

PERUSTAITOJEN OPPIMISTA LIKUNNALLISTEN MENETELMIEN AVULLA



Valo-Valmennusyhdistys

Hanne Honkoliini

Kuvat: Timo Lahti



JOHDANTO

Perustaidot ovat lukemisen, kirjoittamisen, numeroiden ja tietotekniikan osaamisen taitoja, joita käytetään päivittäin esimerkiksi arjessa, työssä ja koulutuksessa. Perustaidot vaikuttavat merkittävästi ihmisen elämään ja etenkin heikot perustaidot voivat hankaloittaa esimerkiksi jokapäiväistä elämää, työllistymistä ja lisätä syrjäytymisen riskiä. Perustaitoja voi opetella myös liikunnallisten menetelmien avulla, jolloin oppimisesta tulee hausempaa ja se tapahtuu huomaamatta.

Tämän vihon harjoituksiin tarvitset erilaisia välineitä, kuten hyppynarun, hernepusseja, keiloja, palloja ja purkkeja. Harjoitukset kehittävät etenkin lasku- ja lukutaitoa, mutta saat harjoitusta myös kirjoitustaitoon. Mikäli kotoa tai harjoituspaikaltasi ei löydy valmiiksi kyseisiä välineitä, voit rakentaa vastaavia esimerkiksi pulloista, sanomalehdestä, säilykepurkeista, huivista jne.

Vihosta löydät ohjeet harjoitusten tekemiseen ja tarvittaviin välineisiin. Vihon lopusta löydät myös pistelaskutaulukon. Voit suorittaa kaikki tehtävät, mikäli riittävään välineistöön on mahdollisuus, mutta voit suorittaa myös vain osan tehtävistä.

Hanke on toiminut vuosina 2019-2022. Tämä vihko löytyy myös hankkeen blogista osoitteesta <https://blogs.tuni.fi/oppija/valo-valmennus/perustaitoja-liikunnallisesti/>

Vihkoon on haettu lisenssi CC BY SA eli voit vapaasti jakaa —kopioda aineistoa ja levittää sitä edelleen missä tahansa välineessä ja muodossa ja muunnella —remiksata ja muokata aineistoa sekä luoda sen pohjalta uusia aineistoja missä tahansa tarkoituksessa, myös kaupallisesti. Tämän voit tehdä seuraavilla ehdoilla: Nimeä –Sinun on mainittava lähde asianmukaisesti, tarjottava linkki lisenssiin sekä merkittävä, mikäli olet tehnyt muutoksia. Voit tehdä yllä olevan millä tahansa kohtuullisella tavalla, mutta et siten, että annat ymmärtää lisenssiantajan suosittelevan sinua tai teoksen käyttöäsi. Jaa Samoin– Jos remiksaat tai muokkaat aineistoa taikka luot sen pohjalta uusia aineistoja, sinun on jaettava muutoksiasi samalla lisenssillä kuin alkuperäistä aineistoa.

PURKINKAATO

Välineet: purkkeja (10kpl) ja palloja / hernepusseja.

Kotoa löytyvistä tölkeistä tai säilykepurkeista voi myös kasata purkkeja.
Sanomalehdestä saa muodostettua palloja.

Aseta purkit pyramidin muotoon. Jos haluat, voit kirjoittaa purkkeihin numerot.
Heitä pallolla tai hernepusilla purkkeja kumoon. Jos purkeissa on numerot, laske kaatuneiden purkkien numerot yhteen. Jos purkeissa ei ole numeroita, laske kaatuneiden purkkien määrä. Kirjaa tulos pistetaulukoon.



TARRAPALLON HEITTO

Välineet: numerollinen tarrapallotaulu ja tarrapalloja

Ripusta tarrapallotaulu seinälle. Jos seinätilaa ei ole, voit laittaa sen nojaamaan huonekalua tai esinettä vasten lattialle. Heitä niin monta tarrapalloa kuin sinulla on. Laske tarrapallotaulussa olevat numerot yhteen. Kirjaa nämä pistetaulukkaan.



AMERIKKALAISEN JALKAPALLON HEITTO

Välineet: pehmeä amerikkalainen jalkapallo

Tässä voi käyttää myös tavallista pehmeää palloa.

Tämän harjoituksen voit tehdä yksin tai ryhmässä kavereiden kanssa.

