

2. vuosi:  
KIELO

## Erätaidot: **LIKUNNAN RIEMUA**

**AIHE:** Fyysinen kunto

**SUORITUSPAIKKA:** Ulkona kentällä tai sisällä liikuntasalissa

**KESTO:** 1 tunti

**TAVOITE:** Fyysisen kunnon tärkeyden ymmärtäminen ja oman fyysisen kunnon mittaaminen.

### **SISÄLLÖT:**

- Ihmisen fyysinen hyvinvointi
- Kunnan mittarit

**TARVIKKEET:** Vaihtoehto B: pölyt/kartiot, paperi/kartonki, sormiväri, pingispallo, sulkapallo, sählypallo, tennispallo, jalkapallo, riipuntapaikka/tanko

## Toiminta

### **1. ALOITUS: KENGURUHIPPA**

kesto noin 5 minuuttia

Rajataan leikkijöiden määrän mukaan sopivan kokoinen alue. Ei liian suuri, esimerkiksi 8x8m. Jos pelaajia on enemmän, voidaan valita kaksi kiinniottajaa. Hippaleikissä kaikki leikkijät saavat liikkua vain tasahyppin. Muutoin hippaa leikitään perinteisin säännöin. Kun hippa saa pelaajan kiinni, tulee hänestä uusi hippa. Pelataan muutama minuutti.

### **2. AIHEEN KÄSITTELY: KUNTOILUA**

kesto ainakin 40 minuuttia

Ohjaaja keskustelelee polunkävijöiden kanssa ihmisen fyysisestä hyvinvoinnista (Liite 1). Tämä kerho muodostuu pääsääntöisesti liikkumisesta, joten pienen keskustelun jälkeen tehdään joko vaihtoehdon A tai B mukaisesti.

#### **Vaihtoehto A** (yleisurheilukentällä)

Varataan aika yleisurheilukentälle ja selvitetään välineiden luvallinen käyttö. Kentällä voidaan esimerkiksi:

- juosta lyhyt ja pitkä matka, esim. 100m ja 1500m
- pituushyppy tai kolmiloikka
- korkeushyppy
- kuulantöntö
- keihäänheitto...

Tulokset voidaan kirjata ylös jokaisen omaksi iloksi. Jos polunkävijä suorittaa joskus samoja lajeja uudestaan, voi hän vertailla uusia tuloksia aikaisempiinsa.

### **Vaihtoehto B** (nurmi- tai hiekkakentällä tai liikuntasalissa)

Ohjeet liitteessä 2. Suoritetaan lajeista kaikki tai osa oman valinnan mukaan.

- Juoksu: Paripölkkyt
- Hyppy: Kymppiluokka pareittain
- Hyppy: Pomppu
- Heitto: "Lento pallot"
- Riipunta: Tangossa
- Vatsalihakset: Pallottelu
- Tai vaihtoehtoisesti oma suunnittelema esterata

## **3. LOPETUS: VENYTTELY**

kesto noin 10 minuuttia

Lopuksi venytellään yhdessä. Venyttelyohjeita löytyy netistä sekä kuvina että videoina. Tässä yksi linkki: [www.mobilat.fi/venyttelyopas/](http://www.mobilat.fi/venyttelyopas/)

Tehtävä polunkävijöille: Ennen seuraavaa kerhokertaa kokeile jotain uutta liikuntalajia jota et ole aikaisemmin kokeillut. Varaudu kertomaan jotain kokeilemastasi lajista seuraavalla kerhokerralla.

## **+ HARTAUS**

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Rentouttava musiikkihartaus. Käydään makaamaan selälleen nurmikolle/lattialle. Ohjaaja pyytää polunkävijöitä rentoutumaan: sulje silmäsi, rentouta lihaksesi (jalat, kädet, keskivartalo, niska, kasvot), hengitä rauhallisesta, tasaisesti. Laitetaan soimaan jokin rauhallinen, hengellinen musiikki. Rentoudutaan kappaleen ajan. Kappaleen päätyttyä ohjaaja pitää rukouksen.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

## **KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI** kesto noin 5 minuuttia

Jokainen kertoo viikon aikana kokeilemastaan lajista. Ohjaaja tai toiset polunkävijät esittävät tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä.

## **Lisätietoa**

### **LIITTEET**

- Liite 1: Fyysinen hyvinvointi
- Liite 2: Ideoita liikuntatehtäviksi

### **AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT**

- Kuntoilu

**TAUSTAKUVAN LÄHDE:** [www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894](http://www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894)

# Liitteet

## LIITE I: Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin pohjana on fyysinen terveys. Fyysisen kunnon osa-alueita ovat kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatio. Kestävyyskunto on kunnon perusta. Sitä ylläpitäviä ja parantavia lajeja ovat esim. kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily ja uinti. Kestävyyskuntoilu on erinomaista painonhallintaliikuntaa.

Säännöllinen liikunta kohottaa fyysistä kuntoa. Sitä kannattaa harrastaa ainakin kolme kertaa viikossa vähintään puolituntia kerrallaan. Hyvä fyysinen kunto ennaltaehkäisee monia ongelmia ja sairauksia. Hyvä lihaskunto ehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia.

