

Alta löydätte vaihtoehtoisia tapoja suorittaa liikunnan oppituntien sisältöjä liikuntapäiväkirjan muodossa. Valita voi myös muita itselle mieleisiä liikuntamuotoja. HUOMIO ETTÄ LIIKUNNAN TULEE OLLA MONIPUOLISITA! 3. jaksossa on 9*1,5 h liikuntaa. Liikuntapäiväkirjassa tulee olla suorituksia saman verran. Kertasuorituksen pituus EI tarvitse olla 1,5h vaan se voi koostua vähintään 30 min mittaisista suoritteista. Suoritukset tulee kirjata alla olevaan taulukkoon. Jokaisesta kerrasta tulee olla myös huoltajan (tai esim. Harrastuksen ohjaajan) kuittaus. Kuvia/videoita suorituksista voi lähettää Kaisalle WA:lla p. 044 781 3664.

TAULUKON PALAUTUS OPOLLE TAI KAISALLE PE 14.3. mennessä[illegible]

1. GEOCACHING

Lataa puhelmeesi ilmainen **GEOCACHING** -sovellus

Sovelluksesta löytyy ILMAISIA geokätköjä Orimattilan alueelta runsaasti. Käy hakemassa sen verran kuin n. 60 min aikana ehdit. OTA KUVA aina paikasta, jossa geokätkö oli. Kätköt ovat usein hieman piilossa, sovelluksen vihje kertoo mistä kätkön voi löytää! Kätkö on usein muovipurkki. PURKKIA EI SAA OTTAA MUKAAN!!!

2. PALLOILUTEHTÄVIÄ

Tee tehtävät MIELUITEN ulkona LUMIPALLOILLA. Voit tehdä myös kotona -> varo ettet riko mitään!

Jos et halua käyttää lumipalloja, voit käyttää TENNISPALLOA tai vaikka sukista kasattua palloa!

PALAUTA lyhyt VIDEO palloilutehtävistä ja kerro mikä oli helppoa/mikä vaikeaa! Palauta myös kuvat alkuverryttelystä ja loppulenkestä!

TEE ensin lyhyt alkuverryttely! Pyörittele kädet, venytä ojentajat, pyörittele ranteita, venytä kyljet ja jalat!

Sitten on aika aloittaa palloilut:

1. Tarkkuusheitto

- Valitse kohde (puu, seinä, maassa jokin tietty kohde)
- Tee 10 lumipalloa ja koita osua kohteeseen, laske kuinka monta osui!

2. Pituusheitto

- Mene paikkaan, jossa uskallat heittää palloa niin pitkälle kuin mahdollista
- Tee ainakin 5 palloa ja mittaa askelilla kuinka pitkälle pisin heittosi menee!

3. Lumipallotempu

- Tee 5-10 lumipalloa
- Heitä aina pallo korkealle ilmaan, tee tehtävä ja yritä saada pallo vielä kiinni! Kerro mitkä kaikki sait tehtyä!
 - Heitto ilmaan ja taputus vartalon edessä niin monta kertaa kuin ehdit
 - Heitto ilmaan ja taputus vartalon takana niin monta kertaa kuin ehdit
 - Heitto ilmaan ja X-hyppyjä niin monta kuin ehdit -> pallo kiinni
 - Heitto ilmaan ja istumaan -> pallo kiinni istuen
 - Heitto ilmaan ja pyörähdys seisten ympäri (1 kierros tai enemmän!) ja pallo kiinni
 - Heitto ilmaan ja vatsallaan käynti maassa ja pallo kiinni kun seisot taas

4. Kaada esine

- Ota jokin esine, joka kaatuu, kun lumipallo osuu siihen (tyhjä maitopurkki, limsapullo tms)
- Tee 5-10 lumipalloa
- Heitä n. 6-7 metrin (6-7 ISOA askelta) päästä
- Kokeile osuuko paremmin ylä- vai alakauttaheitolla

5. Keilaus

- Tee valitsemistasi esineistä (tyhjä limpparipullot/maitotölkit/metallitökit jne...) keilat, joita yrität kaataa vierittämällä isoa lumipalloa
- Kokeile saatko kaikki keilat kaatumaan yhdellä vierityksellä!
- Jos sinulla on jokin iso pallo (jalkapallo tms) voit käyttää keilaamiseen myös sitä!

6. LOPPUUN käy lyhyt verryttelylenkki, noin 30 min. Kävele tai hölkkäile!

3. BINGO 1

Eli valitse yksi rivi vaakaa, pystyy TAI vinottain ja tee siinä olevat kolme tehtävää. Kesto yhteensä n. 60 min.

