

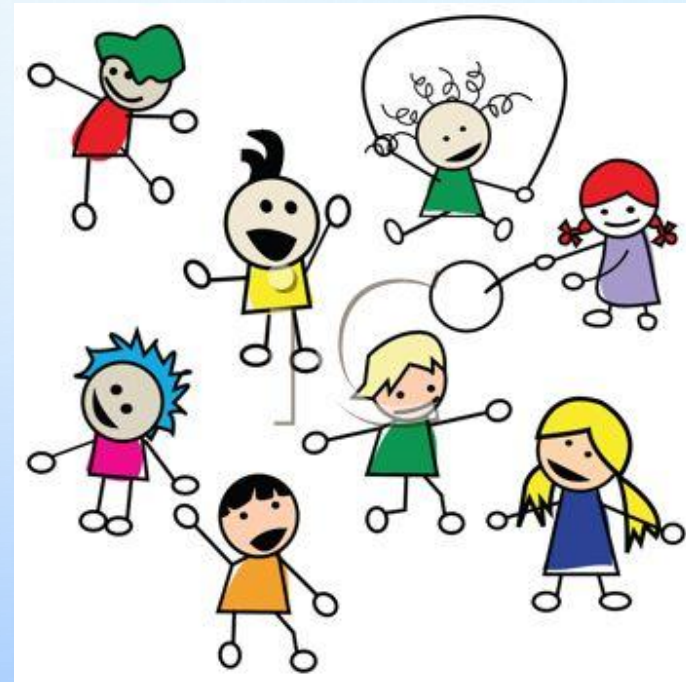
LIKUNNAN OSA-ALUEITA

FYYSINEN TOIMINTAKYKY

- HAVAINMOTORIIKKA
- MOTORISIA PERUSTAITOJA
 - TASAPAINOTAIDOT
 - LIIKKUMISTAIDOT
 - VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY

PSYKKINEN TOIMINTAKYKY



Sami Kalaja & Teppo Kalaja

KEHONHALLINTA

-liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu



 VK-KUSTANNUS

KEHONHALLINTA, MOTORISET TAIDOT

- [HTTPS://VK-KUSTANNUS.FI/TUOTE/KEHONHALLINTA-LIIKUNTATAITOJEN-OPPIMINEN-JA-HARJOITTELU/](https://vk-kustannus.fi/tuote/kehonhallinta-liikuntataitojen-oppiminen-ja-harjoittelu/)
- **kehonhallinta eli motorinen kunto** tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa.

MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan **useamman kehon osan tuottamia koordinoituja perusliikkeitä**

(Gallahue & Cleland-Donnelly, 2003, 52).

