

# MOVE!-KORTIT

## MITÄ?

Valmistaudutaan yhdessä Move!-mittauksiin helposti pelaten ja leikkien.

## MIKSI?

Pelejä ja leikkejä, jotka harjoittavat Move!-mittauksien osa-alueita sekä liikkeitä, jotta mittauksien liikkeet tulevat oppilaille tutuiksi.

**QR-koodien takaa löydät esimerkkivideot !**

# KORTIT KÄYTÄNNÖSSÄ

Move!-kortit ovat tarkoitettu opettajille ja oppilaille ympärivuotiseen käyttöön. Pelit ja leikit ovat muokattavissa sekä ulko- että sisäliikuntaan. Kortteja on mahdollista hyödyntää opetuksessa sekä alku- että loppulämmittelyssä tai tunnin täydennyksenä pääopetuksen lomassa. Korttien sisältöä on mahdollista hyödyntää myös päätoimintana oppitunneilla. Korttien sisältö on muokattavissa opettajan näkökulman mukaan ja korttien pelit ovat sellaisia, joihin opettaja itse tai oppilaat voivat lisätä erilaisia liikkeitä sekä variaatioita.

Kortit sisältävät jokaiselle harjoitteelle ohjeet sekä esimerkkejä harjoitteiden liikkeistä. Korttien alareunassa sijaitsevasta QR-koodista voi katsoa mallivideon harjoitteen esimerkkiliikkeistä.

- **PALLORIVI: pallonkäsittely, liikkuvuus**
- **NOPSANOPPA: liikkuvuus**
- **TENNISPALLO- TATSI: pallonkäsittely, reaktionopeus**
- **MOVE!- HIPPA: liikkuvuus, kestävyys**
- **SUKKULAVIESTI: kestävyys**
- **VILLIT ELÄIMET: ponnistusvoima, kehonhallinta**
- **LIIKUTAAN YHDESSÄ!: kestävyys**

# PALLORIVI

## Säännöt:

Tehdään rivi/jono  
ja kuljetetaan palloa  
annettujen variaatioiden  
ja nopeuden mukaan.  
Pallorivi voidaan  
toteuttaa myös ringissä.

## Esimerkkejä:

Kierrot, ojennus,  
eteentaivutus,  
kopittelu

## HUOM !

Useammalla pallolla  
saadaan enemmän  
liikettä harjoitukseen.  
Harjoitus voidaan  
toteuttaa millä tahansa  
palloilla.



# NOPSANOPPA

## Säännöt:

Noppien yhteenlaskettu silmäluku kertoo liikkeen toistomäärän.

Jokainen heittää vuorollaan noppaa ja päättää annetusta vaihtoehdoista liikkeen.

## Esimerkkejä:

Kurkotuskierto  
LennokasLantio  
SulavaSarana  
KomeaKyykky



Välineet: 1 tai 2 noppaa, riippuen ajankäytöstä

# TENNISPALLO - TATSI

## Säännöt:

3-4 hlö joukkueet.

Pelaajat asettuvat riviin n. 3m päähän seinästä. Yksi vuorollaan heittää pallon seinään ja juuri ennen heittoa huutaa joukkuekaverin nimen .

Se, kenet pelaaja huutaa, yrittää ottaa pallon kiinni ennen kuin se osuu maahan.

## HUOM !

Pelaajat voidaan numeroida 1-4, tai he voivat keksiä jokaiselle oman "pelinimen". Tämä peli toimii hyvin esim. alkulämmittelynä



Välineet: 1 tennispallo/ joukkue

# MOVE!-HIPPA

## Säännöt:

Yksi tai useampi hippa,  
kun jää kiinni,  
tee annettua liikettä.

## Pelastaminen:

Kiinni jääneen vierelle  
meneminen ja saman  
liikkeen toistaminen kerran

## Esimerkkejä:

Kyykky

Takaresien venytys

Kyykyn pohja-asento

Olkanivelen kierto

Tasajalkahyppy

Rapuvenytys

Jännehyppy

Lankku



# SUKKULAVIESTI

## Säännöt:

1. Jaetaan luokka n.4 hengen joukkueisiin, jotka kilpailevat toisiaan vastaan.
2. Joukkueet jakautuvat tasaväkisesti eri puolille salia vastakkain.
3. Viestissä liikutaan eri tyylejä hyödyntäen.
4. Kun joukkueesta kaikki ovat liikkuneet toiselle puolelle, nostavat he kädet ylös ja katsotaan voittajat. (Halutessaan suorituskertoihin voi ottaa toistoja samalla liikkeellä tai vaihtamalla)

## Esimerkkejä:

Tikapuujuoksu,  
Juoksu takaperin,  
Mittarimato,  
Eri pallojen  
pomputus/kuljetus

## HUOM !

Soveltuu esim. lämmittelyyn  
mahdollistaessaan moneen  
liikesuuntaan tapahtuvan  
toiminnan.

Viestiin saa helposti lisättyä  
haluttuja harjoitteita kisailun  
muodossa.

# VILLIT ELÄIMET

## Säännöt:

Juostaan ympäriinsä valitulla leikkialueella. Kun leikin vetäjä huutaa eläimen nimen, on leikkijöiden tehtävä eläinliike. Leikin vetäjä voi huutaa myös "eläimet villiintyvät", jolloin leikkijä saa valita minkä tahansa eläinliikkeen itselleen.

## Eläinliikkeet:

Supersammakko : 5x korkea sammakkohyppy  
Hai : Lankku pito  
Gaselli : 5x vuoroloikka  
Muuli : Punnerus asennossa 5x olkapään kosketus

## HUOM!

Eläinliikkeitä voi keksiä lisää tai niitä voi vaihtaa haluttujen tavoitteiden mukaisiksi mielikuvituksen mukaan.



# LIIKUTAAAN YHDESSÄ!

## Säännöt:

Koko luokan kesken sovittava yhteinen viikko- tai kuukausitavoite liikkumisen määrässä. Voidaan haluttaessa kilpailla esim. naapuri luokan kanssa mielenkiinnon ylläpitämiseksi.

Kaikki esimerkit ja tavoitteet täysin muunneltavissa ryhmäkohtaisesti sopiviksi.

Opiskelija voi itse seurata liikuntamääriään ja merkitä ne ylös aina päivän päätteeksi tulostaulukkoon, joka löytyy QR-koodin takaa. Kaikille voi tulostaa myös halutessaan vapaamuotoisen monisteen tulosten laskemista varten.

## ESIMERKKEJÄ

- Mitataan kuinka paljon on tullut askelia yhteensä koko luokalta viikon ajalta.
- 500 kilometriä pyöräilyä toteutettavana yhteenlaskettuna kuukaudessa.
- 4h sykettä nostattavaa liikuntaa viikossa jokaiselle opiskelijalle
- Käy joka viikko ulkona kävelyllä, esim. kahden kk ajan