Fyysistä kuntoa tulee ylläpitää jatkuvasti, koska kunto ei varastoidu. Lepo ja oikeanlainen ravinto ovat myös tärkeä osa ihmisen fyysistä kuntoa. Fyysisen kunnon kehittäminen on hyödyksi myös ihmisen mielelle. Siksi on erityisen tärkeää löytää mielekäs tapa kuntoiluun.

Kuntoiluun on hyvä sisällyttää erilaisia tapoja liikkua. Monipuolinen liikkuminen on motivoivaa ja fyysisesti tehokasta. Liikkumiseen voi kuulua esim.:

- A) Kestävyysliikuntaa: sauvakävely, patikointi, uinti, pyöräily, hiihto, hölkkä, kuormitus suurille lihasryhmille, hengästyttää ja hikoiluttaa,
- B) Lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa: kuntosaliharjoittelu, jumppa, kuntopiiri, monet pelit kuten sulkapallo, jalkapallo, sähly ja
- C) Lihashuoltoa: venyttely.

Vinkkejä mukavaa liikkumiseen: etsi ja löydä oma laji, aloita rauhallisesti, kokeile kuitenkin eri lajeja, etene nousujohteisesti, etsi vaihtelua, muista pitkäjänteisyys, älä kuntoile sairaana.

Muutaman viikon säännöllisen liikunnan jälkeen voit huomata fyysisen kunnon paranemista!

Lähde: [http://www.kunnonkipina.fi/hyvinvointi\\_ja\\_kunto.html](http://www.kunnonkipina.fi/hyvinvointi_ja_kunto.html)

## LIITE 2: Ideoita liikuntatehtäviksi

### JUOKSU: PARIPÖLKYT

#### Polunkävijä A ja Polunkävijä B

---

X  
X  
X  
X  
X  
X

Suoritetaan pareittain. Merkitään maahan lähtöviiva. Polunkävijät A ja B hakevat vuorotellen pölkkyjä (X) juoksemalla. Joustaan niin nopeasti kuin mahdollista. Ensimmäinen pölkky noin 5m:n päässä lähtöviivalta. Sen jälkeiset pölkkyt metrin välein. Jos halutaan, voidaan ottaa aika ja katsoa kuka pareista on nopein.

### HYPPY: KYMPPILOIKKA PAREITTAIN

Suoritetaan pareittain. Merkitään maahan lähtöviiva. Ensimmäinen polunkävijä loikkaa mahdollisimman pitkälle viidellä peräkkäisellä loikalla. Vauhtia saa ottaa lähtöviivan takaa. Toinen polunkävijä tekee saman mutta hänen lähtöviivansa siirretään siihen kohtaan johon ensimmäinen polunkävijä pääsi omilla loikillaan. Jos halutaan, voidaan mitata loikittu matka tai merkitä kohta johon pari pääsi ja katsoa kuka pareista pääsi pisimmälle.

### HYPPY: POMPPU

Suoritetaan yksin. Laitetaan seinälle tai esim. puuta vasten iso kartonki, pahvi, paperi tai vaikka vanerilevy. Pomppua varten tarvitaan esim. sormiväriä. Polunkävijä kastaa etusormensa väriin ja merkitsee sormella kohdan johon ylettää seisoen. Sen jälkeen polunkävijä ponnistaa paikoiltaan niin korkealle kuin pystyy ja merkitsee värjättyllä sormella kohdan johon ylettyi. Mitataan merkkien väli ja saadaan näin pompun korkeus.

### HEITTO: "LENTO PALLOT"

Suoritetaan yksin. Heitetään seuraavia välineitä: pingispallo, sulkapallo, sählypallo, tennispallo ja jalkapallo. Jokainen polunkävijä heittää jokaista palloa viestinä eli heittää seuraavan pallon siitä kohtaa mihin edellinen pallo putosi. Jos halutaan, voidaan merkitä (mitata) heitetty matka ja katsoa kuka heitti pisimmälle.

### RIIPUNTA: TANGOSSA

Suoritetaan yksin. Roikutaan suurin käsin tangossa mahdollisimman pitkään. Voidaan mitata roikuttu aika ja katsoa kuka roikkuu kauiten. Jos käytössä on yksi iso tanko tai monta eri tankoa niin useampi polunkävijä voi roikkuu samaan aikaan.

### VATSALIHAKSET: PALLOTTELU

Suoritetaan pareittain. Käydään maahan jalat vastakkain. Tehdään parin kanssa samaan aikaan vatsalihasliikkeitä istumaannousuja. Aloitettaessa toisella on käsissään pallo. Istumaannousun yläasennossa annetaan pallo toiselle. Näin jatketaan 30 sekuntia ja lasketaan pallonvaihtojen määrä. Ohjaajaa tarvitaan painamaan polunkävijöiden jalkoja jotta istumaannousujen tekeminen onnistuu helpommin.

TAI ESTERATA: Suunnitellaan oman mielen mukainen esterata.