



Ryhmäliikunta

Fyysiset ominaisuudet:

- Motoriset perustaidot
- Aerobinen perus- & nopeuskestävyys
- Nopeus (hermotus / voima)
- Voima/ Lihaskunto
- Liikkuvuus/ notkeus

→ herkkyyskaudet

Kognitiivinen puoli – muisti

Nautinto & ilo

Musiikki → tarkoituksenmukainen

Sosiaalisuus

Opetustyyli

- Komento-opetus perusteille
- Vuorovaikutus jne.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. *Teaching physical education*. First online edition, 6th edition.

Diat: Elina Meklin 2021



OPETTAJAN HYVÄ JA TOIMIVA ÄÄNI→ Tärkein työvälineesi liikunnanopettajana

- Ääni/ puheentuotto
 - Artikulaatio
 - Mm. monikulttuuriselle ryhmälle → suomenkielen oppiminen
 - Tunnin seuraaminen helppoa
- Käytä mikroфонia vahvistamaan ääntäsi isoissa tiloissa
 - Säästää ääntäsi
 - Huutaminen musiikin päälle väsyttää ääntäsi
- Huolla ääntäsi
 - Puhu sopivalla voimakkuudella
 - Veden nauttiminen
 - Muita keinoja:
 - Sala, E., Sihvo, M. & Laine, A. 2011. *Ääniergonomia: Toimiva ääni työvälineenä*. 2. korj. p. Helsinki: Työterveyslaitos : Työturvallisuuskeskus.



