

TYÖKORTTI 1. "Piippi -testi"

Oppimisen tavoite:

- A. MOVE -Juokstestit, eli "Piippi -testi"
- B. Keskinopeus -Painopiste -Massa -> Suunnan muuttaminen (Tasapaino eli mp.)

Välineet:




- Kartiot
- Mitta 20m -50m
- Ajanottoon kello

Työohje:

1. Muodostetaan viisi (2) ryhmää

2a. Ensimmäisessä ryhmässä on kolme juoksurataa. Juoksuradan pituus on 20 m (sama kuin MOVE -testissä). Radat juostaan kertaalleen päästä päähän.

Mittaa ratojen 1, 2 ja 3 (20m *2) juoksemiseen käytetty aika.

1. 	2. 	3. 
KÄYTETTY	AIKA	(s)

Vaikuttiko eri juoksureitti käytettyyn aikaan? Vaikuttiko suunnan muuttaminen juoksun aikana tarvittavaan voimaan, esimerkiksi jaloissa? Kuvaile lyhyesti havaintoja eri juoksureiteistä.

2b. Toisessa ryhmässä on kartiot 20m etäisyydellä toisistaan.

Juokse toiselle kartiolle hitaasti, ja juokse takaisin. Miten käänös kannattaa tehdä?

Juokse seuraavaksi kartiolle nopeasti. Miten käänös kannattaa tehdä nyt?
