**Sisäliikunta, pojat**

**1.) Lämmittely**: Erilaisia hippaleikkejä rajatulla alueella  
Tarvittavat välineet: 4 kpl kartioita pelialueen kulmiin, pari joukkueliiviä tai -nauhaa hipan/hippojen tunnistamiseksi  
Hippaleikit: X-hippa, Töpselihippa, Ketjuhippa jne.  
1-2 vapaaehtoista oppilasta kertoo kyseisen hippaleikin säännöt  
  
**2.) Venyttely**  
- oppilaat tai opettaja näyttävät yksi kerrallaan päälihasryhmiä venyttäviä liikkeitä  
  
**3.) Kahden tulen välissä**  
Tarvittavat välineet:  
- kaksi pehmeää palloa (yksi molemmille joukkueille)  
- 6 kpl kartioita (laitetaan keskiviivalle 2 kpl, ja molemmille päätyviivoille 2 kpl)  
- joukkueliivit tai -nauhat toiselle tai molemmille joukkueille  
  
Pelin kulku: 1-2 vapaaehtoista oppilasta kertoo säännöt  
Sääntöjä: päähän ei saa heittää, pompusta tai seinästä kimmonnut pallo ei polta

**4**.) **Lihaskunto**

Oppilaat keksivät 2-3 hengen ryhmissä 3 lihaskuntoliikettä (alavartalo, ylävartalo, vatsa/selkä)

Tehdään liikkeet kuntopiirin omaisesti opettajan johdolla, esim. 2 sarjaa/liike

**5.) Loppupeli**

Käsipallopeli oppilaiden toivomilla säännöillä (esim. ultimate-pelin säännöt, jotka kaikille tutut)

Tarvittavat välineet 4 kartiota (2 kpl molemmille maalialueille), joukkueliivit, 1 pallo käsipalloon sopiva

**6.) Loppuvenyttelyt** (jos aikaa)