

Noppataukotuokiot nuorille



+lisäosa rauhoittumiseen



Eritysopettaja Marjo Korkeakoski
100Lukiossa vahvaksi -hanke

Noppatuokiossa on tarkoitus helpottaa pitkien oppituntien tauottamista niin, että opiskelijat tekevät hetken jotakin muuta, jotta jaksavat paremmin keskittyä lopputunnin asioihin.

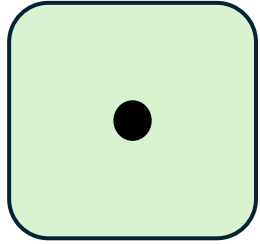
Idea: Ensimmäisenä heitetty noppaluku kertoo sen, minkä sivun(1-6) tehtävistä tehtävä valitaan. Kun sivu on saatu valittua, heitetään noppaa uudestaan ja tehdään nopan osoittaman luvun kohdalta tehtävä. Jos tehtävät tuntuvat liian nopeilta, voidaan noppaa heittää parikin kertaa, jotta tauosta saadaan juuri sen hetkiseen tilanteeseen sopivan pituinen.

Ekstrana on rauhoittumishetkiä lisäosa. Lisäosaa opettaja voi käyttää silloin kun huomaa, että tilanteeseen voisi paremmin sopia jokin rauhoittumishetki, kuin toiminnallisempi tuokio.

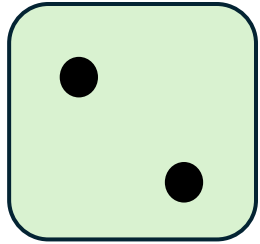


Eritysopettaja Marjo Korkeakoski

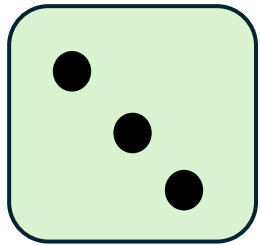
• Liikuntatuokio



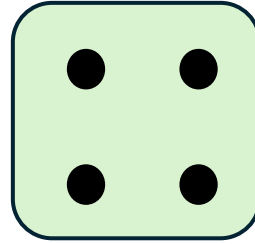
10 istumaannousua tuolilta



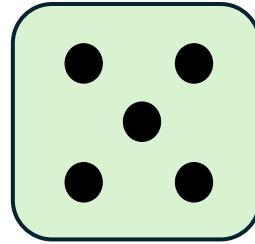
10 kertaa käynti kyykyssä



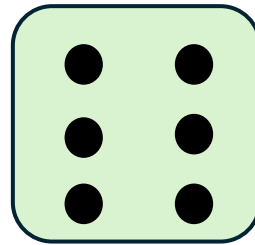
Seiso leveässä haara-asennossa jalat suorina ja kosketa vuorotellen vastakkaisella kädellä vastakkaista nilkkaa 10 kertaa.



Venytä itsesi seisten niin pitkäksi kuin saat ja tiputtaudu siitä selkä suorana kädet kohti lattiaa, nouse hitaasti selkä pyöreänä ylös. Toista 5 kertaa.



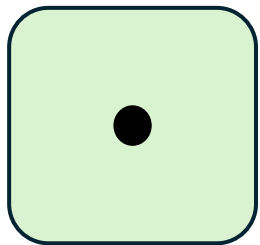
Nosta tahdissa molempia polvia vuorotellen niin ylös kuin saat. Toista 8 kertaa molemmilla jaloilla.



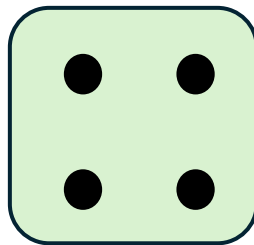
Laita kädet koukkuun sivulle niin, että kämmenet ovat hartioden korkeudella, osoittavat eteenpäin ja lapaluut ottavat yhteen. Työnnä käsiä ylöspäin 12 kertaa niin, että kämmenet osuvat toisiinsa.



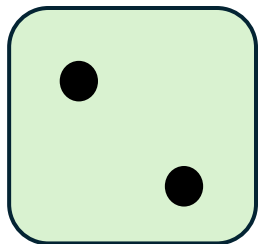
Liikkuvuusharjoituksia



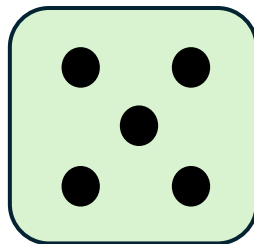
Kokeile saatko kädet yhteen selän takana, niin että toinen käsi kulkee olkapään yläpuolelta ja toinen alhaalta. Entä toisinpäin?



