

Vesisankarit-Taukoliikuntahetki

1

(kaikki oppiaineet)

Solmut

Solmujen teko toimii välitehtävänä missä tahansa oppiaineessa. Jokaiselle oppilaalle varataan yksi tai kaksi narua (hyppynaru) riippuen harjoitteltavasta solmusta. Harjoitellaan viikon aikana eri tunneilla yhtä solmua.

Tehtävän variointi:

- Tekemällä useampia erilaisia solmuja.
- Tee solmu mahdollisimman nopeasti.
- Tee solmu silmät kiinni.
- Tee solmu kädet selän takana.

Kehonherättelyä sääilmiöiden avulla

Nouse seisomaan ja varaa käden mitan verran tilaa joka suuntaan. Eri sääilmiöt ovat erilaisia liikkeitä:

- Auringon paiste: rintauinnin kädet
- Tuuli: pyöriminen ympäri
- Sade: pikajuoksu paikallaan
- Myrsky: kosketus lattiaan ja hyppy ylös kurkottaen käsillä kattoon

Opettaja sanoo sääilmiöitä ja tehtävää suoritetaan niin kauan, kunnes kuulet seuraavan sääilmiön. Keksikää yhdessä lisää sääilmiöitä ja liikkeitä. Vaihtelua saat käyttämällä ilmaisussa kuvia tai erilaisia äänimerkkejä.

Ilmansuunnasta toiseen

Tarvittavat välineet: arpakuutio tai pelikortit. Pulpetti tai tuoli toimii kompassina. Oppilaat seisovat etelän kohdalla taukojumpan alkaessa. Opettajalla kompassina on arpakuutio tai pelikortit.

Arpakuutiossa ilmansuunnat: 1. etelä, 2. pohjoinen, 3. länsi 4. itä, 5. hyp-pää paikallasi ylös ja 6. liikkumissuunta muuttuu eli takaperin/etuperin riippuen kuinka on siihen asti liikuttu. Pelikorteissa jokainen maa edustaa ilmansuuntaa: hertta: etelä, ruutu: itä, pata: pohjoinen ja risti: länsi. Pelikorttien avulla ilmansuunnassa tehdään kortin numeron mukainen määrä hyppyjä, taputuksia tai kyykkyjä. Liikutaan pulpetin ympärillä aina siihen ilmansuuntaan kuin opettajan arpakuutio tai pelikortit osoittavat. Lisää liikettä saadaan hyödyntämällä koko luokkahuonetta tai lisäämällä lisätehtäviä eri ilmansuuntien kohdalla.

Tehtävän variointi:

- Toteuttaminen pareittain tai pienryhmissä.
- Jokaiselle ryhmälle arpakuutio tai pelikortit.



Vesisankarit-Taukoliikuntahetki

2

(kaikki oppiaineet)

Puron tarina- taukojumppa

Jumppa tehdään seisoen, silmät suljettuna tai avoinna.

Vesi virtaa soljuvasti purossa kauniina kesäpäivänä.

- pyörittele rauhallisesti olkapäitä ympäri taakse- ja eteenpäin muutamia kertoja.

Syksy saapuu; ilma viilenee. Puron pintaan alkaa muodostumaan jäähileitä.

- ravistele käsiä, sormia, hartioita ja jalkoja.

Syksy väistyy talven tieltä ja puron pinta jäätyy pakkasen toimesta.

- jännitä kaikki kehonosat varpaista kasvojen lihaksiin asti (10 s) ja päästä rennoksi.

Pakkanen kiristyy ja puro peittyy entistä vahvempaan jäähän.

- Toista edellinen jännitys/rentousharjoitus kolme kertaa.

Talvi vaihtuu kevääseen ja ilma lämpenee, jolloin puro herää taas hiljalleen eloon.

- Liikuttele varpaita ja sormenpäitä.

Kunnes jälleen saapuu kesä ja vesi purossa virtaa solisten eteenpäin.

- Keinu päkiöiltä kantapäille muutamia kertoja ja lopulta pysähdy paikallesi.
- Hengitä vielä muutama kerta oikein isosti sisään ja ulos. Sisäänhengittäessä avaa kädet auki taakse (rintakehä auki) ja uloshengittäessä halaa itseäsi. Toista kolme kertaa.

