



## NOPPARASTI

<b>Tavoitteet</b>	Harjoitella vedessä liikkumista ja uintikestävyyttä.
<b>Kesto</b>	10–15 minuuttia.
<b>Tila</b>	1-2 rataa.
<b>Välineet</b>	Lötköpötköt sekä noppia.
<b>Tehtävä</b>	

Uimari tai reunalla oleva oppilas heittää noppaa. Nopan silmäluku kertoo suoritettavan tehtävän. Tehtävässä uidaan ennalta sovittu matka nopan osoittamalla tavalla. Tämän jälkeen heitetään uudestaan noppaa. Tyyli on tehtävissä vapaa, kunhan annettu ohje täyttyy.



Ui lötköpötkö kokonaan veden alla.



Ui lötkölötkö pötkö kokonaan ilmassa.



Liiku lötköpötköllä pelkästään jalkoja käyttämällä.



Liiku lötköpötköllä pelkästään käsiä käyttämällä.



Liiku istuen lötköpötkön päällä.



Liiku seisten/ polvillaan lötköpötkön päällä

### Huomioita

- Tehtävät voi keksiä myös itse. Tähän esimerkkiin on koottu lötköpötköteemaisia tehtäviä.