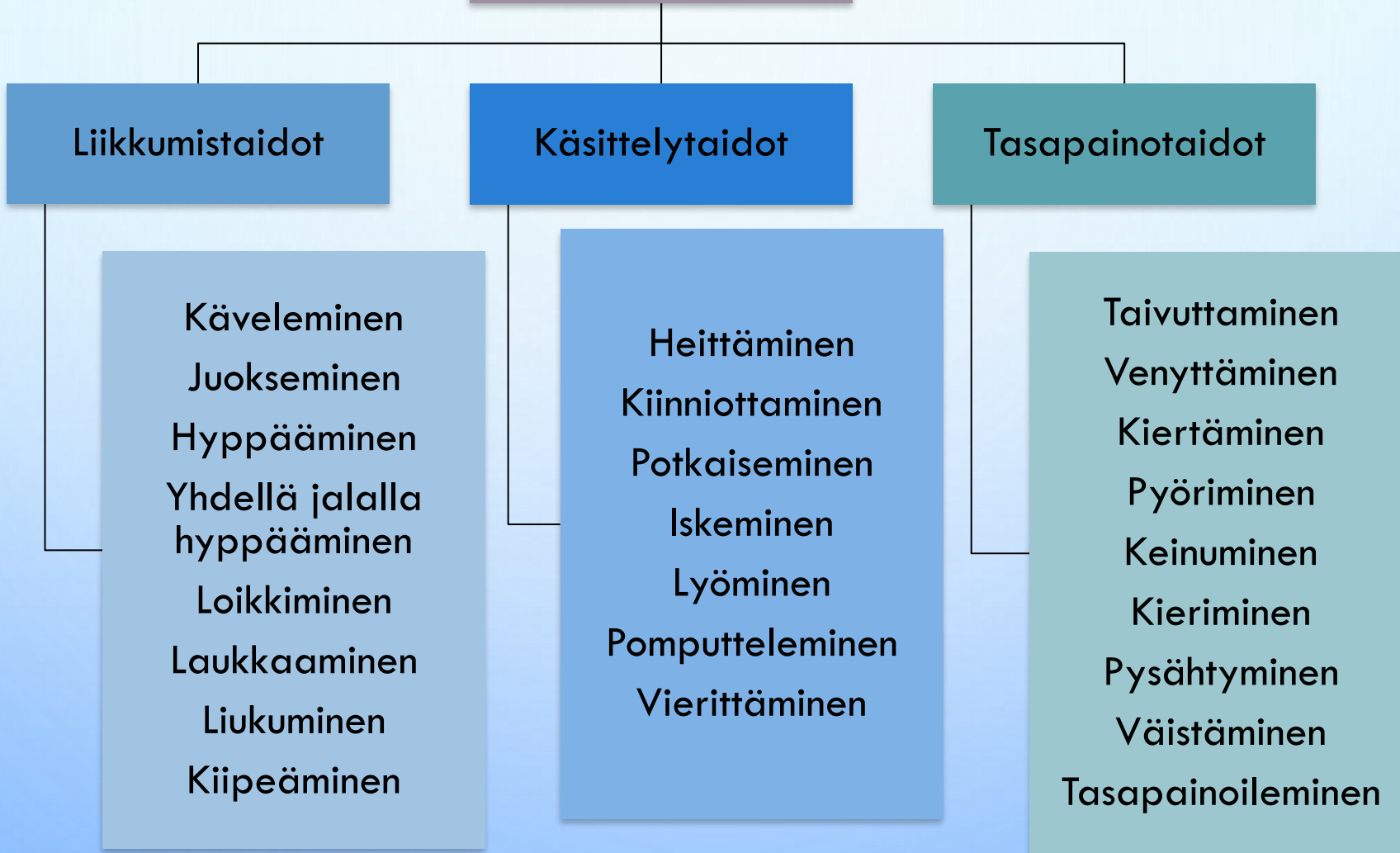
Motoristen perustaitojen hallitsemisen kautta ihmiset selviävät itsenäisesti arkielämässä eteen tulevista fyysisistä haasteista, kuten koulu- ja työmatkoista, liikunta- ja urheiluharrastuksista ja arkiliikunnasta. näin ollen motoriset perustaidot luovat perustan motoriselle käyttäytymiselle.

- - -

Motoriset perustaidot jaetaan tarkemmin **tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin.**

Jokainen näistä kolmesta taitoluokista jaetaan edelleen yhdeksään tai kymmeneen alataitoon. (Jaakkola, T. 2018)

Motoriset perustaidot



TULEVAT KERRAT

30.1. KLO 12.15-13.30 VIVECA

KLO 14.00-15.00 AALTOALVARI

6.2. KLO 12.30-15.30 VIVECA

13.2. KLO 12.15-13.30 VIVECA

KLO 14.00-15.00 AALTOALVARI

20.2. KLO 12.30-15.30 VIVECA

KLO 13.00-14.00 HJH2

27.2. TALVILOMA

6.3. KLO 12.15-13.45 TS

KLO 14.00-15.30 VIVECA

MOTORISET PERUSTAIIDOT: LIKKUMISTAIIDOT

- KÄVELEMINEN
- JUOKSEMINEN
- HYPPÄÄMINEN
- YHDELLÄ JALALLA HYPPÄÄMINEN
- LOIKKIMINEN
- LAUKKAAMINEN
- LIUKUMINEN
- KIIPEÄMINEN

Pienryhmissä:
joku harjoite alakoululaiselle
ja joku meille (kuhunkin)
valittuun osa-alueeseen

- Suunnittelu ja toteutus
- Muille opettaminen
- Kaikkien pisteiden kokeilu
- Edelleen muokkaaminen

