

EDELLISELLÄ KERRALLA 6.2.2026

- EDELLISEN KERRAN KUULUMISET JA KYSYMYKSET
- VÄLINEENKÄSITTELYÄ MONIPUOLISESTI:
 - hernepussi ja/tai häntäpallo jokaisella: heitto molemmin käsin, kiinniotto molemmin käsin
-> yhdellä kädellä heitto ja samalla kädellä kiinniotto -> vaihtaen
 - palloilla vieritys, pompotus, kuljetus, heitto
 - puskupallo: kaksi joukkuetta: pienemmillä palloilla jättipallo rajan yli
- TEORIAOSUUDESTA: MOTORISET PERUSTAIIDOT -> VÄLINEENKÄSITTELY
- KÄYTÄNNÖSSÄ VIELÄ ESIMERKKEJÄ:
 - sulkapallomailat ja sulat, sählymailat ja pallot
 - Voimistelunauhut (myös havaintomotoriikkaa tietysti): tasot, suunnat/pyörivä vs. sik sak –liike, ajoittaminen ym.
 - Ihan lopuksi hernepussit: venyttelyt 😊

ESIMERKKEJÄ TÄLLE KERRALLE EDELLISKERRAN HARJOITTEISIIN VIELÄ

- UINNIN MEKANIikkaa HIUKAN KESKUSTELUA VESIPELASTUKSEEN LIITTYEN
- VANTEILLA VIERITYS, PYÖRITYS, LÄPIMENO, KISAILUT,
- ULTIMATE, VÄLINEET: LIIVIT, PEHMOFRISBEE
SÄÄNNÖT: 2X2 JOUKKUETTA. VÄLINEEN KANSSA EI SAA LIIKKUA, ELI VÄLINETTÄ SYÖTELLÄÄN JOUKKUELAISTEN KESKEN.

TALVIPÄIVILLE LÄHTIJÄT JA MUUTEN POISSA ENSI KERRALLA OLEVAT

- MILLAINEN KORVAUS TEIDÄN OMASTA MIELESTÄ OLISI SOPIVA?
- KORVAUKSEN LAAJUUS N. NELJÄ TUNTIA / OPISKELIJA
- SEN TUNNIN TEEMANA ON ALKUUN LUISTELU, JA SITTEN JÄÄLTÄ TULTUA JATKAMME SALISSA SEN TEEMAN/TALVILIIKUNNAN PARISSA JA/TAI MUSIIKKILIIKUNTAA
 - **KORVAUSTEHTÄVÄNÄ MEILLE KAIKILLE JAETTAVAA MATERIAALIA:**
 - LUISTELUN ALKEISOPETUKSEN ETENEMINEN JA SEN SUHTEUTTAMINEN ALAKOULUN OPS:N OHJEISTUKSIIN JA TAVOITTEISIIN.
 - LUISTELUN OPETUKSEN (PL. ALKEET) ETENEMINEN JA SEN SUHTEUTTAMINEN ALAKOULUN OPS:N OHJEISTUKSIIN JA TAVOITTEISIIN
 - HIIHDON ALKEISOPETUKSEN ETENEMINEN JA SEN SUHTEUTTAMINEN ALAKOULUN OPS:N OHJEISTUKSIIN JA TAVOITTEISIIN
 - HIIHDON OPETUKSEN (PL. ALKEET) ETENEMINEN JA SEN SUHTEUTTAMINEN PERUSKOULUN OPS:N OHJEISTUKSIIN JA TAVOITTEISIIN
 - MUSIIKKILIIKUNNAN OPETUKSEN ETENEMINEN JA SEN SUHTEUTTAMINEN ALAKOULUN OPS:N OHJEISTUKSIIN JA TAVOITTEISIIN
 - TALVILIIKUNTALEIKKEJÄ MONIPUOLISESTI: TAVOITTEET JA SISÄLLÖT ERI LUOKKA-ASTEILLE SOPIVIA

ELI MONIPUOLISIN KÄYTÄNNÖN ESIMERKEIN SEKÄ TEORIAAN ETTÄ OPSIIN LIITTYEN.

ALAKOULUN 3-6 LUOKAT

TAVOITE:

- UIMATAITO, JOLLA OPPILAS KYKENEÉ LIIKKUMAAN Y

KUUDENNEN LUOKAN LOPUSSA OSAAMISEN K

- 5: O P I L A S O S A A L I I D A 10

- 7: O

- 8: O

(OSA

- 9: O P

HENGEN

TUNNISTA

PELASTAA

VALTAVA MÄÄRÄ ERILAISIA VALMIIKSI MIETITYJÄ
KEHITTELYJÄ JA HARJOITTEITA LÖYTYY
SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITON
NETTISIVUILTA

MEROON 112 JA

(TO/OJENNUS) MENEMÄTTÄ ITSE VETEEN.

ALTAALLA 13.2.

VÄLINEEN KÄSITTELYÄ JA HAVAINMOTORIIKKA MONIN TAVOIN VEDESSÄ 'ISTUJAT' APUOPETTAJINA ANTAMASSA JOKAISELLE YKSILÖLLISTÄ PALAUTETTA

- **LÖTKÖPÖTKÖT KAIKILLA:**
 - ERILAISIA VERSIOITA ETENEMISESTÄ LÖTKÖN KANSSA
 - HYPPYNARU
 - KUPERKEIKAT, REKKITANGOT
 - PELASTUSLAUTAT
- **UIMALAUDOILLA VEDEN VASTUKSEN HAHMOTTAMISTA:**
 - PAINA LAUTA POHJAAN/VIE LAUTA POHJAAN
 - VUOROTAHTIPOTKUT (NILKKOEN ASENNON KONKRETISOINTI)
 - ISTU/SEISO LAUDAN PÄÄLLÄ -> ETENEMISTÄ KÄSIEN AVULLA TEKNIIKASTA:
 - VEDENPOLKEMINEN
 - RINTAUINNIN POTKUT