

Ohjelmaopas

#munliike

TUNTI AKTIIVISTA KIVAA PÄIVÄSSÄ

» munliike.fi

#munliike

Sisällysluettelo

Tämä on #MunLiike	3
Lisää liikettä, vähemmän istumista	4
Tunti aktiivista kivaa	5
Rötväilyssä ei ole mitään siistiä	6
Kampanjamateriaali	8
Oppilaiden ja opettajien tehtävät	10
Aikataulut	11
Vihkon ideat käyttöön	14
Taitotehtävät	18
Pelit	22
Kreisi	30

Tämä on #MunLiike!

Mun, Sun ja Meidän. Meidän kaikkien, jotka haluamme päihittää istumisen ylivoimaisesti ja vapauttaa itsemme. Nouse ylös, lähteä liikkeelle ja antaa tekemisen viedä. Tyyli on vapaa, kaverit on saatava mukaan ja nauru - se on väistämätöntä.

#MunLiike - Tunti aktiivista kivaa päivässä. Siinä mottomme pähkinänkuoressa.

#MunLiike tuo kivaa aktiivista tekemistä yläkouluihin eri puolella Suomea. #MunLiike on yläkoululaisten oma ohjelma, ja oppilaat ovat avainroolissa ohjelman toteuttamisessa. Oppilaat ottavat kopin oman koulunsa aktiviteettien suunnittelusta ja toteutuksesta. Kampanjakson aikana kouluissa järjestetään mm. erilaisia toimintavälitunteja, tapahtumia, kilpailuja ym. Tukea ohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen oppilaat saavat koulunsa yhdysopettajalta sekä liikunnan aluejärjestöiltä ja Valolta.

Älä epäröi ottaa yhteyttä: munliike@valo.fi



Lisää liikettä, vähemmän istumista - jokaiseen päivään

Maailma ympärillämme liikkuu enemmän kuin koskaan ennen. Mopot, autot, bussit, hissit, rullaporaat. Mutta me ihmiset sitä vastoin liikumme vähemmän kuin koskaan. Siirrymme paikasta toiseen istuen, teemme töitä istuen - ja yhä useammin vietämme myös vapaa-aikamme istuen.

Nykyihmisen arjessa on usein liian vähän liikettä ja liiaksi paikoillaan nyhjäämistä. Ihmisen keho on kuitenkin suunniteltu liikuteltavaksi. Liike lataa hyvää mieltä ja parantaa jaksamista.

Vastapainona istuskelulle jokaisen olisikin hyvä saada itsensä hengästymään joka päivä, edes vähäsen. Kaikkea istumista ei tietenkään voi karsia, mutta jo pienilläkin muutoksilla on merkitystä terveytesi kannalta.

Olella onkin, että korvaat mahdollisimman usein istumisen seisomisella ja seisomisen lähtemällä liikkeelle.

Sinä pystyt siihen!

Tunti aktiivista kivaa joka päivä

Ylös, ulos ja liikkeelle! Sinun ei tarvitse olla urheilutähti saadaksesi päivittäisen liikunta-annoksesi täyteen. Tunti aktiivista kivaa päivässä. Siinä hyvä tavoite meille kaikille, niin nuorille kuin vanhoille! Voit kerätä aktiivisuusminuutteja arkisilla valinnoilla perheen ja kavereiden kanssa tai ihan vain omaksi iloksesi.

Voit...

- hypätä bussista yhden pysäkin aikaisemmin pois ja kävellä loppumatkan
- mennä bussin sijasta pyörällä - ympäristökin kiittää
- osallistua kotitöihin - muukin perhe tykkää
- kisailla pikkusisarusten kanssa ulkona - ja samalla olet maailman paras veli tai sisko
- tarjoutua viemään naapurin koiran lenkille
- valita rappuset rullaportaiden tai hissien sijasta
- katsoa televisio-ohjelman tai mainoskatkon samalla jumpaten
- nousta jokaisen pelin jälkeen venyttelemään muutamaksi minuutiksi
- mennä vähintään kerran päivässä välitunnilla ulos. Päivittäiset aktiivisuusminuutit saat vaivatta kasaan menemällä kaikilla välitunneilla ulos.

Kun valitset omalta kannaltasi mieleistä liikuttavaa tekemistä, teet sitä varmimmin myös säännöllisesti. Kaverien kanssa voitte sopia esim. jokaviikkoisen pihapeli-päivän.

Vinkki:

Järjestäkää koulussa #MunLiike-ideakilpailu, miten liikettä voi lisätä pienillä arkisilla valinnoilla.