- Laita jokaisesta 20 min setistä kuva.
- Kerro palauttaessasi, mikä oli mukavin tehtävä ja että miksi valitsit juuri sen rivin!

Venyttely 20 min	Hyppynaruhyppely 20 min	Hölkälänkki 20 min
Reipas kävelylenkki 20 min	Jooga 20 min (esim. my bnb live)	Lihaskunto 20 min (punnerrus, vatsat, kyykyt, lankku)
Lihaskunto 20 min (esim. my bnb live)	Ylämäkivedot 20 min (3* kovaa, 3* kovempaa, 3* täysillä)	Reipas kävelylenkki 20 min

4. KESTÄVYYSLIIKUNTA

- DOKUMENTOI suoritukseksi Sports tracker tms sovelluksella ja valokuvilla.
- PALAUTA kuvat ja lyhyesti kerrottuna mitä teit

Valitse seuraavista siten, että saat yhteensä 60 min liikuntaa:

- A. Reipas kävelylenkki 60 min
- B. Reipas kävelylenkki 30 min
- C. Kävely - hölkälänkki 60 min
 - a. Kävele ensin n. 15 min lämmittelyksi
 - b. Tämän jälkeen hölkkäile ja kävele vuorotellen 1 + 2 min TAI 2 + 2 min
 - c. Loppuun n. 10 min kävely palautukseksi
- D. Hölkälänkki 30 min
- E. Villasukkajuoksu 30 min
 - a. laita kahdet tavalliset ja kahdet villasukat TAI yhdet tavalliset ja kolmet villasukat päällekin
 - b. Etsi paikka, jossa olisi PEHMEÄÄ lunta (kovalla liikkuminen ei niin miellyttävää!)
 - c. Juokse/kävele/testaile miltä sukkajuoksu tuntuu tennareihin/lenkkareihin verrattuna
- F. Lihaskunto 30 min
 - a. Mene My BnB -live sivustolle <https://www.mybnblive.fi/treenivideot/>
 - b. Sivustolla on PALJON treenejä, etsi *kehonpainolla* tehtävä treeni esim. Kim Heroldin tai Maiju Riskalan
 - c. Valitse treeneistä n. 30 min kestävä treeni
- G. Hiihto 60 min

- a. Jos sinulla on omat hiihtovälineet, NAUTI vielä talvesta ja loistavista hiihtokeleistä!

5. Lihaskuntoa

Tee ensin huolellinen alkulämmittely.

Saat vinkkiä liikkeisiin täältä: <https://youtu.be/dYOdT2C60Io>

Harjoittele ja valitse toinen seuraavista (tutustu ensin molempiin):

1. Erilaisia parin kanssa tehtäviä lihaskunto ja perusliikkeitä (voit tehdä liikkeet myös yksin, koita houkutella esim. Perheenjäsen kanssasi liikkumaan):
<https://youtu.be/IFDqvH0Purk>
2. Rytmistä liikuntaa: <https://youtu.be/cgDppkLnImI>

Käy loppuverryttelyksi tekemässä n.30min ulkoilu. Kävelen, rauhallisella hölkällä tai rauhallisesti pyörällä polkien.

6. Pienistä palasista 1,5h liikuntaa kasaan

Valitse alla olevista vaihtoehdoista siten että saat 1,5h liikuntaa!

Palauta kuvaa, videota tai GPS-dataa.

1. 30 min pelikorttivoimat

- Tämän tehtävän suorittamiseksi tarvitset korttipakan.
- Ohjeet tehtävän suorittamiseen löydät täältä:
<https://www.youtube.com/watch?v=xPZYkh14Qg&t=111s>
- Ennen harjoituksen aloittamista keksi neljä erilaista lihaskuntoliikettä, joista yksi on jaloille, yksi keskivartalolle, yksi käsille ja yksi vapaavalintainen suosikkiliikkeesi. Jos et keksi sopivia liikkeitä, voit ottaa liikkeiksi videolla näkyvät esimerkkiliikkeet.
- Tämän jälkeen voit aloittaa treenin! Pelaa korttipakkaa niin pitkälle kuin 30 min aikana ehdit.

2. siivoa, pilko puita, vie roskat, auta pihahommissa

3. 15 min koordinaatiotreenit

- <https://youtu.be/P-OcPcSUWfw>
- Katosi linkin takaa haasteet (ajalta: 0:00-3:34, videon lopun harjoitteita ei tarvitse tehdä).
- Toista jokaista koordinaatiota n. 10 metrin matka.
- OTA VIDEO haastavimmasta ja palauta se!