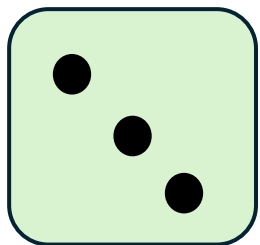
Kokeile pääsetkö lattialta istumasta seisomaan ilman, että käytät käsiäsi apuna.



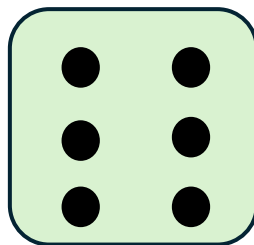
Kokeile pystytkö kyykyssä seisomaan käsilläsi niin, että jalat irtoavat maasta.



Kokeile ylettyvätkö kätesi lattiaan niin, että jalkasi ovat suorina

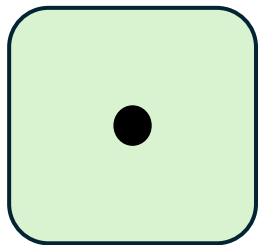


Kokeile saatko käteltä kaveria niin, että käsi kulkee jalkasi alta. Kokeile molempien jalkojen alta. Haastetta lisää, jos molemmat jalkapohjat ovat käteltäessä maassa.

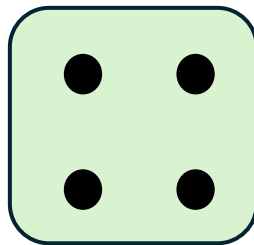


Kokeile saatko kosketettua varpaallasi nenääsi. Entä toisella jalalla?

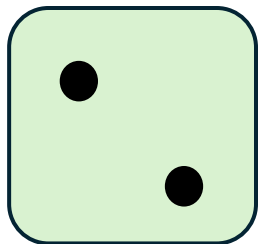
piirustusharjoituksia



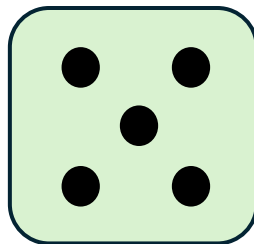
Nouse seisomaan ja piirrä kädellä ilmaan joku eläin. Kaveri voi arvata minkä eläimen piirsit.



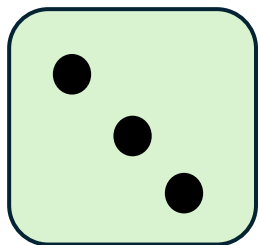
Seiso vasemmalla jalallasi ja piirrä ilmaan kädelläsi talo, jossa on savupiippu mistä tulee savua.



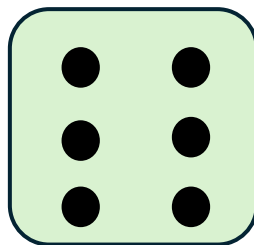
Seiso oikealla jalalla, niin että vasen jalka on ilmassa ja piirrä kädellä ilmaan kissa tai koira.



Piirrä heikommalla kädelläsi ilmaan apina, joka syö banaania.

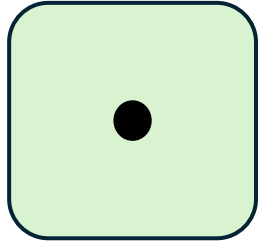


Piirrä jalallasi ilmaan iso kukka. Onnistuuko molemmilla jaloilla?

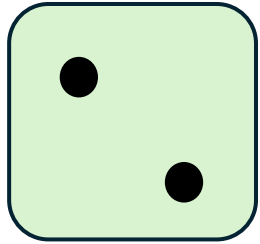


Piirrä nenälläsi ilmaan aurinko, joka hymyilee.

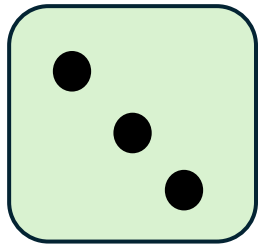
Montako löydät



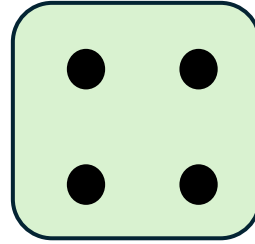
Montako pistorasiaa löydät luokasta? Tee yhtä monta sormien napsautusta selkäsi takana.