Rötväilyssä ei ole mitään siistiä!

Aktiiviset ihmiset ovat usein sohvaperunoita terveempiä ja iloisempia. He ovat huomanneet, että liikkuminen...

- antaa lisää virtaa ja jaksamista
- rentouttaa
- vähentää stressiä
- vahvistaa luita ja lihaksia
- vahvistaa sydäntä
- edistää tervettä kasvua
- parantaa kuntoa
- auttaa painonhallinnassa
- parantaa ryhtiä
- parantaa unta
- parantaa itsetuntoa
- lisää hauskaa tekemistä kavereiden kanssa
- parantaa sosiaalisia suhteita
- edistää uusien asioiden oppimista

Joku näistä on varmasti myös sinun juttusi lähteä liikkeelle!

Liike



Liikkumisessa on parasta itse fiilis. Yhdessä pelailu ja tekeminen saa mut aina hyvälle tuulelle.

ZoneVD
#MunLiike-tubettaja

Kampanja- materiaali

Tämän vihkon tarkoituksena on antaa sekä teille oppilaille että opettajille vinkkejä siitä, miten kampanjasta tulisi mahdollisimman toimiva. Vihkossa on vinkkejä toiminnan järjestämiseen ja välituntien ja tapahtumien aktiviteeteiksi. Oppilaat päättävät, mitä vihkon vinkeistä halutaan hyödyntää. **Tehdään yhdessä rento ja hauska kampanja!**

Vihkon lisäksi koululle toimitetaan muuta kampanjamateriaalia: julisteita, kalentereita ja pihapelivälineitä. Seuraavassa joitakin vinkkejä niiden hyödyntämiseen.

Julisteet

Julisteiden tarkoituksena on toimia muille oppilaille ja henkilökunnalle innostajina. Kun jollekin välitunnille on sovittu esim. välituntiturauksen järjestämisestä, tulevan tapahtuman aika ja paikka kirjataan julisteeseen ja julisteita laitetaan näkyviin eri puolille koulua: ulko-oviin, ilmoitustauluille, luokan oviin jne.

Kampanjakalenterit

Kampanjakalenterin tarkoituksena on auttaa oppilaita sekä tapahtumien suunnittelussa että markkinoinnissa. Kalenterit toimivat välituntiliikuttajien suunnittelupohjina ja markkinoinnissa julisteiden tapaan ne kertovat muulle koululle, milloin ja millaisia kampanjatapahtumia on luvassa. Julisteet kertovat sitten vielä tarkemmin tulevista tapahtumista.

Pihapelivälineet

Vuoden 2016 välineinä on erilaisia palloja: koripalloja, jalkapalloja ja yukigassen-palloja. Välineiden tarkoitus on innostaa pelaamaan koulupäivän aikana ja mahdollistaa kaikkea hauskaa tekemistä yhdessä kavereiden kanssa. Palloja lahjoitetaan kouluille kaikkiaan yli 20 000 kappaletta.

Juliste, ZoneVD 297x500 mm



Juliste 297x500 mm



Kalenteri 378x594

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.
Viihkehaaste 1				Viihkehaaste 1
25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.
Viihkehaaste 2				Viihkehaaste 2
2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.
Viihkehaaste 3				Viihkehaaste 3
9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.
Viihkehaaste 4				Viihkehaaste 4

» munliike.fi

Huom. Julisteita voi käyttää koko kampanjan ajan kirjoittamalla uuden tapahtuman tiedot paperille ja kiinnittämällä se julisteen alaosaan.

Oppilaiden tehtävät kampanjan aikana

Oppilaat ovat keskeisiä toimijoita kampanjassa niin suunnittelu- kuin toteutusvaiheessa. Kampanjajakso rakennetaan oppilaiden ideoiden pohjalta.

Toiminnan suunnittelussa on hyvä pohtia mm. seuraavia kysymyksiä:

- Miten muulle koululle tiedottaminen kannattaisi hoitaa?
- Miten koulun oppilaita aktivoidaan liikkumaan välituntien ja koulu päivän aikana?
- Millaisia tapahtumia ja kilpailuja koululla järjestetään?
- Miten vaikutetaan mm. liikkumisolosuhteisiin (käytössä olevat tilat ja liikuntavälineet) sekä koulun käytänteisiin?

Opettajien tehtävät kampanjan aikana

Oppilaiden roolina on tapahtumien ideoiminen, opettajien roolina vastaavasti ideoiden mahdollistaminen ja oppilaiden tukeminen.