4. 60 min GPS-taidelenkki

- Lähde ulkoilemaan. Lataa puhelimeesi sports tracker tms kuljettua reittiä tallentava sovellus.
- Pyri lenkin aikana saamaan gps-datalla aikaan taidetta eli lenkkeile siten, että kulkemasi reitti muodostaa jonkin kuvion.
- Voit tehdä gps-taidetta myös jollakin aukealla paikalla kuten pellolla.
- Raportoi seuraavaa: •Oliko GPS-taiteen tekeminen helppoa? Oletko koskaan ennen tehnyt GPS-taidetta?
- Liitä raporttiin kuva tekemästäsi gps-taidekuvasta.

5. 30 min venyttely

- <https://youtu.be/ATajUnc4zTA>
- tee linkin takaa venyttely
- kerro, mitkä olivat tuttuja, mitkä uusia liikkeitä

6. 30 min parkour

- rakenna pihalle tai kotiin sisälle PARKOUR -rata
- käytä apuna eri huonekaluja tai erilaisia metsästä/pihalta löytyviä paikkoja
- ota video, kun suoritat radan!

7. Bingo 2

- Tee bingosta ainakin 5 tehtävää, jotta saat 1,5h liikuntaa täyteen

LIIKUNTABINGO

Kävelin 30 minuuttia reippaasti.	Venyttelin 15 minuuttia.	<u>Hypytin</u> jaloillani palloa (tai vessapaperirullaa) 10 kertaa putkeen.	Punnersin 30 kertaa.	Tein 30 haarahyppyä.
Hypin hyppynarulla 100 kertaa.	Lankutin 30 sekuntia 3 kertaa.	Ulkoilin metsässä 60 minuuttia.	Kävelin 30 minuuttia reippaasti.	Tein 10 kuperkeikkaa.
Tein netistä löytämäni jooga-/ <u>pilatesharjoituksen</u> .	Pyöräilin 30 minuuttia.	Imuroin koko kodin!	Seisoin käsilläni tai päälläni.	Venyttelin 15 minuuttia.
Pyöräitin <u>hulavannetta</u> 3 minuuttia putkeen.	Keksin oman alkulämmittelyn (millaisen?) ja toteutin sen. Kesto n. 5 min.	Tein oman tempu-/ kikkailuradan ja suoritin sen 3 kertaa.	Roikuin tangossa tai oksassa 2 minuuttia.	<u>Kopittelin</u> pallolla 50 kertaa seinää vasten.
Siivosin vessan. (Kysy neuvoa huoltajaltasi, jos tarve.)	Kävelin ja juoksin vuorotellen (5 min kävely, 1 min juoksu) 3 kertaa.	Lankutin 30 sekuntia 3 kertaa.	Tein netistä löytämäni valmiin kuntotreenin.	Tein vatsalihasliikkeitä 30 sekuntia 5 kertaa.

8. KESTÄVYYSLIIKUNTAA

- 30 min lenkki PYÖRÄLLÄ tai HÖLKÄTEN tai REIPPAASTI KÄVELLEN
- 30 min lihaskunto,
 - Muista lämmitellä ennen kuin aloitat suoritukset.
 - Muista tehdä monipuolisesti niin jaloilla (hypyt yms.), vatsalihaksilla, selkälihaksilla sekä käsillä.
 - Netti on täynnä pullollaan hyviä vinkkejä ja tässä vain yksi:

<https://www.youtube.com/watch?v=2aOFMjml2X0>

3. 30 min metsäily -> mene metsään ja rauhoitu! Voit kävellä ympäriinsä tai voit istua kivelle/kannolle/... ja kuunnella lintuja

9. Rytmiikkaa

Valitse seuraavista AINAKIN KAKSI tehtäväksi

- HYPPYNARUHYPPYJÄ
 - https://www.youtube.com/watch?v=58F4K9_z2Gg
- AIVOJUMPPAA
 - <https://www.youtube.com/watch?v=jqMFi7AMWwY>
- KUNTOPIIRI
 - <https://www.youtube.com/watch?v=dbVBglaSYgo>
- LIKKUVUUSHARJOITTEET
 - <https://www.youtube.com/watch?v=gLwMXV7SuM>
- KEHORYTMIKKAA
 - <https://sporttipankki.com/liikuntalaksyt-korvaustehtavat/liikuntalaksyt/>