

Motoriikka-rata

Muodostetaan liikuntasaliin neljä rataa päästä päähän. Oppilaat jakautuvat näiden ratojen päähän (4-6 oppilasta jonossa per rata). Jonojen ensimmäiset lähtevät etenemään radalla, ja kun hän pääsee radan läpi niin seuraava saa lähteä. Radan läpäissyt palaa oman jononsa perälle. Edetään näin esimerkiksi 5 minuuttia, minkä jälkeen kaikki ryhmät siirtyvät seuraavalle radalle.

Rata 1. Tasapainotaidot

Tasapainoilu hyppynarua, penkkiä, tasapainoalustaa tms. pitkin. Radan päässä seisominen tasapainolaudalla tai yhdellä jalalla (silmät kiinni jos pysyy) niin kauan kunnes seuraava ryhmän jäsen tulee radan päähän. Tehtävään saa lisähaastetta, kun kannetaan hernepusia pään päällä. Pusseja voi lisätä esimerkiksi joka kierroksella. *Kuka saa kannettua eniten hernepusseja?*

Rata 2. Liikkumistaidot

Pujottelu tötsien välistä, hyppely merkkien päällä, eteneminen aitojen yli ja ali, esteen ylitys jne. Joka kierroksella eteneminen eri tavoin, esimerkiksi etuperin, takaperin, sivuttain, korkeana, matalana, karhunkävelyllä jne. *Kuka on nopein?*

Rata 3. Välineenkäsittelytaidot

Jalkapallon kuljetus tötsien välistä ja aidan läpi tms. Radan päässä pallon heitto maalitauluihin tai koriin. Palloa voidaan myös kuljettaa eri tavoin eri kierroksilla. *Kuka on tarkin osumaan maalitauluun?*

Rata 4. Soveltavat taidot

Parkour-tyyppinen rata liikuntasalin olosuhteiden mukaan. Voi käyttää esimerkiksi köysiä, renkaita, puolapuita, voimistelupenkkejä, esteitä, trampoliinia ja patjoja. *Kuka saa tehtyä hienoimmat temput?*