Yhdysopettajan on hyvä ottaa osaa liikunnan aluejärjestön toteuttamaan yhdysopettajien tapaamiseen. Mikäli osallistutte kampanjaan ensimmäistä kertaa ja koulullanne toteutetaan aluejärjestön järjestämä #MunLiike-välituntiliikuttajien koulutus, on yhdysopettajan hyvä olla läsnä koulutuksessa. Koulutuksen voi järjestää myös omatoimisesti. Valmiit koulutusmateriaalit saatte Valolta sähköpostitse.

Koulutuksen jälkeen opettajat vievät viestiä tulevasta kampanjasta ja siihen liittyvistä toimenpiteistä muille opettajille.

Yksilöidympiä vinkkejä yhdysopettajat saavat tapaamisessa, joka järjestetään ennen välituntiliikuttajien koulutusta.

Kampanjan tärkeimmät aikataulut

Välituntiliikuttajien koulutukset uusille kouluille (helmi-maaliskuu)

- Aluejärjestön työntekijä ottaa yhteyttä kouluun ja sopii koulutuksen ajankohdan.
- Koulutuksessa aloitetaan tulevan kampanjajakson toteutuksen suunnittelu. Suunnittelutyö jatkuu kampanjan alkuun asti ja sitä voidaan tarkentaa kampanjan aikana.

#MunLiike-kampanja (18.4.-13.5.2016)

- Kampanjajakso kouluissa kestää 3-4 viikkoa koulun valinnan mukaan.
- Jokaisen kampanjaviikon aikana tavoitteena on järjestää vähintään kolme tapahtumaa, joilla oppilaita innostetaan liikkumaan yhdessä koulupäivän aikana.
- Kampanjajakson viimeisenä päivänä 13.5. toivotaan, että kaikissa kampanjakoulussa järjestettäisiin jokin koko kouluyhteisöä liikuttava päätöstapahtuma.

Kampanjakyselyt (16.-20.5.2015)

- Kampanjajakson päätyttyä keräämme palautetta sekä oppilailta että opettajilta kampanjan toteutuksesta. Lähettämme linkin palautekyselyihin sähköpostitse.

ZoneVD heittää peliin #MunLiike-viikkohaasteet!

#MunLiikkeen virallinen tubettaja ZoneVD julkaisee kampanja-aikana joka maanantai uuden viikkohaasteen sekä Instagram-kisan. Osallistuminen kannattaa, sillä yhdellä kuvalla voi voittaa #MunLiiketyllätyspalkinnot koko luokalle!

Tsekkaa ZoneVD:n viikkohaasteet:



Lataa kuva ja voita:



ZoneVD – energinen tubettaja

ZoneVD on tunnettu energisistä tube-videoistaan ja liikunnallisesta taustastaan. Tässä muutama fakta, jota et ehkä vielä Zonesta tiennyt:

- syntynyt 1993 Ylivieskassa
- opiskelee liikunnanohjaajaksi Rovaniemellä
- paras oma muuvi: Anderzone-ilmaveivi
- harrastaa mm. frisbeegolfia ja pesäpalloa
- parasta liikkumisessa: hyvä fiilis ja kokemukset kavereiden kanssa
- motto: "Haipit pääl!"



#muni liike

Ota vihkoon ideat käyttöön!

Tässä vihkossa on liki 50 monipuolista vinkkiä mitä jalka-, kori- ja yukigassen-palloilla voi tehdä koulujen pihoidella. Eri oppilaita kiinnostavat erilaiset asiat: jotkut meistä ovat kilpailuhenkisiä, toisia kiinnostaa leppoisampi ajanvietto kavereiden kanssa.

Siksi onkin tärkeää, että koululla järjestettäisiin paljon erilaisia tapahtumia. Näin jokainen ehtii löytää tästä vihosta itselleen mieleistä tekemistä tai kehittää omaa tekemistä pallon kanssa.

**Tavoitteena on, että jokainen lähtee liikkeelle -
tyyli on vapaa!**

Tässä vihkossa olevat vinkit on jaettu kolmeen eri ryhmään



Taitotehtävät

Erilaisia tehtäviä ja harjoituksia, joissa pääsee harjoittelemaan pallojen hallintaa: temppuja, heittoja, kiinniottoja, käsittelytaitoja jne. Jos haluaa, voi näistä ideoista vaikka rakentaa halukaille haastekisan koko #MunLiike-kampanjan ajaksi.



Pelit ja kilpailut

Palloilla syntyy lukematon määrä erilaisia pelejä, leikkejä ja kilpailuja. Tämän osion vinkeillä saadaan kerralla suuriakin määriä oppilaita välituntien aikana liikkeelle.



