JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikunta esi- ja alkuopetuksessa

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

Merja Kuosmanen 2026

Sosio-konstruktivistinen oppimiskäsitys: opetuksen perusta myös taito- ja taideaineissa
-oppija aktiivinen toimija, joka oppii toisten kanssa yhdessä

HYVINVOINTI
LUOVUUS
INNOSTUS
ONNISTUMINEN
YHTEISTYÖTAIDOT
OPPIMINEN ELÄMÄÄ VARTEN

OPS 2016













Liikunta elämässäsi

Mikä sen rooli ja merkitys on tällä hetkellä?

Mikä edistää tai mikä estää?

- Mikä sen rooli oli kouluaikanasi? (eri vaiheissa koulupolkua?)
- Mitkä tekijät siihen vaikuttivat?

Arkiliikunta on tärkeää

Suositus Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä

- Vauhti virkistää
- Aktiivinen tekeminen innostaa – liika istuminen on ikävää
- Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.
- Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla.
- Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Lähde: Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset - UKK-instituutti

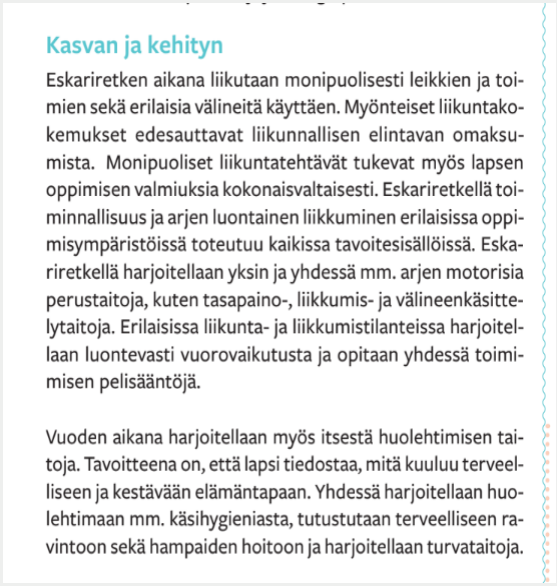


Liikunta esiopetuksessa

Ote Eskariretki-materiaalin tavoitteista ja sisällöistä

4. Motoriset taidot ja terveellinen elämäntapa

- Karkeamotoriikka ja kehon kaavan hahmottaminen
- Hienomotoriikka: silmä–käsi-koordinaatio
- Sensomotoriset taidot: monipuoliset aistiharjoitteet
- Motoriset perustaidot: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot
- Havaintomotoriset taidot: kehon hahmottaminen, avaruudellinen, keskilinjan ylitys, suunnat ym.
- Liikkumisen ilon kokemukset
- Kohti liikunnallista ja tervettä elämäntapaa



Kasvan ja kehityn

Eskariretken aikana liikutaan monipuolisesti leikkien ja toimien sekä erilaisia välineitä käyttäen. Myönteiset liikuntakokemukset edesauttavat liikunnallisen elintavan omaksumista. Monipuoliset liikuntatehtävät tukevat myös lapsen oppimisen valmiuksia kokonaisvaltaisesti. Eskariretkellä toiminnallisuus ja arjen luontainen liikkuminen erilaisissa oppimisympäristöissä toteutuu kaikissa tavoitesisällöissä. Eskariretkellä harjoitellaan yksin ja yhdessä mm. arjen motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Erilaisissa liikunta- ja liikkumistilanteissa harjoitellaan luontevasti vuorovaikutusta ja opitaan yhdessä toimimisen pelisääntöjä.

Vuoden aikana harjoitellaan myös itsestä huolehtimisen taitoja. Tavoitteena on, että lapsi tiedostaa, mitä kuuluu terveelliseen ja kestävään elämäntapaan. Yhdessä harjoitellaan huolehtimaan mm. käsihygieniasta, tutustutaan terveelliseen ravintoon sekä hampaiden hoitoon ja harjoitellaan turvataitoja.