Yksin tehtäessä heitä amerikkalaista jalkapalloa ilmaan, n. puolet omasta pituudestasi. Yritä saada amerikkalainen jalkapallo käsiin kiinni. Laske, kuinka monta kappaletta saat tehtyä. Kirjaa ne pistetaulukoon.

Ryhmässä tehtynä heittäkää palloa kaverilta toiselle piirimuodostelmassa. Etäisyys n. 4-5m. Laskekaa, kuinka monta kappaletta saatte heitettyä ilman, että pallo tipahtaa maahan.

Tehtävän voi suorittaa myös aikaa vastaan eli ota ajaksi esimerkiksi 1min ja katsokaa, kuinka monta kappaletta saatte sinä aikana.



KEILAUS

Välineet: keiloja ja palloja tai hernepusseja

Välineinä voit käyttää myös esimerkiksi muovipulloja. Jos keilaamiseen haluaa haastetta, voi pullojen pohjalle laittaa hieman vettä painoksi.

Aseta keilat kolmion muotoon, eteen yksi keila, seuraavaan riviin kaksi keilaa jne. Keilaa pallolla tai hernepusseilla keiloja kumoon ja laske kuinka monta keilaa saat kaadettua. Halutessasi voit tehdä useamman kierroksen ja laskea kaikki pisteet yhteen. Merkitse pisteet pistetaulukoon.



HERNEPUSSIN HEITTO

Välineet: hernepusseja (niin monta kuin löytyy) ja ämpäri

Aseta ämpäri n. 3m:n etäisyydelle itsestäsi. Ämpäriin kannattaa asettaa jotain painavaa, esim. iso kivi tai kirja. Heitä hernepusseja ämpäriin. Laske, kuinka monta hernepussia saat heitettyä ämpäriin. Merkitse tulos pistetaulukkaan.



SPEDEPALLOPOTKUT

Välineet: spedepallo, seinätilaa tai keiloja

Aseta spedepallo joko vyötärölle tai nilkkaan. Mikäli kaadat keiloja, aseta myös keilat paikoilleen kolmion muotoon. 1 keila eteen, seuraavaan riviin 2 keilaa jne. Lähde kaatamaan keiloja spedepallolla. Tähän voit ottaa esim. 1 min ajan, jota vastaan yrität kaataa mahdollisimman monta keilaa. Kirjaa tulos pistetaulukkaan

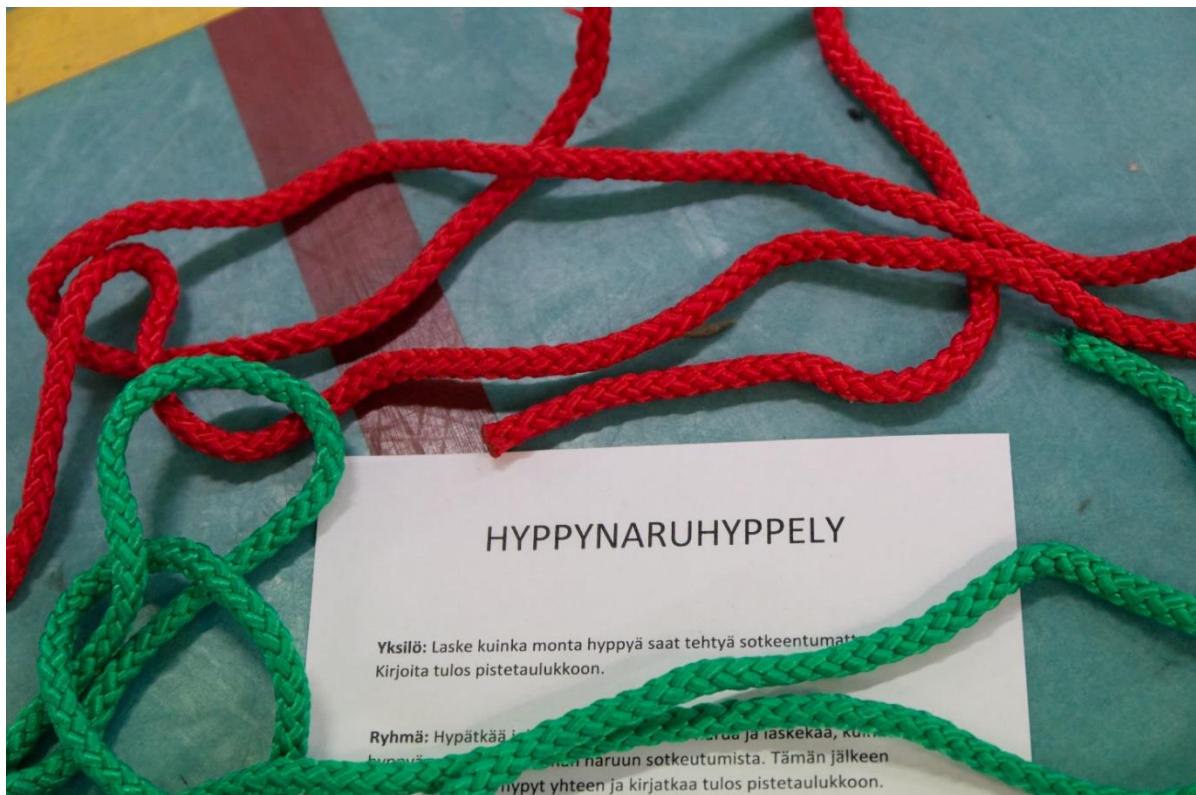
Mikäli potkit spedepallolla seinään, laske kuinka monta yhtäjaksoista potkua saat tehtyä ilman, että pallo karkaa hallinnastasi. Merkitse potkujen määrä pistetaulukkaan.



