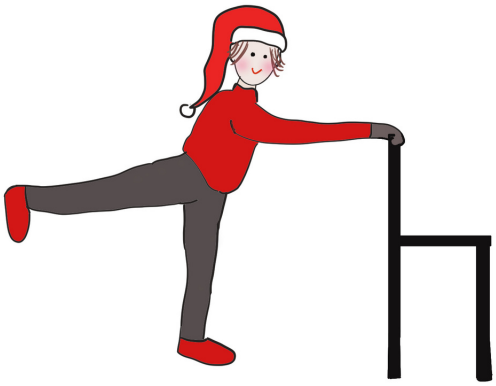
Tulosta ja laminoi käsiradan
kuvia haluamasi määrä
Hyödynnä aikaisemmat käsikuvat.

Muodosta niistä rata luokkaan tai käytävälle,
jossa voi piipahtaa taukojumppana
tai tietyn määrän
tehtäviä suoritettuaan.

Open
Inno oy

17.12.

Tuolijooga



Open
Inno oy

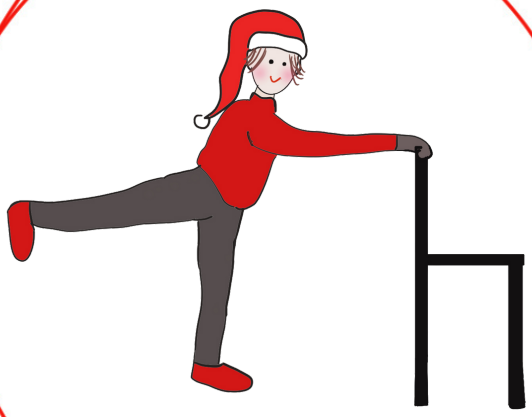
17.12.

Tuolijooga

Tulosta ja laminoi tuolijoogakuvat.
Valitse sopiva suorituspaikka ja tuolit.
Liikkeet on hyvä käydä yhdessä aluksi läpi. Sopikaa samalla toistojen määrä tai liikkeen kesto.
Tehtävä voi olla itsenäinen, sitä voi tehdä taukojumppana tai tietyn määrän tehtäviä suoritettuaan.
Joogan voi tehdä myös samanaikaisesti koko ryhmän kanssa.

Open Inno oy

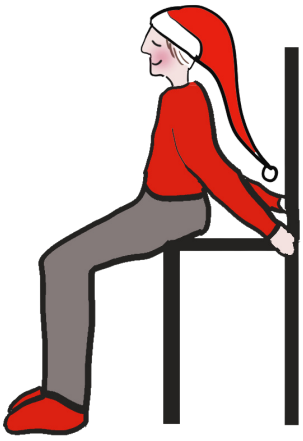
Tuolijoogakuvat



Tontun takapotku

Tontun selkäpyöristys

Tonttu kaksinkerroin

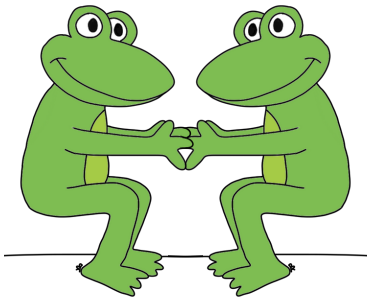


Tontun tassut takana

Open Inno oy

20.12.

Kaverijumppa



kyykky

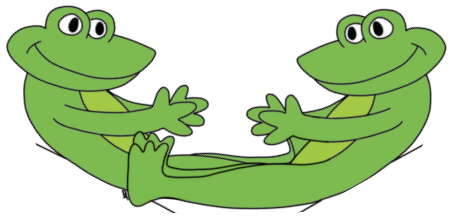
Open
Inno oy

20.12.

Kaverijumppa

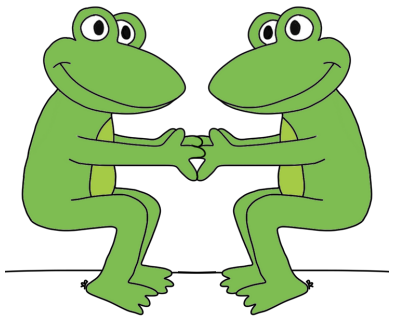
Tulosta ja laminoi kaverijumppakortit.
Valitse sopiva suorituspaikka.
Liikkeet on hyvä käydä yhdessä aluksi läpi. Sopikaa samalla toistojen määrä tai liikkeen kesto.
Tehtävä voi olla itsenäinen, sitä voi tehdä taukojumppana tai tietyn määrän tehtäviä suoritettuaan.