Kasvan ja kehityn oppimiskokonaisuus

Eskarissa oppiminen on jatkuvaa, kokonaisvaltaista ja vuorovaikutteista löytöretkeilyä. Lapsi itse on aktiivinen toimija, joka osallistetaan oman matkansa suunnitteluun, seuraamiseen ja arviointiin. Tarinamaailman ympärille rakennettu seikkailullisuus innostaa heittäytymään mukaan repputeposten hassutteluun ja Vauhtilaakson tapahtumiin.

Eskariretken kaikessa materiaalissa hyödynnetään monipuolisia työtapoja, joissa leikillä ja toiminnallisuudella on merkittävä rooli. Aikuiselle annetaan jaksokohtaisesti vinkkejä oppimisympäristön ja leikin pedagogiseen rikastamiseen jakson sisältöjen ja tavoitteiden mukaisesti. Leikki on lapselle luontaisin tapa oppia, ja aikuisen tärkeä rooli on toimia leikin mahdollistajana ja tukijana.

Monipuolisia tehtäviä tehdään yksin, parin kanssa, pienissä ryhmissä ja koko ryhmän voimin. Tehtävissä lapset pääsevät itse oivaltamaan ja kokeilemaan. Tutkiva oppiminen kannustaa lapsia kekseliäisyyteen ja kehittää luovaa ajattelua. Tehtävissä on huomioitu kaikentasoiset oppijat, ja aikuiselle annetaan vinkkejä, joiden avulla tehtävistä saa helpompia tai haastavampia. Riittävät toistot ovat tärkeä osa eskariretkeläisten oppimisen matkaa.

Eskariretken ainutlaatuinen repputepposten tunnekoulu antaa lapsille mahdollisuuden oppia opettamisen kautta. Lapset saavat löytöretkelleen mukaan ikiomat repputeposet, joille opetetaan tärkeitä eskarilaisten taitoja.

Liikunta esiopetuksessa

LIIKUTAAN JA HUOLEHDITAAN ITSESTÄ

LIIKUTAAN

Tarkkuusrata

Tehdään suuressa tilassa tarkkuusheittorata. Heittopaikkoja voi varioida käytettävissä olevien välineiden ja tilan mukaan.

Tarkkuusheittoradan ohjeistus:
Käydään heittorata yhdessä läpi lasten kanssa.

Eskarit jaetaan heittopareiksi. Jokainen pari aloittaa eri pisteeltä. Heitetään pari minuuttia pisteellä, ja aikuisen viheltäessä pilliin siirrytään myötäpäivään seuraavalle pisteelle.

Tarvitaan: vanteita, hernepusseja, tennispalloja, sählypalloja, suuria pehmopalloja, norsupalloja, patjoja, puolapuut, sankoja, raakoja herneitä

Valmistele ja sijoita tilaan:
Heitetään hernepussia

- Heittopaikka 1: Vanteiden (10 kpl) keskelle lattiaan kiinnitetään numerokortit 1–10 (pistemäärät) niin, että lähimpänä olevien vanteiden keskellä on pienimmät numerot eli pistemäärät ja kauimpana suurimmat. Heitetään hernepusseja vanteiden keskelle.
- Heittopaikka 2: Puolapuiden väleihin kiinnitetään numerokortit 1–10 (pistemäärät). Heitetään hernepusseja ja yritetään saada pisteeseen 10.
- Heittopaikka 3: Suuri, paksu patja asetetaan seinää vasten. Patjan keskelle kiinnitetään teipillä maalitaulu, jonka keskiosasta saa 10 pistettä, seuraavasta kehästä 5 pistettä ja ulkokehästä 1 pisteen. Heitetään hernepusseja

LEIKKIVINKKI ULKONA

Kuljeta kookaburran muna -viesti

Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueen jäsenten tehtävänä on kuljettaa viestinä vuorotellen pingispalloa muovilusikassa n. viiden metrin matka. Kilpailija kulkee lähtöpisteestä merkille, ja palaa sitten merkiltä lähtöpisteelle takaperin kävellen. Viestikapula on kookaburran arvokas muna eli pingispallo, joka kilpailijoiden täytyy saada pysymään lusikassa. Lusikka annetaan varovasti seuraavalle jonossa. Jos muna putoaa, kilpailija pysähtyy ja laittaa munan takaisin lusikkaan. Viestin voittaa joukkue, jonka kaikki kilpailijat kuljettavat kookaburran munan radan ensimmäisenä maaliin.

