ACTION TRACK -radan tehtäväpisteet

1. Liitupiirroksilla aktiivisuutta. Piirtäkää katuliiduilla piha-asfalttiin liikunnallinen rata. Kokeilkaa rata myös itse ja ottakaa siitä/sen suorittamisesta kuva.
2. Liikunta mielletään usein fyysistä toimintakykyä edistäväksi. Pohtikaa liikuntakasvatuksen sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä TUKEVIA puolia. Listatkaa tärkeimmät.
3. Listatkaa leikkejä/pelejä, joita voi helposti viedä metsään tai puistoon.
4. Millaisia suunnistusratoja muistatte/ olette käyttäneet? Listatkaa parhaat/ käyttökelpoisimmat koulumaailmaan.
5. Aina ei pääse saliin tai urheilukentälle, keksikää miten portaita voisi hyödyntää liikuntatunnilla. Keksikää 3-5 erilaista liikettä portaissa, kuvatkaa paras.
6. Yleisurheilukenttä ”oikeine” suorituspaikkoineen -uhka vai mahdollisuus? Perustelkaa.
7. Millaisia liikuntakasvatukseen liittyviä fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia UHKAAVIA tekijöitä teille tulee mieleen? Miten näitä voisi välttää? Kirjoittakaa ylös parhaat uhkien välttämiskeinonne.
8. Hetki omaa aika. Pyytäkää Marilta ”luonto-CD” kiekko. Merkatkaa kiekon keskelle rasti. Siirtykää metsikköön ja etsikää oma rauhallinen paikka pysähtyä. Kuunnelkaa minuutti ympäröivää äänimaailmaa ja piirtäkää sitä saamaanne kiekkoon haluamine kuvioin ja merkinnöin.

Kiekon työstämistä voi jatkaa kuvistunnilla CD-levyn tai LP-levyn kansikuvaksi tai vaikka Luontoäänien mainosjulisteeksi liimaamalla kiekon paperin keskelle ja jatkamalla kuvioita isoon paperiin esim. vesivärein.

1. Miehitetty rasti -turbokeihään heittäminen.
2. Koordinaatiotikkaat. Keksikää erilaisia tapoja hyödyntää tikkaita, hieman ”out of the box” -ajattelua. Kuvatkaa paras/hauskin/innovatiivisin/poikkeuksellisin tapa käyttää tikkaita.