Kreisiä ja erilaista kivaa

Pallo on pallo, mutta mihin kaikkeen muuhun sitä voidaan-kaan käyttää...? Viestikapula? Nappula lautapelissä? Pähine? Rakennuspalikka?

Eri osioiden tapahtumia kannattaa sijoitella sopivissa määrin kaikille kampanjaviikoille. Yhdelle välitunnille voidaan esim. PELIT-osiota valita 1-3 erilaista peli-idea toteutukseen. Osa peleistä voi olla myös sellaisia, että ne jatkuvat seuraavilla välitunneilla tai vaikka koko kampanjan ajan.

Vihko toimii ideoinnin pohjana. Jos koulussa syntyy omia ideoita, kannattaa ottaa ne mukaan ohjelmaan. On mahtavaa, jos kouluissa keksitään tekemistä, josta syntyy liikettä ja iloa! Vihkon materiaalin tarkoituksena onkin auttaa alkuun koulun ohjelman suunnittelussa. Pallot ovat tämän vuoden kampanjavälineitä, mutta yhtäläillä kaikki muukin liikettä lisäävä tekeminen voidaan ottaa mukaan ohjelmaan.

Tunti aktiivista kivaa päivässä - sitä tavoitellaan!

#MunLiike 2016

#MunLiike tuo kouluhin palloja, hurjan paljon erilaisia palloja. Siitä lähtee Sun liike ja Sun liikkeestä syntyy kavereiden liike. Huhti-toukokuussa suomalaiskouluissa syntyy ihan mieletön määrä - kymmeniä tuhansia tunteja liikettä.



Voit myös jakaa oman ja kavereidesi liikkeen somessa - Instagramissa tai Twitterissä #MunLiike.



Voit myös tagätä sun liikkeesi nimen - samalla haastat muut kokeilemaan sun liikettä.

Valitse pallo tehtävään

Väri kertoo, mikä pallo sopii parhaiten mihinkin tehtävään. Kannattaa myös kokeilla, miten sama tehtävä toimii jollain toisella pallolla - näin voi vaikka syntyä uusi ja hauska idea.



Koripallo



Yukigassen



Jalkapallo



Mikä vain pallo

Taito trikit temput



Koripallo



#Spinball

Kokeile saatko pyöritettyä palloa sormen päällä? Entä pystytkö vaihtamaan sormea tai pyörittämään palloa rystysellä?

#Dribbletrouble

Kävele ja pompauta jokaisella askeleella pallo jalkojen välistä. Kokeile montako kertaa onnistut peräkkäin!

#Bounce

Pomputa palloa useamman kerran yhden jalan ympäri. Kokeile sitten pomputtaa toisen jalan ympäri. Lopuksi kokeile pomputtaa molempien jalkojen ympäri. Kun onnistut, niin kokeile samaa silmät kiinni!

#8ball

Kokeile pomputtaa palloa jalkojen välistä, niin että pallo kiertää kahdeksikkoo. Kokeile vaihtaa suuntaa, kun onnistut! Kuinka nopeasti saat pomputettua kahdeksikon? Haasta kaverisi!

#Hurrikaani

Kokeile pyörittää palloa vartalosi ympäri. Pyöritä palloa ensin vyötärön korkeudella. Kokeile sitten pyörittää palloa ympäri nilkkojen korkeudella, sitten vyötärön korkeudella ja lopulta pään korkeudella. Kokeile sarjaa: kuinka nopeasti saat pyöritettyä peräjälkeen viisi kierrosta nilkkojen ympäri + viisi kierrosta vyötärön ympäri + viisi kierrosta pään ympäri?

#NoLook

Haluatko antaa hienoja syöttöjä? Syötelkää esim. kolmen kaverin ryhmässä. Kokeile NoLook-syöttöä siten, että katsot syöttöhetkellä toista kaveria, mutta syötätkin pallon yhdellä kädellä selän takaa toiselle kaverille. Voit harjoitella samaa myös heittämällä palloa seinään.

#Handshake

Heitä pallo ilmaan, anna kaverille ylävitonen, jonka jälkeen kaveri ottaa pallon kiinni. Keksikää kaverisi kanssa oma Handshake-käsiliike ja yritäkää tehdä se pallon ollessa ilmassa!



#Heittohaaste

Heitä pallo seinään ja ota se kiinni. Kuinka kauas päähän pääset seinästä ja saat pallon vielä kiinni? Kokeile samaa kaverin kanssa: toinen heittää ja toinen ottaa kiinni!