HUOLEHDITAAN HYVINVOINNISTA

Luetaan unisatu repputepposille

Tuodaan kotoa vauva- tai taaperoajan lempikirjoja. Muistellaan, miksi niistä pidettiin. Kerrotaan omin sanoin tarinat toisille. Luetaan satuja ja tarinoita repputepposille unisaduiksi. Uni on tärkeää myös eskareille. Jaetaan lapset unipareiksi. Voidaan leikisti nukuttaa unisaduilla myös kaveri.

Rakennetaan turvallisia ja kotoisia majoja yhdessä

Repputepponen rakastaa kaikkia paikkoja, joissa se voi köllötellä turvassa ja rauhassa. Siitä on ihanaa loikoilla peh-

Lähde:

Eskariretki, opettajan opas 2024

Liikunnan opetuksen tehtävä-OPS

- Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon että fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä samalla vahvistaen liikunnallisen elämäntavan perustaa. Liikunnassa korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävää kehitystä. Opetus on yhdenvertaista, turvallista sekä vuodenaikoihin ja paikallisiin olosuhteisiin perustuvaa. Oppimisympäristöjen käyttö on tarkoituksenmukaista ja monipuolista.

Paikallisen opetussuunnitelmaprosessin tukikoulutus

Lähde: opstuki2016-koulutusmateriaali Kuosmanen, ops-perustetekstin mukaan

OPPIAINEEN TEHTÄVÄ

- Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin tukemalla sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon että fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä samalla vahvistaen liikunnallisen elämäntavan perustaa. Liikunnassa korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävää kehitystä. Opetus on yhdenvertaista, turvallista sekä vuodenaikoihin ja paikallisiin olosuhteisiin perustuvaa. Oppimisympäristöjen käyttö on tarkoituksenmukaista ja monipuolista.

Liikunnan tehtävä

- Liikunnan avulla kasvamisella tarkoitetaan toisia kunnioittavaa ja eettisesti kestävää vuorovaikutusta, vastuullisuutta, pitkäjänteistä itsensä kehittämistä, tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuden kokemuksiin, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, terveyden edistämiseen, leikinomaiseen mittelyyn ja ponnisteluun sekä ratkaisukeskeiseen toimintaan ja toisten auttamiseen.

Liikunnan opetus alkuopetuksessa

eNORSSI

- Alkuopetus
- Vuosiluokilla 1-2 opetuksen pääpaino on havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamisessa. Opetus tukee oppilaita auttamalla heitä kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita.Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia.

- LIIKUNTA VUOSILUOKILLA 3-6
- ”Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen.”
- Vuosiluokilla 3-6 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

29

Paikallisen opetussuunnitelmaprosessin tukikoulutus

OPETUKSEN TAVOITTEET

- Koostuu: Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky

TAVOITTEET JA KESKEISET SISÄLTÖALUEET

Fyysinen toimintakyky

- Liikunnan opetukseen valitaan sellaisia oppilaiden kehitysvaiheeseen soveltuvia tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina (esim. luontoliikunta ja palloilut) sekä tehtäviä, joissa eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä vahvistetaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen(ilmaisu-, jää-, lumi-, luonto-,musiikki- ja perusliikunta) ja eri liikuntalajien avulla.Kuuluu myös uinnin ja vesiliikunnan opetusta.

Fyysinen toimintakyky

- Liikunnanopetukseen valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan fyysisiä ominaisuuksia (nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa). Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.

Fyysinen toimintakyky

- Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset tehdään mahdollisuuksien mukaan niin, että ne tukevat 5. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

Sosiaalinen toimintakyky

- Liikunnan opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita sekä tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä.