Seuraavissa dioissa on esimerkkejä
erilaisista ryhmäliikunnan tunneista

Tunteja on paljon enemmänkin ja
uusia kehittyy koko ajan lisää



Tanssillisia tunteja

Koordinaatio & kestävyys + muisti

Latino Dance Fit

Zumba

Bodyjam

Barre = lihaskuntoa
baletin tekniikoin



Voimaa/ lihaskuntaa lisäämässä

Reidet, Vatsa Pakara TAI Abs&Booty

Core-treeni/ keskikeho

Kahvakuula

Kahvakuula

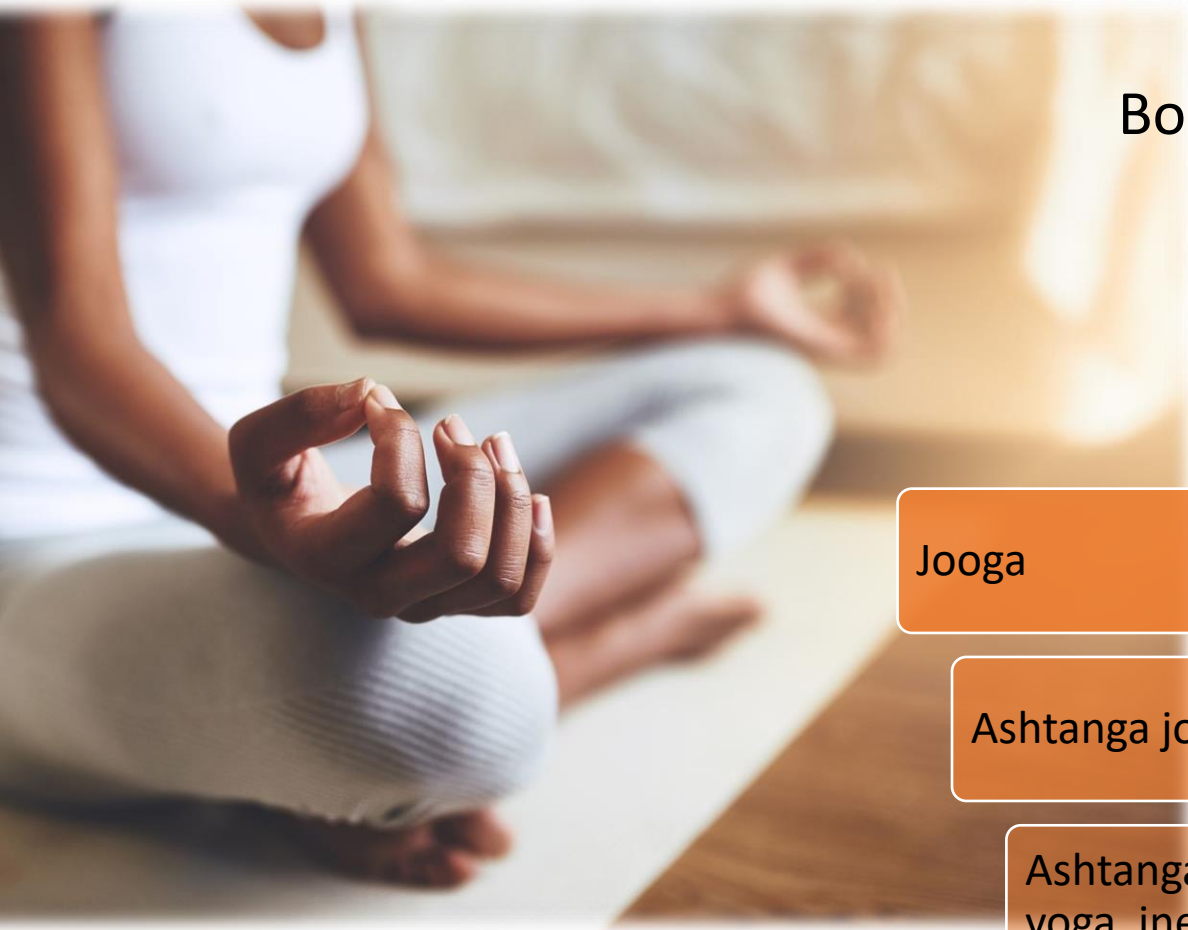
Kiinteytys

Kiinteytys

Kehonpaino



Liikkuvuus & lihaskunto / palautuminen



Bodybalance

Kehonhuolto

Jooga

Ashtanga jooga

Ashtanga vinyasa
yoga jne.