Open Inno oy



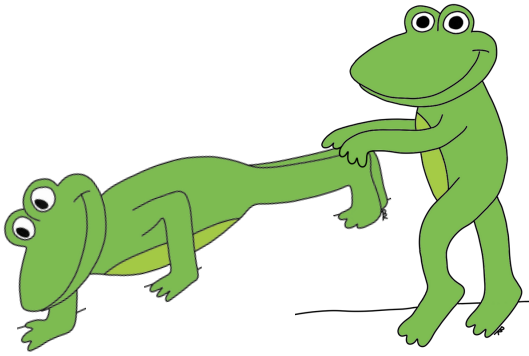
soutaminen

Open Inno oy



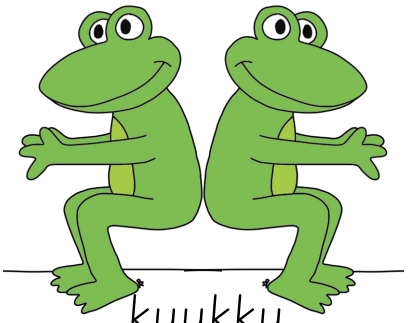
kyykky

Open Inno oy



kottikärryt

Open Inno oy

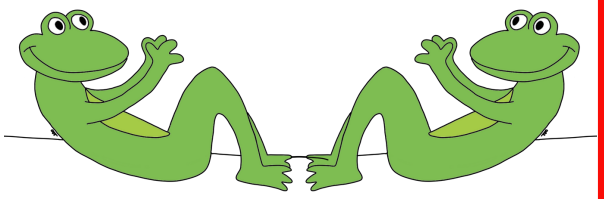


kyykky

selät vastakkain

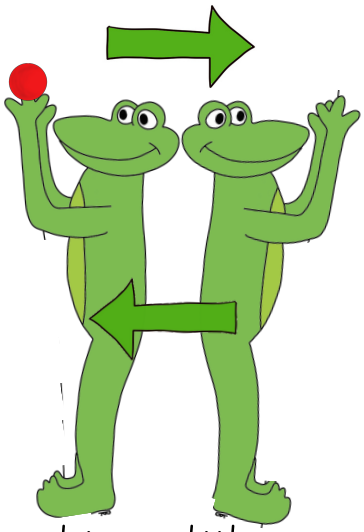
Open Inno oy

Open Inno oy



vatsat

käsiläpsyllä parille



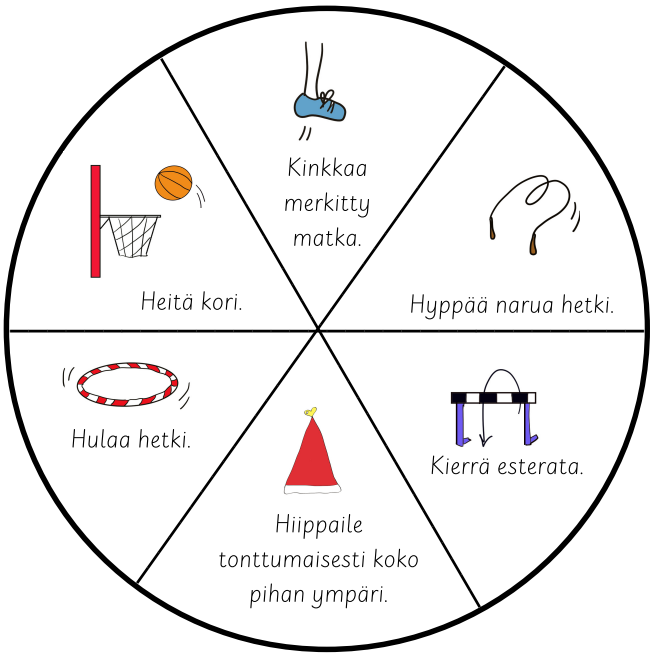
kiertoliike,

anna esine

Open Inno oy

21.12.

Tonttujen pihajumppa



Open Inno oy

21.12.