Psyykkinen toimintakyky

- Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Liikuntatehtävillä tuetaan vastuun ottamisen ja myönteisen minäkuvan kehittymistä. Oppilaille annetaan opetuksen yhteydessä tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista.

eNORSSI

OPPIMISYMPÄRISTÖT JA TYÖTAVAT

Liikunnan tehtävää ja tavoitetta toteutetaan;

-turvallisesti

- monipuolisesti eril.sisä- ja ulkoympäristöissä

-vuodenajat, paikallisuus huomioiden

-yhteistoiminnallisuutta lisääviä työtapoja

-kannustavaa vuorovaikutusta painottaen

-liikuntateknologian hyödyntäminen

OHJAUS JA TUKI

- Toiminnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tuki yhtä tärkeää)
- Yksilöllisyys, turvallisuus sekä yhteenkuuluvuuden tukeminen oppilaslähtöisillä työtavoilla

OPPIMISEN ARVIOINTI

- Oppilaan kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla.
- Arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön oppilaan työskentelystä, osaamisesta ja edistymisestä. Palaute tukee oppilaan myönteistä käsitystä itsestä liikkujana.
- Huomioidaan yksilölliset vahvuudet, terveydentila ja erityistarpeet
- Arviointi toteutetaan oppilaan toimintaa ja työskentelyä havainnoimalla. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

OPS 2016;Iloisempaan liikkumiseen?

- Vuorovaikutus
- Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky ja niiden kehittäminen samalla viivalla
- Kasvaminen liikkumaan ja liikunnan avulla
- Yhteisöllisyys
- Ilo omista vahvuuksista
- Monipuolisuus lajeihin
- Ei pakkopullaa
- Itsereflektointia
- Kilpailuhenkisyys vähemmälle
- 'Jokainen on hyvä jossakin'
- Aktiivisuus, osallisuus
- Kiinteä yhteys laaja- alaiseen osaamiseen



Esimerkkijaksari/ jääliikunta

	Luokka/ohjaava opettaja: Merja Kuosmanen 1C	**Didaktiikan lehtori:**
Oppiaine/teema/kokonaisuus: Jääliikunta/luistelu, lentopallo	**Yleistavoitteet (kognitiivinen: tiedot, taidot, työskentely):** **Fyysinen** Oppilas vahvistaa motorisia perustaitojaan (erityisesti tasapainoa luistelussa ja välineenkäsittelytaitoja lentopallossa). (T3) Oppilas kehittää havaintomotorisia taitojaan ja harjoittelee tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (T2, L1) Oppilas harjoittelee eteen- ja taaksepäin luistelua, jarrutuksia sekä liukuja. Oppilas harjoittelee pallon käsittelyä (heittoa ja kiinni ottoa).	**Kasvatukselliset tavoitteet (sosio-affektiivinen/työskentely):** Oppilas pitää huolta liikuntavälineistä. **Sosiaalinen** Oppilas harjoittelee toimimista sovittujen sääntöjen mukaisesti ja reilun pelin hengessä muita kannustaen. (T8, L2, L3) **Psyykkinen** Oppilas rohkaistuu kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja. Oppilas saa liikunnasta myönteisiä kokemuksia. (T10)

Arviointi

Eheyttävän oppimisen keinot jakson aikana:	Oppimisprosessin arviointisuunnitelma:

	Arviointia tehdään jokaisella tunnilla kiinnittäen huomiota tunnin tavoitteisiin. Arvioinnin perusteella voidaan tarvittaessa tehdä muutoksia tulevien tuntien kulkuihin. Oppilaille annetaan rakentavaa ja kannustavaa palautetta eri tilanteissa niin harjoitusten kuin pelienkin aikana. Oppilaat tekevät harjoituksia omaan tahtiin ja osallistuvat peleihin omista lähtökohdistaan käsin.Tarvittaessa opettaja auttaa ja antaa tukea harjoitusten aikana.