Venyyttely

Syvävenyyttely

Foamrulla-tunnit

Pilates

Aerobinen perus- & nopeuskestävyys

Bodycompat

Bungee –tunti

<https://www.youtube.com/watch?v=mfkuHqF2-Ws>

HIIT

Kangoo –tunti

<https://www.youtube.com/watch?v=d7si8eMscck>

STEP-tunnit

Trampoliini –tunti

<https://www.youtube.com/watch?v=iyKIDK8zRmQ>

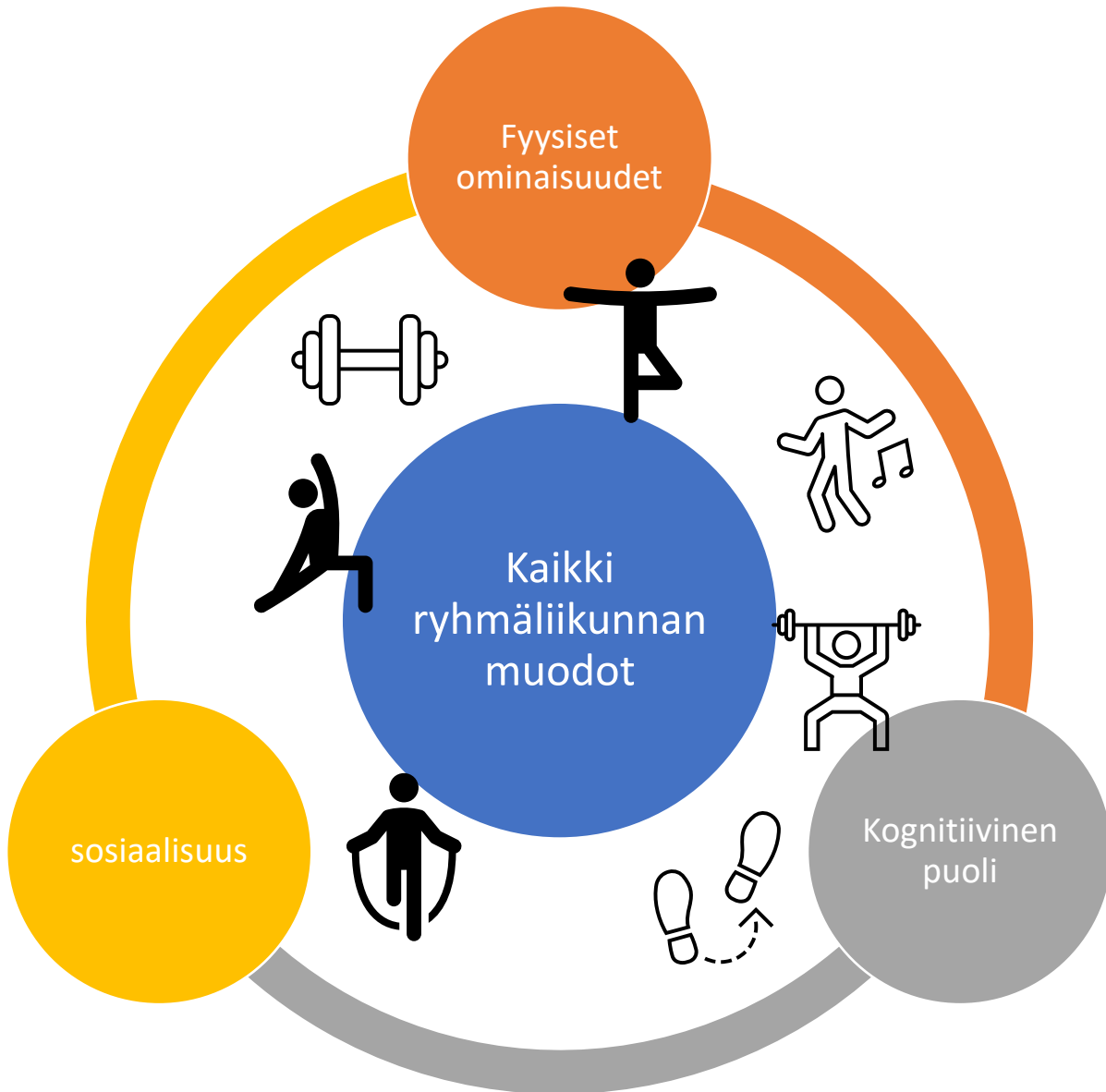
Sisäpyöräily



Kamppailu



Älä kategorisoi liikaa...



Esim. Kahvakuula –tunti voi voiman lisäksi kehittää ja sisältää:

- Nopeutta
- Motorisia perustaitoja
- Liikkuvuutta kehittävän osuuden
- Tanssillisenkin osuuden.. 😊

A red notebook with a black pen and two paper clips on a white surface. The notebook is open, showing lined pages. The pen is black with a silver clip. Two silver paper clips are on the left side of the notebook. The background is white.

Opettamisen muistilista

- Välineiden tarkistus/ huolto + hankinta
- Teknologian hyödyntäminen?
- Suunnittelu!
 - Opetustyylien valinta
 - Eriyttämisen keinojen miettiminen
 - Tunnin rakenne:
 - Lämmittely
 - aerobinen osuus/ lihaskunto-osuus
 - Jäähdyttely & venyttely
 - Musiikkien valinta
 - ("tikutus")
- Ohjatessa
 - Ennakointi
 - Kannustus
 - Mikrofonin käyttö
- Muista ottaa mukaan myös ensiapuvälineet
 - Mm. kylmäpussit nyrjähtäneille nilkoille ym. → oppilaat ovat sinun vastuulla!
 - Selvitä osoite, mikäli tarvitaan soittaa 112



Ohjaajana pyrit
innostamaan liikkumaan!
Tsemppiä tehtävään!



- Elina 2021