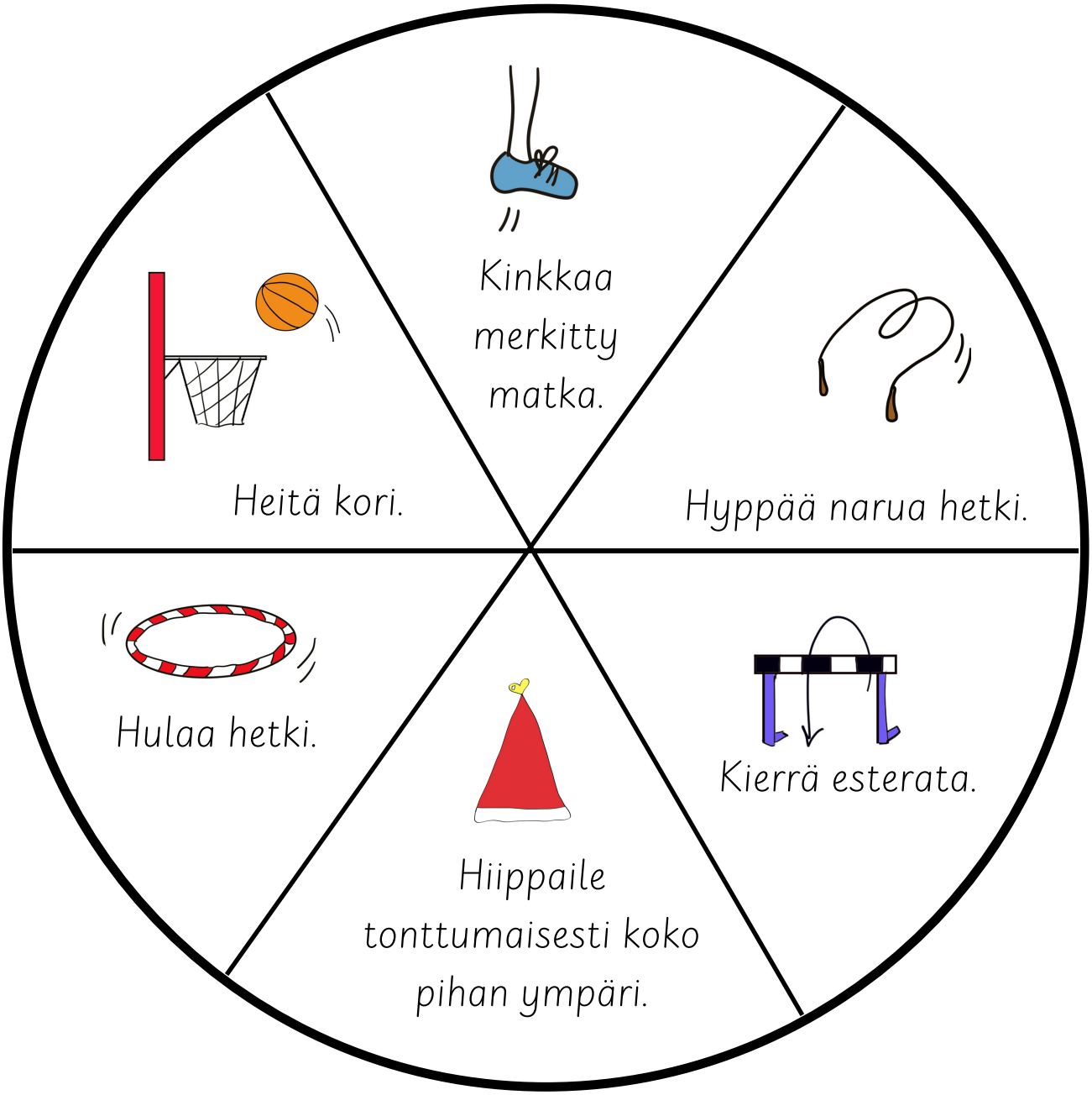
Tonttujen pihajumppa

Tulosta ja laminoi pihajumppa.
Varaa tarvittavat välineet.
Käykää liikuntatehtävät yhdessä läpi ennen aloittamista.
Tyhjään pohjaan voi ideoida myös oman pihajumpan.