Ajoitus:	Tavoitteet:	Oppimisprosessin eteneminen, sisällön jäsentyminen:	Opetusjärjestelyt; oppimisympäristö, materiaalit yms.:	Työtavat:	Eriyttäminen, integrointi, arviointi:	Laaja-alaiset kokonaisuudet:
ma 22.1. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas harjoittelee hyvää luisteluasentoa. -Oppilas harjoittelee eteenpäinluistelua, (kyykky)liukua sekä aurajarrutusta. -Oppilas uskaltaa yrittää ja tekee parhaansa. -Oppilas pelaa reilua peliä.	-Alkulämmittely "Kuka pelkää jäämiestä" - Eteenpäinluistelu -Liuku, Omenoiden poimiminen (käsillä kurkottelu eri suuntiin) -Kyykkyliuku -Puoliaura/Aura-jarrutus (Lisääntyvä hippa) -"Omenavarkaat" - peli	Tarvikkeet: kartiot	Yhteinen leikki. Opettajajohtoinen opetus. Käydään vaiheittain läpi erilaisia etenemistapoja. Ensin näytetään malli, sen jälkeen liikutaan kaikki yhdessä omaan tahtiin. Yhteinen leikki. 2 joukkuetta.	Opettaja kiinnittää huomiota oppilaan luisteluteknikkaan sekä liikkeiden suorittamiseen ja antaa rakentavaa ja kannustavaa palautetta Nopeimmat voivat luistella välin useampaan kertaan, ope auttaa tarvittaessa. Oppilas harjoittelee puoliaura- tai aurajarrutusta tasonsa mukaan.	L1, L2, L3
ke 24.1. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas kertaa ja harjoittelee aurajarrutusta. -Oppilas harjoittelee yhden jalan liukua	-Alkulämmittely: "Töpselihippa" -Potkulauta, yhden jalan liuku, T-jarrutus	Tarvikkeet: kartiot,	Yhteinen leikki. Useampi hippa. Opettajajohtoinen opetus.Käydään vaiheittain läpi erilaisia liikkeitä. Ensin	Opettaja tarkkailee miten liuku ja jarrutus	

	sekä T-jarrutusta.	-”Oma puoli puhtaaksi”	pallot/hernepussit.	näytetään malli, sen jälkeen liikutaan kaikki yhdessä omaan tahtiin. Yhteinen leikki.	onnistuvat ja antaa tarvittaessa ohjausta. Oppilas harjoittelee yhden jalan liukua oman uskalluksen ja tason mukaan.	
ma 29.1. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas harjoittelee sivujarrutusta. -Oppilas kertaa ja harjoittelee turvallista kaatumista ja ylös nousemista. -Oppilas harjoittelee väistämistä ja toisten auttamista.	-Alkulämmittely: “Potkulautahippa” -Sivujarrutus, kaatuminen + ylösnouseminen -”Haarahippa”	Tarvikkeet: kartiot.	Yhteinen leikki. Useampi hippa. Opettajajohtoinen opetus: Käydään yhdessä läpi sivujarrutus, turvallinen kaatumistyyli ja tapa nousta ylös. Opettajajohtoinen leikki: Harjoitellaan sivujarrutusta tekemällä jarrutus pillin vihellyksen jälkeen. Yhteinen leikki. Useampi hippa.	Oppilaat tekevät harjoitukset omaan tahtiin ja valitsevat itselleen sopivan vauhdin.	
ke 31.1. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas kertaa ja harjoittelee sivujarrutusta. -Oppilas harjoittelee eteen- ja taaksepäin luistelua tekemällä “makkara” kuviota.	-Alkulämmittely “töpselihippa” (sivujarrutus) -Makkarat, Takaperinluistelu -”Aarteen etsintä” Etenemistapana esim. makkarat tai potkulauta.	Tarvikkeet: kartioita, hernepusseja tms. aarteiksi.	Yhteinen leikki. Opettajajohtoinen opetus. Harjoitellaan makkaroita eteen- ja taaksepäin. Harjoitellaan takaperin luistelua parin kanssa? Yhteinen leikki. Useampi piilottaja.	Oppilas harjoittelee takaperin luistelua omaan tahtiin. Tarvittaessa opettaja ohjaa ja on tukena.	