#Heittomylly

Onnistutko heittämään pallon seinään ja ottamaan sen vain toisella kädellä kiinni? Jos liian helppoa, kokeile samaa kahdella pallolla jatkuvana heittomyllynä! Voit helpottaa tai vaikeuttaa haastetta muuttamalla heiton korkeutta, nopeutta tai heittoetäisyyttä.

#Jonglööri

Pystytkö heittelemään kahta palloa siten, että toinen pallo on koko ajan ilmassa? Pystytkö lisäämään vielä kolmannen tai jopa neljännen pallon?

#Liimanäppi

Paripeli, jonka avulla voit testata reagointinopeuttasi. Seiso muutamien metrin päässä seinästä, kasvot seinään päin. Kaverisi heittää pallon seinään selkäsi takaa. Yritä ottaa pallo kiinni ennen kuin se osuu maahan. Voitte aluksi ottaa palloja kiinni yhden pompun jälkeen!

VINKKI:

Taitolajeista voi järjestää koko koulun yhteisen haastekilpailun. Välituntiliikuttajat keräävät esim. kolmen lajin tuloksia niiltä, jotka haluavat osallistua haastekilpaan. Kampanjan lopussa voi järjestää finaalitapahtuman, johon esim. koulun 5 parasta tyttöä ja poikaa jokaisesta lajista pääsee osallistumaan muun koulun toimiessa yleisönä.

Kuinkakohan moni opettaja uskaltautuu mukaan kisailemaan?



#Pallohaltuun

Heitä pallo ilmaan. Kun pallo putoaa maahan, yritä ottaa se kiinni painamalla se jalkapohjasi alle. Kuinka korkealle saat heitettyä pallon niin, että onnistut vielä haltuunotossa? Miten haltuunotto onnistuu silmät kiinni?

#UsainBall

Kehitelkää yhdessä rata, jota pitkin täytyy kulkea pallon kanssa. Rata voi sisältää ylitettäviä esteitä, pujottelua tai vaikkapa erilaisia kuljetustyyliä (etuperin, sivuttain, takaperin, pomputellen). Käyttäkää mielikuvitusta! Kuka suoriutuu radasta nopeiten?

#Pallonkesyttäjä

Laita pallo pään päälle. Kuinka kauan pallo pysyy, kun tasapainoilet paikallasi? Entäpä pystytkö kävelemään pallo pään päällä?

#Banaanipotku

Aseta pallo 5–10 metrin päähän maalin viereen, samalle linjalle maalitolppien kanssa. Kuinka lähelle maaliviivaa (maalitolppien väli) onnistut potkaisemaan pallon? Onnistutko potkaisemaan palloon jopa sellaisen kierteen, että pallo kiertää ensimmäisen tolpan ja vierii/pomppii lopulta maaliviivan yli? Edelleen liian helppoa!? Kokeilepa samaa asettamalla pallo maalitolppien muodostaman linjan alapuolelle.

#Tarkkuuspotku

Kuinka pitkän matkan päästä pystyt potkaisemaan pallon maalitolppaan? Aloita ihan läheltä ja kokeile parantaa ennätystäsi siirtämällä palloa vähitellen kauemmas. Kaipaatko lisää haastetta? Kokeilepa osumaa maalin ylärimaan!

Pelit kilpailut turnaukset



Koripallo



#Katukoris

Kumpi jengeistä on katujen kunkku? Tehkää kaksi tasaista kolmen hengen joukkuetta.

Katukorista pelataan yhteen koriin. Korin jälkeen puolustanut joukkue saa hyökätä. Keksikää omalle joukkueelle #Handshake ja jokaisen korin jälkeen tehdystä Handshakesta saa ekstrapisteen!

#Manhattan

Kuka saa ensimmäisenä 21 pistettä? Alussa pelaajat menevät heittopaikalle jonoon yhdessä sopimansa etäisyyden päähän korista. Merkatkaa heittopaikka.

Ensimmäisenä jonossa oleva aloittaa. Jos heität heittopaikalta korin, saat yhden pisteen ja saat jatkaa heittämistä. Heittäjä saa heittää niin kauan, kunnes heittää ohi korista. Ohi menneen heiton jälkeen on jonossa seuraavana olevan pelaajan vuoro. Hänen on yritettävä korista siitä kohdasta, missä hän saa korin ohi heitetyn pallon kiinni.

