



Toiminnallisuutta oppitunteihin OSA 1

Lisätään yhdessä liikettä oppilaiden koulupäiviin. Käytä omaa ammattitaitoasi ja luo rutiinit, toimintatavat ja säännöt, joiden puitteissa jonkinasteinen liikunta tai vähintään liikkumattomuuden katkaisu onnistuu. Muista oma esimerkki. 😊 Alla käytännön vinkkejä:

1. Peppu irti penkistä:

- Pyydä oppilaita tulemaan luoksesi sen sijaan, että menet heidän luokseen.
- Nouskaa ylös keskustelemaan oppitunnilla käsiteltävästä aiheesta.
- Laita tehtävien tarkistuslomake seinälle.
- 10:n kertaa penkistä ylös ja takaisin alas samalla pyörittäen käsiä edestä taakse.

2. "100 jumppa" pyörimään youtubesta, oppilaat tekevät pulpetin vieressä liikkeet, jotka vaihtuvat 10:n välein. [Let's Get Fit | Count to 100 by 1's | 100 Days of School Song | Counting to 100 | Jack Hartmann](#)

3. Liikunnalliset aivopähkinät: Erilaiset liikkeet, joissa joutuu miettimään mitä tekee, aktivoivat aivoja tavalla, joka edistää oppimista. Kun ne tekee seisaaltaan, katkaisee samalla terveydelle haitallisen istumisjakson. Esimerkkejä:

- a) oikean käden peukalo ja vasemman pikkusormi pystyyn -> yritä vaihtaa niin, että oikeassa kädessä pikkurilli ja vasemmassa peukalo pystyssä
- b) käsien pyörittely niin, että toinen käsi pyörii etukautta ympäri ja toinen takakautta -> muista vaihtaa suuntaa
- c) Kosketa oikean käden etusormella vasemman käden jokaista sormeja yksitellen -> Keksi omia sarjoja; hyppää esim. aina yhden tai kahden sormen yli, mitä tahansa jotta oppilas joutuu miettimään.

4. "Twister" Tee läksynkuulustelu, ja tulosta kaikkien kysymysten vastaukset omille lapuilleen. Laita laput oppilaan, parin tai ryhmän eteen vaikka 3x3 "ruudukkoon". Sitten twister-säännöillä vaikkapa maiden pääkaupunkeja kertaamaan: "Laita oikea käsi Italian pääkaupungin päälle", "laita vasen jalka Saksan pääkaupungin päälle."

5. "X-breikit" eli monivalintatehtävät, joissa vastaus osoitetaan jollain liikkeellä tai asennolla. Valmiita x-breikkejä löytyy [täältä](#). Idea on yksinkertainen ja sen voi toteuttaa parin minuutin varoitusajalla piirtämällä vastausvaihtoehtojen liikkeet taululle. Esimerkki alkutavujen ja kirjainten kertaamiseen: Taululle A = [piirros haarahyppäävästä tikku-ukosta], I = [piirros kyykyssä olevasta tikku-ukosta], O = [piirros tikku-ukosta jonka vieressä on ympyrän tekevä nuoli], E = [piirros käsistä, jotka taputtavat]. Oppilaat nousevat ylös ja kerrotaan, että tehtävänä on miettiä, millä kirjaimella kuulemasi sana alkaa. Jos olet sitä mieltä että A-kirjaimella, teet haarahyppyjä, jne.

6. Tasapainotehtäviä voi tehdä pulpetin vieressä seisten, eikä niihin mene aikaa kuin muutama minuutti. Esimerkkejä: a) jalat peräkkäin viivalle niin, että toisen jalan kantapää koskettaa toisen jalan varpaita. Pysy tässä 30s. b) sama silmät kiinni c) seiso yhdellä jalalla 30 s d) sama silmät kiinni e) seiso yhdellä jalalla, kosketa ilmassa olevaa jalkaa sisä- ja ulkosyrjiin sekä kehosi etu- että takapuolella. f) sama silmät kiinni g) seiso yhdellä jalalla, käy mahdollisimman syvässä kyykyssä ja nouse ylös, ilman että ilmassa oleva jalka koskettaa maata. h) hyppää tasan 45, 90, tai 180 astetta horjahtamatta, molempiin suuntiin.