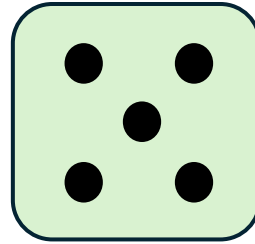
Kuinka monta ikkunaa luokassa on? Tee yhtä monta varpaillenousua.



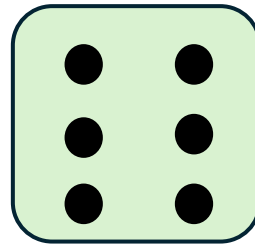
Kuinka monta tuolia luokasta löytyy? Tee yhtä monta hyppyä yhdellä jalalla, vaihda puolesta välissä jalkaa.



Montako metriä luokka on pitkä? Tee yhtä monta käsien pyöritystä molempiin suuntiin. Tai kokeile saatko pyöritettyä käsiä yhtä aikaa eri suuntiin.

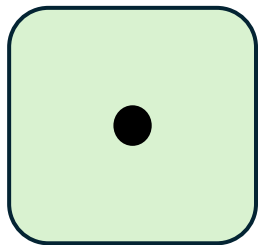


Montako lamppua luokasta löytyy? Tee yhtä monta suorien jalkojen nostoa penkilläsi istuen niin, että reidet irtoavat penkistä.

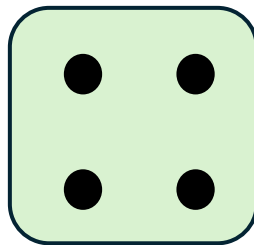


Montako Pulpettia luokasta löytyy? Tee yhtä monta ympyrää ilmassa vuorotellen molemmilla jaloillasi.

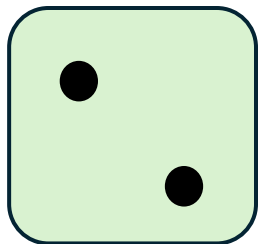
Minuuttipuuhaa



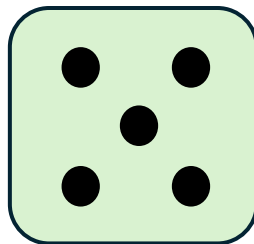
Sinulla on 2 minuuttia aikaa jutella kaverin kanssa.



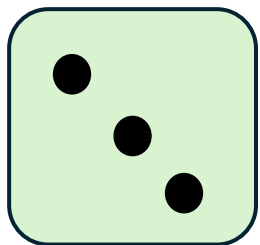
Sinulla on 1 minuutti aikaa nousta ylös ja kävellä luokassa ympäriinsä



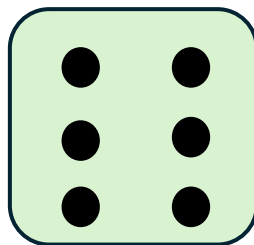
Sinulla on 1 minuutti aikaa pyöritellä hartioita mahdollisimman isoa ympyrää.



Sinulla on 3 minuuttia aikaa kuunnella musiikkia.



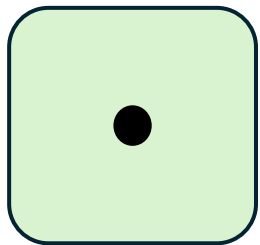
Sinulla on 2 minuuttia aikaa nousta ylös ja venytellä hartioita.



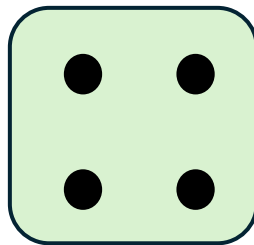
Sinulla on 2 minuuttia aikaa tehdä luokassa jotakin haluamaasi hiljaista hommaa.



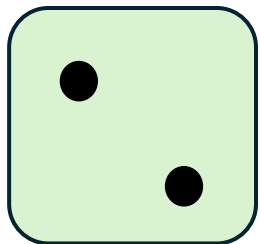
Hauskoja hommia



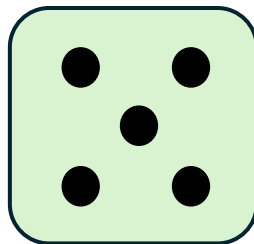
Pelatkaa luokan kesken yksi hirsipuu.