Jos pallo ehtii osua maahan ja pelaaja tekee sen jälkeen korin, hän saa yhden pisteen. Jos pallon saa kiinni ennen kuin se osuu maahan ja tekee korin, saa kaksi pistettä. Jos pallon saa kiinni hypyn aikana ja onnistuu heittämään korin suoraan ilmasta, saa kolme pistettä! Jokaisen korin jälkeen peli jatkuu heittopaikalta. Korin tehnyt pelaaja saa aina jatkaa niin kauan, kunnes heittää ohi. Pistelaskuun voi keksiä myös omia sovelluksia!

#PalloUltimate

Pelataan kuten ultimatea frisbeellä, mutta pelivälineenä on pallo. Pelataan kahdella esim. 4-8 pelaajan joukkueella, ja merkataan suorakaiteen muotoisen kentän päähän koko leveydeltä maalialueet.

Maali syntyy, kun hyökkäävä joukkue heittää pallon puolustavan joukkueen maalialueella olevalle pelaajalleen, joka saa pallon ilmasta kiinni. Palloa voidaan liikuttaa syöttelemällä mihin tahansa suuntaan joukkuekavereille. Pallon kanssa ei saa liikkua.

Kun pelaaja on saanut pallon kiinni, hänellä on 5 sekuntia aikaa syöttää pallo eteenpäin. Jos syöttö epäonnistuu (syöttö katkaistaan, pallo putoaa maahan tai se menee kentän rajojen ulkopuolelle), vastustaja saa jatkaa peliä samasta paikasta. Pelataan esimerkiksi ennalta sovittuun maalimäärään asti tai tietty peliaika.

#Pudotus

Kuka säilyy pisimpään pelissä? Tarvitsette kaksi palloa ja vähintään kolme pelaajaa.

Pelaajat aloittavat jonossa heittopaikalta, ja jonon kahdella ensimmäisellä on pallo.

Pelin alkaessa jonossa ensimmäisenä olevan pelaajan tavoitteena on heittää kori ennen jonossa seuraavana olevaa pelaajaa. Jonossa seuraavana oleva saa yrittää koria sen jälkeen, kun edessä oleva pelaaja on heittänyt oman pallonsa. Onnistuessaan pelaaja antaa pallon jonossa seuraavana olevalle pallottomalle pelaajalle ja siirtyy itse jonon viimeiseksi.

Peli jatkuu näin, mikäli jonon ensimmäinen pelaaja ehtii tehdä korin ennen jonossa seuraavana olevaa pelaajaa. Ensimmäinen pelaaja putoaa pelistä pois, mikäli jonon toisena oleva pelaaja tekee korin ennen häntä.

Koriin heittoa tulee yrittää siitä paikasta, missä saa oman pallonsa kiinni. Heittojen määrää ei ole rajoitettu. Voittaja on pelissä viimeisenä mukana oleva pelaaja!

Yukipallo



#KPK

Kaikki polttaa kaikkia! Peliä voidaan pelata isollakin ryhmällä ja vähintään kahdella pallolla.

Polttopallon tapaan pelin tavoitteena on polttaa muut osumalla heitä pallolla vartaloon. Päähän ei saa osua!

Polttaa voit myös ottamalla kopin toisen pelaajan heitosta suoraan ilmasta, jolloin pallon heittänyt palaa.

Jos palat, paina mieleen polttajasi ja siirry pelialueen reunalle. Tämä siksi, että pääset takaisin peliin, kun polttajasi palaa.

Pallon kanssa ei saa liikkua ja pelaajalla saa olla hallussaan yksi pallo kerrallaan. Pallollista pelaajaa ei voi polttaa. Peli voi jatkua hyvinkin pitkään, mutta päättyy, kun jäljellä on enää kaksi pelaajaa.

#HeittoHitteri

Peliin tarvitaan kaksi vähintään kahden hengen joukkuetta, jotka asettuvat noin 30 metrin etäisyydelle toisistaan. Joukkueiden väliin asetetaan kahdesta tötsästä tai muusta kohteesta muodostuva noin viisi metriä leveä portti. Joukkueen tavoitteena on heittää pallo pompun kautta portin läpi.

Pelaaja toisesta joukkueesta on portilla torjumassa heittoa. Jokaisella heittäjällä on käytössään yksi heitto, minkä jälkeen vuoro vaihtuu toiselle joukkueelle.

Heittäjä saa heittää heti, kun pallo on hänellä oman joukkueen heittopisteen luona. Heittäjästä tulee heti heittonsa jälkeen kiinniottaja eli hänen kannattaa siirtyä nopeasti portille.

