

Lisää turvallista liikettä -rata

Kuusi tehtävärastia sisältävä rata paikallaanolosta ja turvallisuudesta liikkumisesta. Tehdään pareittain salissa tai kentällä.

Tarvikkeet

- tehtäväkortit
- kyniä ja paperia
- noppia lähtöpisteeseen
- kuntosalipalloja rastille 1
- sidetarpeita, pieni liina/pyyhe ja kylmäpusseja rastille 4

Ennakkojärjestelyt

- Nopat laitetaan alueen keskelle.
- Tehtäväkortit laitetaan numerojärjestyksessä eri puolille salia tai kenttää.
- Valmistellaan sakkotehtävät.
- Ennen radan aloittamista käydään pikaisesti tehtävät yhdessä läpi. Samalla sovitaan etenemistavat pisteille ja sakkotehtävät.

Toteutus

- Jokainen pari käy heittämässä noppaa salin keskellä ja menee silmäluvun osoittamalle rastille ennalta sovitulla tavalla (esim. hyppien tai juosten. Ehdotuksia tarjolla ohjeiden lopussa).
- Pari tekee rastilla tehtäväkortissa annetun tehtävän ja palaa keskelle heittämään noppaa. Opettaja antaa merkin siirtyä seuraavalle rastille, jos rastilla viivytään kauan.
- Mikäli pari heittää uudelleen saman numeron, heidän täytyy tehdä sakkotehtävä (esim. juosta sakkolenkki. Ehdotuksia tarjolla ohjeiden lopussa). Tehtävän suorittamisen jälkeen heitetään uudelleen.
- Kun kaikki parit ovat tehneet kaikki tehtävät, käydään rastit vielä yhdessä läpi ja parit kertovat omat ratkaisunsa.

1.

Fyysinen kunto jaetaan kuntotekijöihin, jotka ovat nopeus, notkeus, voima ja kestävyys. Tällä rastilla keskitytään nopeuteen ja voimaan.

Nopeus

Toinen parista menee maahan selälleen ja nousee sieltä mahdollisimman nopeasti, kun toinen antaa merkin läpsäyttämällä käsiä.

Tehdään sama myös vatsamakuulta. Vaihdetaan rooleja.

Voima

Pallotelkaa kuntopallolla mahdollisimman monta kertaa.

2.

Turvallisessa ryhmässä liikkuminen on hauskaa. Ryhmässä tarvitaan kuitenkin yhteisiä sääntöjä, jotta kaikki voisivat nauttia liikunnasta.

Millaisia sääntöjä ryhmässä on hyvä olla?

Heitelkää palloa vuoron perään toisillenne.

Kun saat pallon kiinni, keksi jokin sääntö ryhmälle (esimerkiksi: ryhmässä pitää kuunnella kaikkia). Kirjoittakaa säännöt paperille.

3.

Liikuntatunnilla on tarkoitus pelata koripalloa. Ennen pelin alkua on tärkeää verrytellä, jotta lihakset lämpiävät ja voidaan ehkäistä liikuntavammoja.

Keksikää alkuverryttely, jossa lämmitellään koripallopelissä tarvittavat lihakset liikuntatuntia varten. Verryttelyssä kuuluu tulla hieman hiki ja syke nousta. Verryttely voi olla leikki tai liikesarja. Kirjoittakaa ehdotuksenne paperille.

Esitelkää alkuverryttelyynne radan loppuksi muulle luokalle.

4.

Pelasitte pihalla jalkapalloa, kun kaverin nilkka nyrjähti. Mieleenne tuli heti Kolmen K:n ensiapusääntö:

Kompressio (puristus)

Koho

Kylmä

Kokeilkaa ensiapuohjetta rastilla olevien välineiden avulla.

Liikuntavamman ensiapu

1

KOMPRESSIO eli puristus

Purista vammakohtaa heti käsin.



2

KOHO

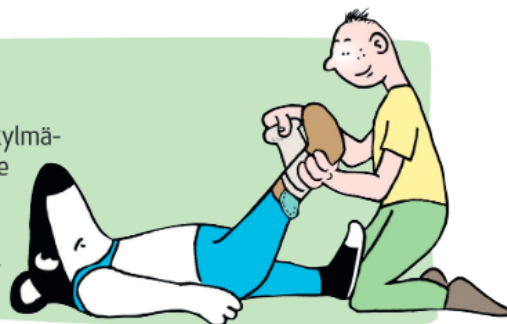
Nosta vammautunut kehon osa kohoasentoon sydämen yläpuolelle.



3

KYLMÄ

Laita vammakohtaan kylmää. Sido kylmäpakkkaus tai jääpussi vamma-alueelle puristuksen säilyttämiseksi. Laita kylmän ja ihon väliin esim. sukka tai pyyhe, joka estää ihon paleltumisen.



Kuvat Petri Kuhno/Suomen Urheiluliitto

5.

Olette istuneet tietokoneen ääressä jo tunnin, joten nyt on tauon aika.

Keksikää vähintään kolme taukoliikuntaliikettä, jotka saavat teidät nousemaan pois ruudun äärestä. Kirjoittakaa liikkeet paperille.

Esitelkää radan loppuksi taukoliikkeenne muulle luokalle.

6.

Hyvä istumisasento, on sellainen, jossa selkäsi on suora ja istut tukevasti tuolin perällä. Jalkojesi pitäisi ylettää lattiaan tai jalkatukeen.

Testatkaa, kuinka kauan jaksatte olla hyvässä istuma-asennossa ilman tuolia.

Nojatkaa selkä suorana seinää vasten jalkapohjat tukevasti lattiassa. Istukaa mielikuvitustuolille ja pysykää asennossa niin kauan, kun jaksatte.

Etenemistapoja rasteille

- 1.** kinkkaus
- 2.** takaperin kävely
- 3.** karhunkäynti
- 4.** tipukävely
- 5.** loikkiminen
- 6.** rapukävely

Sakkotehtäviä

- 1.** Juoskaa merkitty sakkolenkki.
- 2.** Hypätkää 20 haara-perushyppyä.
- 3.** Tehkää 10 etunojapunnerrusta.
- 4.** Pomppikaa 30 jännehyppyä.
- 5.** Tehkää 5 kuperkeikkaa.
- 6.** Hypätkää 15 kertaa kyykkyyen ja ylös.