

## LIIKUNTATAIDOT

### Missä liikehallintaa ja kuntokykyjä tarvitaan?

#### Tapaturma

1. Liikehallintakykyjä ovat tasapaino, reaktiokyky, rytmi-koordinaatiokyky, suuntautumiskyky ja liikeaistisyky. Tutustu liikehallintakykyjen kuvauksiin [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi) -verkkosivuilla.



Keksi ja kirjaa vähintään yksi liikuntaharjoitus kunkin liikehallintakyvyn harjoittamiseen. Perustele, miksi harjoitus vaikuttaa juuri tähän kykyyn.

- tasapaino \_\_\_\_\_
- reaktiokyky \_\_\_\_\_
- rytmi-koordinaatiokyky \_\_\_\_\_
- suuntautumiskyky \_\_\_\_\_
- liikeaistisyky \_\_\_\_\_

2. Kuntokykyjä ovat nopeus, notkeus, voima ja kestävyys. Tutustu fyysisen kunnan kuvauksiin TEKO:n nettisivuilla. Kirjaa vähintään yksi liikuntaharjoitus kunkin kuntokyvyn harjoittamiseen. Perustele, miksi harjoitus vaikuttaa juuri tähän kykyyn.

- nopeus \_\_\_\_\_
- notkeus \_\_\_\_\_
- voima \_\_\_\_\_
- kestävyys \_\_\_\_\_

3. Liikunnalliset perustaidot luovat pohjan eri liikuntalajien harrastamiselle. Kirjaa vähintään kolme liikuntalajia, joissa tarvitaan ensisijaisesti

- tasapainotaitoja \_\_\_\_\_
- liikkumistaitoja \_\_\_\_\_
- käsittelytaitoja \_\_\_\_\_

Keksitkö sellaisia liikuntalajeja, joissa tarvitaan taitoja jokaisesta kolmesta luokasta?

\_\_\_\_\_



4. Myös arkisissa askareissa tarvitaan erilaisia liikunnallisia perustaitoja. Kirjaa vähintään yksi arkinen askare, jossa tarvitaan ensisijaisesti

- a) tasapainotaitoja \_\_\_\_\_
- b) liikkumistaitoja \_\_\_\_\_
- c) käsittelytaitoja \_\_\_\_\_

5. Mitä liikuntalajia harrastat tai olet aiemmin harrastanut?

\_\_\_\_\_

Mitä liikunnallisia perustaitoja tässä liikuntalajissa erityisesti tarvitaan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