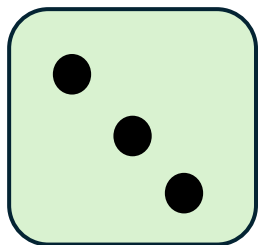
Keksi sanoja. Taululle esitetyistä kirjaimista pitää yrittää keksiä mahdollisimman monta sanaa. Jokaisesta sanasta saa pisteen, paitsi jos jollakin toisella on sama sana, siitä saatu piste kumoutuu. (*lisäosa)



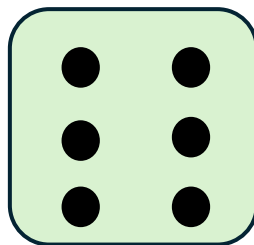
Kuka arvaa peli. Yksi esittää pantomiimina jonkin päivittäisen askareen, ensimmäisenä arvannut esittää seuraavan jne. Jokainen toistaa askaretta hetken.



Pelaa parin kanssa ristinollaa. Kolme ensin voittanutta voittaa.

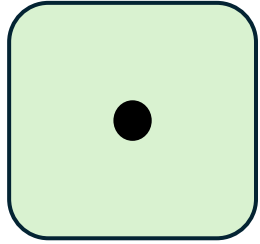


Minä matkustan peli. Pienet ryhmät. Yksi sanoo minne matkustaa. Toinen vastaa kolmella kohteen alkukirjaimella alkavalla sanalla mitä kaveri siellä tekee ja kertoo sen jälkeen mihin itse matkustaa. Jne. esim. "Minä matkustan Poriin." "Peset paljon poroja."

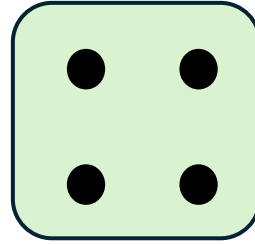


Pelaa parin kanssa laivanupotusta. (Ohjeet löytyvät *lisäosasta)

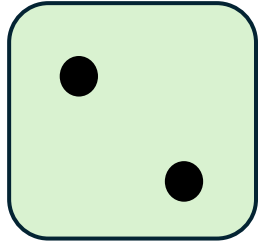
Rauhoittumishetkiä (lisäosa)



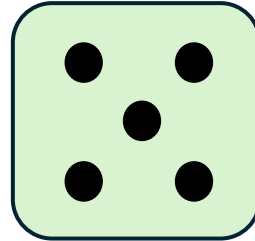
Istuen silmät kiinni. Keskitä huomio varpasiisi, heiluttele niitä hetki ja rentouta sitten, nouse sieltä kehonosa kerrallaan ylöspäin. Niveliä pyöritellään hetki ja lihaksia jännitetään ja rentoutetaan.



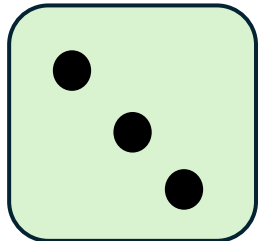
Nouse seisomaan, ota rento asento ja laita silmät kiinni. Hengitä rauhallisesti keuhkot täyteen ilmaa niin, että lasket kahdeksaan, puhalla ilmaa ulos niin, että lasket kymmeneen. Toista 5 kertaa. Voit yrittää pidentää uloshengityksen aikaa.



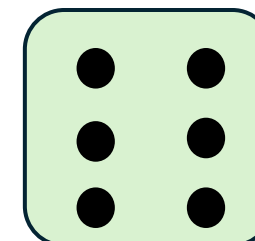
Istuen. Pistä oikea käsi rennosti vasemman solisluun päälle ja vasen oikean solisluun päälle ja laita silmät kiinni. Rentouta itsesi. Laske tässä asennossa hitaasti kolmeenkymmeneen.



Keskity ajattelemaan ja tuntemaan mielipaikkaasi. Paikkaa, joka edustaa sinulle hyvää oloa ja levollisuutta. Kuvittele olevasi siellä ja aisti sitä kaikilla aisteillasi. Mitä näet? Mitä kuulet? Mitä tunnet ihollasi? Miltä mielipaikassasi tuoksuu? Tämä on se paikka, jonne voit mielessäsi palata aina, kun olo tuntuu epämukavalta. (1min.)