HYPPYNARUHYPPELY

Välineet: hyppynaru tai jokin kevyt köyden pätkä

Aseta hyppynaru kantapäiden taakse ja lähde pyörittämään narua eteenpäin. Laske kuinka monta yhtäjaksoista tasahyppyä saat tehtyä ennen kuin naru pysähtyy. Merkitse hyppyjen määrä taulukkoon.



TASAPAINOLAUTA

Välineet: tasapainolauta (kourullinen tai tasainen)

Mikäli suoritat tehtävää kourullisella tasapainolaudalla, jossa on pallo mukana, kierrä tasapainolaudan kuvion reunat ja ota aikaa, kuinka nopeasti saat laudan kierrettyä. Merkitse aika pistetaulukkaan.

Mikäli suoritat tehtävää tasaisella laudalla, ota aikaa, kuinka kauan pysyt laudalla ilman, että laudan reuna koskee maahan. Mikäli tasapainon säilyttäminen tuntuu helpolta, voi haastetta lisätä kallistelemalla vartaloa puolelta toiselle ja edestä taakse. Merkitse aika pistetaulukkaan.



AISTIPALLOJEN HEITTO

Välineet: eri kokoisia, painoisia ja tuntuisia palloja, kuten tupsuja, tennispallo, sählypallo, piikkipallo jne. ja ämpäri

Aseta ämpäri n. 2-3m:n päähän itsestäsi. Heitä palloja ja laske kuinka monta palloa sait ämpäriin. Merkitse tulos pistetaulukkaan.



PEHMONOPAN HEITTO

Välineet: isokokoinen pehmonoppa tai tavallinen pieni noppa

Heitä noppaa 5 kertaa ja laske heittojen silmäluvut yhteen (esim. $5 + 2 + 1 + 2 + 6 = 16$). Merkitse tulos pistetaulukkoon.



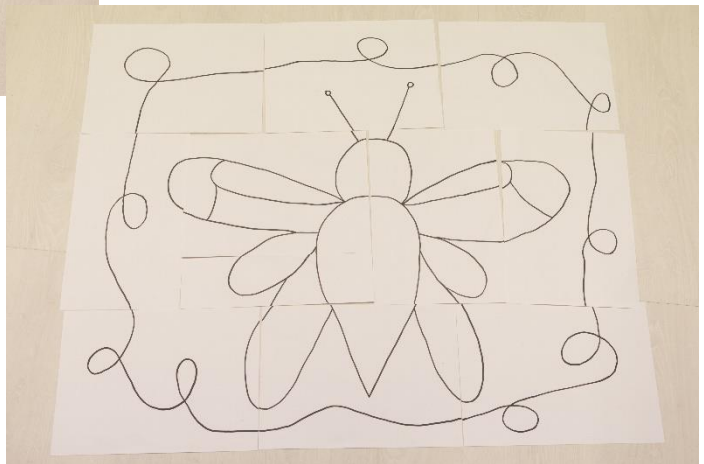
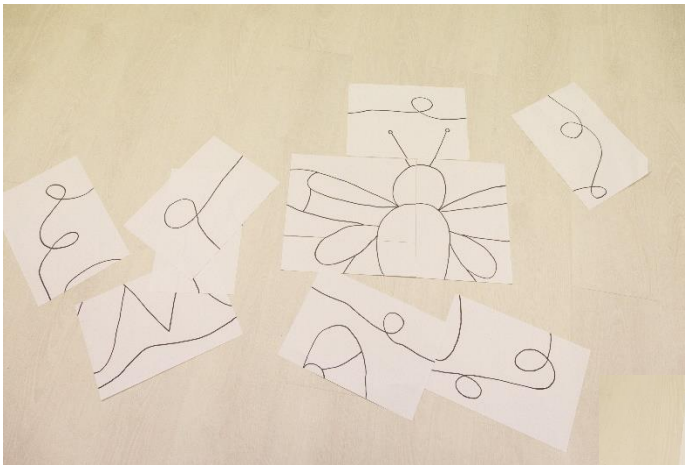
JÄTTIPALAPELI