ma 5.2. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas kertaa ja syventää aiemmin opittua. -Oppilas harjaannuttaa tasapainoa ja välineenkäsittelytaitoja erilaisissa tehtävissä.	-”Seuraa johtajaa” leikki Kertailua + välineenkäsittelytaidot esim.: - Pujottelu - Hernepussin kuljetus pään päällä, heitto renkaaseen - Takaperinluistelu, liu’ut - Pallon potkaisu maaliin - Oppilaiden keksimä rasti?	Tarvikkeet: Kartioita, hernepusseja, köysiä/vanteita, palloja.	Oppilaslähtöinen leikki. 2-3 oppilaan ryhmissä. Opettaja antaa ohjeet rasteilla liikkumiseen. Oppilaat liikkuvat rasteilla osittain itsenäisesti, opettaja ohjaa tarvittaessa.	Opettaja seuraa pienryhmien työskentelyä ja auttaa tarvittaessa keksimään liikkeitä. Opettaja tarkkailee oppilaiden liikkumista rasteilla ja on tukena haastavimmilla pisteillä.	
ke 7.2. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas harjaannuttaa välineenkäsittelytaitoja (pallo). -Oppilas kertaa ja harjoittelee aiemmin opittua. -Oppilas harjoittelee ryhmässä toimimista ja leikkimielistä kisaamista.	-Alkulämmittely ”Pallohippa” -”Tunnelipallo” (kertaillaan aiemmin opittua) -Oppilaiden toiveleikki?	Tarvikkeet: palloja, kartioita.	Yhdessä leikkimistä ja pelaamista.	Opettaja tarkkailee oppilaiden ryhmässä toimimisen taitoja ja kannustaa leikkimieliseen kisailuun. Jos aikaa jää voidaan loppuun ottaa oppilaiden toiveleikki.	
ma 12.2. klo 8.15	-Oppilas harjoittaa välineenkäsittelytaitoja: pallon heittoa ja	Pallon kiinniotto/heitto - heitto alakautta	Pehmeitä palloja, verkko jos	Itsenäinen harjoittelu: Pallon	Oppilas voi keksiä	

– 9.00	kiinniottoa. -Oppilas harjoittelee leikkimielistä kisaamista ja kaverin kannustamista.	ja yläkautta, myös verkon yli - kiinniottaminen, joustaminen - tarkkuusheitto	löytyy. Viestiin esim. hulavanteita.	heitto kahdella kädellä, ennen kiinniottoa esim. pyörähdys tai istumassa käynti. Opettajajohtoinen keskustelu: Mitä lentopallo on? Pareittain alakautta ja yläkautta heitot, välissä taputus. Verkon yli heittely, 2 oppilaan jonot vastakkain. Joukkueviesti, edetään eri tavoin palloa heittämällä ja kiinni ottamalla.	haastavampia/helpompia tehtäviä myös itse. Parit voivat keksiä taputuksen lisäksi muita tehtäviä.	
ke 14.2. klo 8.15 – 9.00	-Oppilas kertaa ja harjoittelee pallon heittoa ja kiinni ottoa. Oppilas harjoittelee joukkuekaverin huomioimista pelissä. Oppilas harjaannuttaa ryhmässä toimimisen taitoja.	-”Pallolla pelastus-hippa” - ”10 koppia-peli”. Kerrataan heittoa ja kiinniottoa. -”Jonopeli” (pallon heitto verkon yli) -”Tunnelipallo”. Muutetaan peliä niin, että oppilaat syöttelevät palloa toisilleen	Pehmeitä palloja, verkko jos löytyy. Alustoja erilaisia liikkeitä varten.	Yhdessä leikkimistä. 2 joukkuetta. Ensin pienemmillä joukkueilla sitten isommilla. 2 joukkuetta.	Opettaja arvioi oppilaan kykyä ottaa muut huomioon pelin aikana. Jos peli sujuu, voidaan pelata myös isommilla joukkueilla. Siirtyessä jonon perälle oppilaat voivat tehdä erilaisia liikkeitä, esim. hyppyjä, kuperkeikkaa tms.	

- Myös liikuntasovellukset motivoivat tutkitusti liikkumaan: Liikuntasovellukset motivoivat oppilaita liikkumaan - LAB Focus

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kiitos