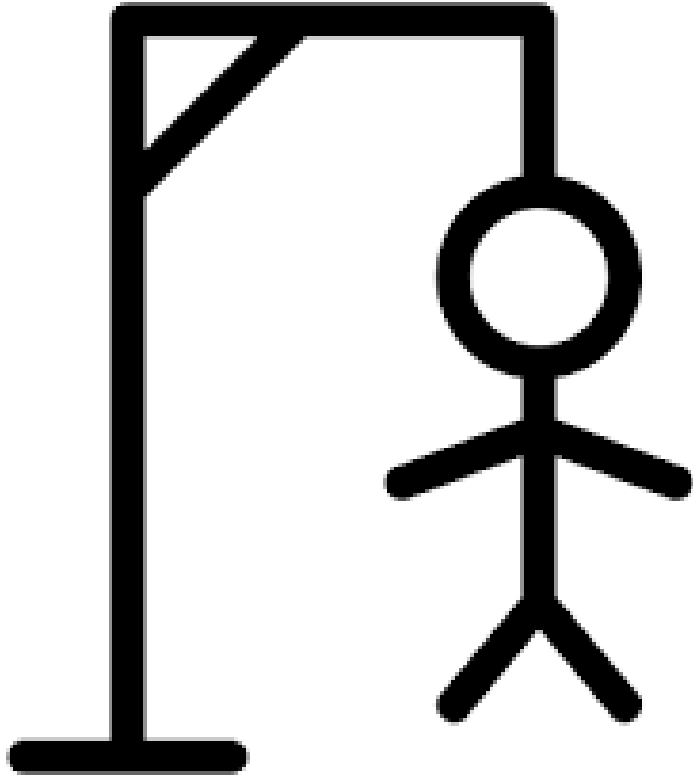


Rauhoitu aistein. Sulje silmät. Mieti hetki jotakin hyvää makua tai jotakin sinulle tuttua hyvää tuoksua. Keskity kuvailemaan sitä mielessäsi. (1min.) Onko se kipeää, makeaa, voimakasta? Miltä se tuntuu?



Istu tuolin reunalla ja purista kädet nyrkkiin ja aseta ne rinnalle. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja jännitä samalla kakkia lihaksia ja pidätä hengitystä niin kauan kuin pystyt, päästä sen jälkeen ilma pihalle ja rentouta kehosi. Toista 3 kertaa.

Lisäosa. Hirsipuu malli. Esim. joku opiskelijoista voi keksiä oman lauseen tai sanan.



----- .

Esim.
Toukokuussa
juhlitaan
äitienpäivää.

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
Z	Ä	Ö		

Lisäosa: Sanojen muodostus. Käytetään yhtä ruudukkoa kerrallaan.

A	K	S	O
R	P	P	R
V	M	I	J
N	L	O	Ä

K	V	T	T
R	K	E	Y
A	Ö	R	L
L	Ö	P	U

N	F	U	M
A	M	K	L
N	P	J	I
P	A	L	I

P	L	Ä	P
T	S	R	S
D	O	A	H
X	V	Ä	V

Y	K	S	B
L	S	E	L
V	R	E	P
R	V	Y	M

L	K	I	P
I	O	T	H
P	O	Ä	W
K	T	C	Ä

A	O	P	A
A	K	K	L
E	H	A	E
N	G	B	I

Y	K	A	E
M	Y	K	O
N	R	E	R
O	L	I	P

T	Ö	H	R
M	P	Ä	L
S	A	H	Ö
I	L	B	P

I	K	S	E
R	A	L	K
S	A	M	E
Ö	B	P	T

P	A	S	R
Ä	O	E	I
K	I	L	F
V	N	K	T

S	R	V	U
T	U	K	L
E	I	U	K
H	R	E	P

T	H	E	B
E	A	L	A
P	Y	Ä	T
S	N	J	I

K	R	J	O
L	I	B	M
S	O	O	I
E	T	F	Ö

Z	H	K	O
Ä	A	P	Y
R	T	E	S
S	A	I	R

O	L	J	E
P	S	I	A
N	P	T	U
U	E	K	T

P	S	T	K
S	A	A	L
T	R	O	I
L	E	U	M

Ä	R	D	V
J	O	Ä	R
U	I	U	P
L	O	I	E

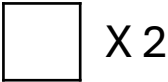
Lisäosa: laivanupotus

Omat laivat

	1	2	3	4	5	6	7	8
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								

Kaverin laivat

	1	2	3	4	5	6	7	8
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								



Aseta omat laivasi haluamiisi kohtiin niin, että jokaisen laivan ympärillä on tyhjä ruutu. Laiva saa osua reunoihin, mutta eivät toisiinsa.

Sen jälkeen vuorotellen parin kanssa yritätte osua toistenne laivoihin reunoilla olevien koodien avulla. Osumasta saa aina jatkaa. Vastaukset: ei osunut, osui, osui ja upposi.

Ensimmäisenä toisen laivat upottanut voittaa.