Heittäjäjoukkue saa pisteen jokaisesta pompun kautta portin läpi menneestä pallosta. Torjuvalle joukkueelle tulee piste, mikäli he saavat vastustajan heiton kiinni suoraan ilmasta. Kumpi joukkue saa ensiksi 10 pistettä kasaan?

#Kaupunkisota

Jakautukaa kahteen, kolmeen tai neljään joukkueeseen ja päättäkää oman tukikohtanne sijainti. Joukkueen tehtävänä on polttaa kaikki muiden joukkueiden jäsenet heittämällä heitä pallolla vartaloon. Jos mahdollista, valitkaa pelialue siten, että se sisältää hyviä suoja- tai rakentamiskaikuntasaliin patjoista linnakkeita. Ottakaa käyttöön reilusti palloja, mutta yhdellä pelaajalla saa olla kerrallaan kaksi palloa hallussaan.

Kenellä on paras hyökkäystaktiikka vai tuleeko voitto puolustuksen kautta? Peliä voi pelata myös esim. siten, että kaksi joukkuetta pelaa

vastakkain, ja joukkueiden tehtävänä on ryöstää lippu toisen joukkueen maalialueelta, saamatta osumaa pallosta.

#Wallball

Pelin tarkoituksena on saada heitettyä pallo seinään siten, ettei pari saa otettua palloa yhden pompun jälkeen kiinni. Pelataan pareittain heitellen palloa ala- tai yläkautta ennalta määrättyyn kohtaan seinästä. Maahan voi merkata viivan, jota ennen pallo ei saa osua maahan. Ennen pelin aloittamista on hyvä kerrata, miten on sallittua suorittaa heitto seinään. Yksi peli voi päättyä esimerkiksi kymmeneen pisteeseen tai siten, että voittaja on se pelaaja, joka voittaa peräkkäin kolme palloa.

#Nurkkaboccia

Maalialueena on kahden seinän muodostama nurkka. Pelaajien tavoitteena on saada oma pallonsa mahdollisimman lähelle nurkkaa. Lähimmäksi seinää pallonsa saanut pelaaja saa pisteen. Voidaan pelata esimerkiksi kymmeneen pisteeseen.

#Pallohippa

Rajataan pelialue ja valitaan aloittavat hipat/hippa. Hipalla on pallo. Tämän jälkeen pelataan normaalisti hippaa sillä idealla, että jos hippa osuu sinuun heitetyllä pallolla, tulee sinusta uusi hippa. Pallohippaa voidaan pelata vaikkapa muutaman minuutin pituisina erinä. Onnistutko väistelemään palloja koko erän ajan?

#Meteorittisade

Koko ryhmän tehtävänä on rakentaa liikuntasalin reunoille noin kaksi metriä leveä rata. Radalla voi olla erilaisia esteitä, joita ylitetään/ali-tetaan/kierretään rataa edetessä.

Salin keskelle määritetään heittoalue polttajille. Tämän jälkeen jaetaan useampi joukkue siten, että rataa kiertää 1-2 joukkuetta ja polttajina salin keskellä on 1 joukkue.

Pelin ideana on kiertää rata ilman palloa. Palo tulee jos polttaja osuu pallolla suoraan ilmasta pelaajan vartaloon. Päähän ei saa osua.

Jokainen joukkue toimii vuorollaan polttajina ja lopuksi pisteet laske-taan yhteen. Pisteet saat joukkueellesi, jos kierrät radan palamatta!

#KumpiKampi

Tämä peli vaatii nopeita hoksottimia! Tarkoituksena on liikkua vapaasti pelialueella ja syötellä palloja ryhmässä sikin sokin pelaajalta toiselle.

Mikäli pallo syötetään sinulle vasemmalla kädellä, täytyy sinun ottaa pallo myös kiinni vasemmalla kädellä. Sama pätee oikeaan käteen. Mikäli pallo syötetään sinulle molemmilla käsillä, on kiinniottokin suoritettava molemmilla käsillä. Kiinnioton jälkeen hae katsekontakti pallottomaan pelaajaan tai sano hänen nimensä ja valitse millä tyyli-lä annat syötön.

Pelin sujuvuuden kannalta on tärkeää antaa lyhyitä syöttöjä alakaut-ta, jotta kiinniottajalla on hetki aikaa miettiä. Tämän lisäksi voidaan sopia, että palloa ei saa syöttää heti takaisin samalle pelaajalle. Pelis-sä voi olla mukana isokin porukka, kunhan valitsette pelialueen, jossa on sopivasti tilaa liikkua.