Open Inno oy

Tonttujen pihajumppa

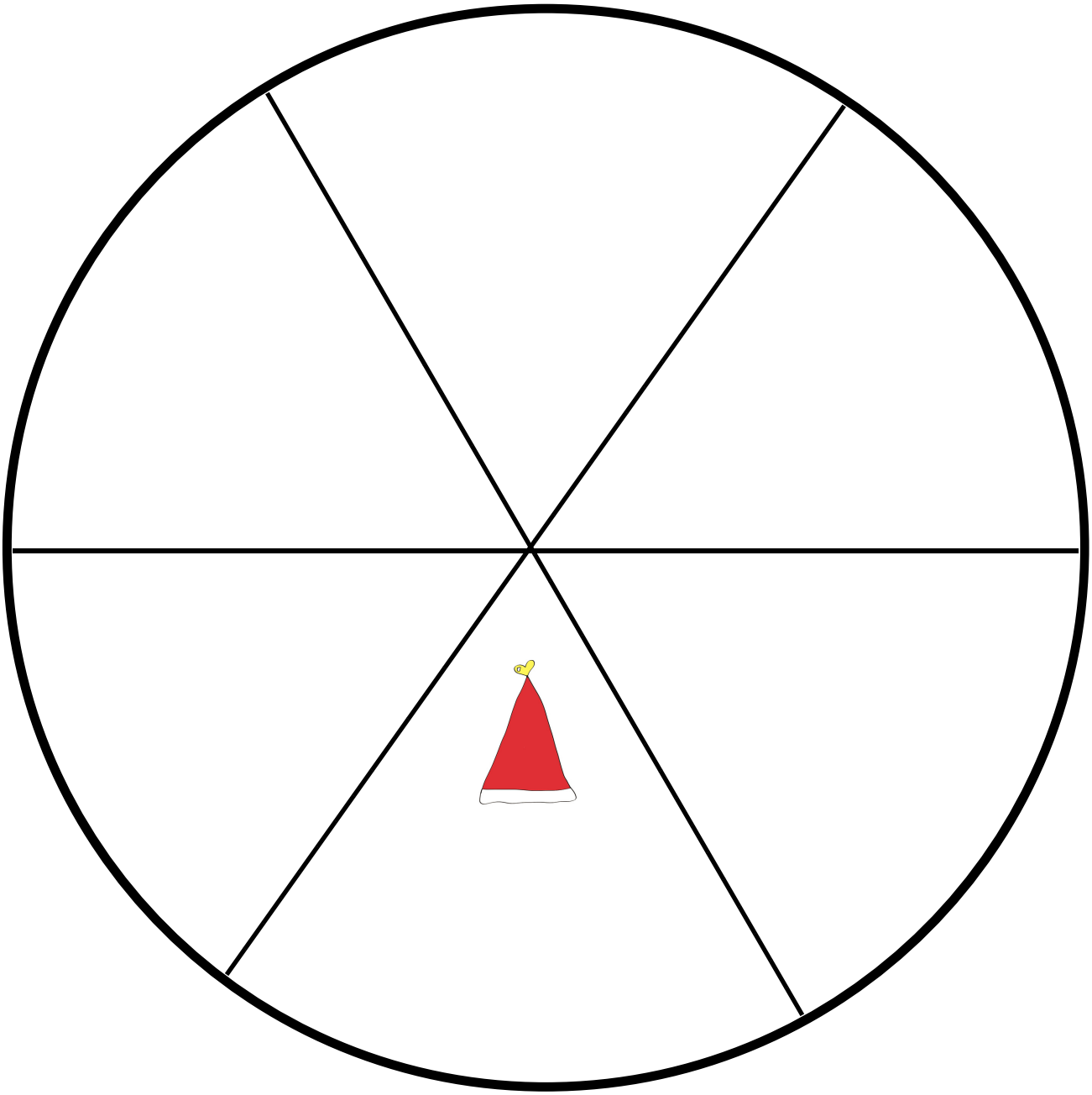
Pyöräytä nuolta ja tee jumppatehtävä.



Open Inno oy

Tonttujen pihajumppa

Pyöräytä nuolta ja tee jumppatehtävä.



Open Inno oy

22.12.

Rentoutus

Open
Inno oy

22.12.

Rentoutus

Somistakaa viihtyisä ja häiriötön rentoutumispiste sopivaksi katsomaanne paikkaan. Tilaan laitetaan rauhallista musiikkia soimaan ja siellä voi päivän mittaan käydä rentoutumassa sovitun ajan verran.
Rentoutumisen voi järjestää luokassa myös kerralla kaikille oppilaille.

Open Inno oy