Välineet: Paperista tai pahvista rakennettu palapeli tai jokin valmis palapeli

Vinkki! Voit rakentaa esimerkiksi A4 kokoisista papereista neliön muotoisen palapelin piirtämällä papereihin jonkin ison kuvion, joka yltää jokaiselle paperille.

Laita ajastinkello käyntiin ja lähde rakentamaan palapeliä. Sammuta ajastin, kun olet saanut viimeisen palan paikoilleen. Merkitse aika pistetaulukkoon.

Haastetta voit lisätä siirtämällä palat n. 5m:n päähän ja rakentamalla palapeliä yhden palan kerrallaan siten, että haet 5m:n päästä kuvan seuraavan palan. Mikäli pala on väärä, palauta pala takaisin ja valitse uusi pala.



PEHMOKEIHÄÄN HEITTO

Välineet: pehmokeihäs tai esim. kevyt huivi, jonka sisällä on pallo, mittanauha

Heitä keihästä ilman vauhdin ottoa. Anna keihään pysähtyä ja mittaa matka, jonka keihäs lensi. Matka mitataan heittopaikasta keihään siihen osaan, joka on lähimpänä heittopaikkaa. Merkitse tulos pistetaulukkaan.



LAKANAN KÄÄNTÖ

Välineet: lakana ja nilkkaremmat tai narua, sekuntikello

Asettele lakana suoraksi lattialle. Mikäli tehtävää suoritetaan useamman henkilön toimesta, sitokaa yhdet (kahdet) jalat yhteen (eli esim. kaverin ja sinun jalka). Käynnistäkää sekuntikello ja lähtekää kääntämään lakanaa. Kun lakana on käännetty suoraksi, pysäyttäkää aika ja merkatkaa tulos pistetaulukkaan. Mikäli jalka osuu lattiaan lakanaa käännettäessä, lisää loppuaikaan 5 sekuntia. Mikäli haluat helpottaa tehtävää, voi lakanaa kääntäessä käyttää käsiä.



SULKAPALLO

Välineet: sulkapallo ja sulkapallomaila/mailoja, sekuntikello

Mikäli suoritat tehtävää yksin, lähde pomputtamaan sulkapalloa ilmaan 2min ajan. Laske pomppujen määrä ja merkitse pisteet pistetaulukkaan. Jos pallo tippuu, voit jatkaa laskua siitä, mihin jäit.

Mikäli tehtävä suoritetaan pareittain tai ryhmässä, lähde pompauttamaan sulkapalloa aina vasemman puoleiselle henkilölle. Laskekaa pisteet kuten yksilöharjoituksessa. Merkitse tulos lopuksi pistetaulukkaan.



PISTEIDEN LASKU

Laske pistetaulukon kaikki pisteet yhteen pois lukien tasapainolaudan ajan. Näin saat kokonaispisteesi selville. Säästä paperi seuraavaa kertaa varten. Yritä seuraavalla kerralla parantaa tulostasi. Pienikin parannus on edistysaskel. Harjoituksia voit tehdä niin usein, kun haluat.

Mitä enemmän pisteitä saat, sen parempi!

PISTELASKUTAU LUKKO

Tehtävä	Tulos	Kokonaispisteet
Tarrapallon heitto		
Aistipallojen heitto ämpäriin		
Hernepussin heitto ämpäriin		
Keilaus		
Purkin kaato		
Pehmonopan heitto		
Spedepallo		
Hyppynaruhyppely		
Amerikkalaisen jalkapallon heitto		
Pehmokeihään heitto		
Lakanan kääntö		
Sulkapallo		
Tasapainolauta		
Jättipalapeli		