Voitte myös pelata peliä pudotuspelinä eli väärästä kiinni otosta tai pallon tippumisesta putoaa pelistä pois. Muistakaa pienentää pe-lialuetta ja vähentää pallojen määrää pelaajien pudotessa loppua kohden pois. Näin voitte selvittää kenellä on porukan nopeimmat hoksottimet!





#Futistennis

Peliä pelataan kuten tennistä joko 1vs1, 2vs2 tai isommilla joukkueilla. Verkkona voi toimia penkki, aita tai vaikkapa lumesta tehty valli. Pelialueen voi rajata sopivaksi pelaajien lukumäärän mukaan.

Joukkueella on kolme kosketusta käytössä ja ne voivat jakautua joukkueen kesken miten vain. Pallo saa pompata maahan kerran omalla pelialueella. Jos potkaiset palloa suoraan ilmasta, on joukkueellasi edelleen yksi pomppu käytettävissä. Voitte pelata myös siten, että pallo saa pompata yhden kerran jokaisen kosketuksen välissä. Joukkue saa pisteen, mikäli vastapuoli ei pysty palauttamaan palloa takaisin kolmen kosketuksen avulla.

#Futisgolf

Pelataan golfin säännöillä tarkkuuskilpailuna. Kehitelkää itse rata, jossa vain mielikuvitus on rajana. Saatte itse päättää mistä tulee aloittaa ja missä ”reikä” sijaitsee. Kuinka monella potkulla saat pallon reikään? Reikä voi olla esimerkiksi ennalta sovittu roskapönttö, puu tai mikä tahansa muu kohde.

#Tarkkuuspallo

Maahan laitetaan kaksi tötsää tai muuta kohdetta noin 10 metrin päähän toisistaan.

Kaksi kahden hengen joukkuetta asettuvat pelaamaan siten, että molempien tötsien luona on yksi pelaaja molemmista joukkueista. Aloittaja valitaan kivi-sakset-paperi-menetelmällä. Aloittaja yrittää kaataa toisen tötsän potkaisemalla palloa toisen tötsän luota. Saman joukkueen pelaaja voi ohjata palloa yhdellä kosketuksella, mikäli se menisi muuten tötsän ohi. Pisteytys on seuraavanlainen:

ohjauksesta osuma tötsään = 1 piste

ohjauksesta tötsän kaato = 2 pistettä

suora osuma ilman ohjausta = 3 pistettä

suora kaato ilman ohjausta = 5 pistettä

Joukkueet potkaisevat palloa vuorotellen. Kumpi joukkue saa ensiksi 10 pistettä kasaan?

#Futistolppis

Tehkää kaksi kahden hengen joukkuetta. Rajatun pelialueen keskelle asetetaan tötsä tai jokin muu kohde eli ”tolppis”.

Pelaajat asettuvat aluksi tolppiksen eri puolille 5-10 metrin päähän. Aloittaja valitaan kivi-paperi-sakset-menetelmällä.

Aloitus potkaistaan käsistä jalalle pudottaen, minkä jälkeen kaikki pelaajat saavat liikkua vapaasti pelialueella. Tämän jälkeen pallo pysyy liikkeessä ja joukkueet potkaisevat palloa vuorotellen yhdellä kosketuksella. Myös saman joukkueen parit potkaisevat vuorotellen palloa.

Pallon mennessä pelialueen ulkopuolelle, peli jatkuu pelialueen rajalta.

Joukkue saa yhden pisteen, mikäli se osuu pallolla tolppikseen. Pistesuorituksen jälkeen peli jatkuu pelialueen rajalta uudella aloituspotkulla. Kumpi joukkue saa ensiksi 10 pistettä kasaan? Peliä voi pelata myös 1vs1, 3vs3 tai 4vs4!

#ViittäMiikkaa

Rankkarikilpailun aika! Jos teet maalin, siirryt jonon perään, mutta jos epäonnistut, sinusta tulee maalivahti. Jos päästät maalivahtina maalin, saat miinuksen eli ”miikan”. Viidestä miikasta putoaa pelistä pois. Kun maalivahti putoaa pelistä, jonossa seuraavana oleva asettuu tolppien väliin. Voittaja on pelissä viimeisenä mukana oleva pelaaja!

Joistakin peleistä saattaa tulla koulussanne suuria ”hittejä”, joita halutaan pelata aina uudestaan ja uudestaan välitunneilla. Mikäs sen parempaa! Vaikka uusiakin pelejä on hyvä esitellä, kannattaa hyväksi havaituille peleille muistaa antaa aikaa. Tärkeintä on, että saadaan aikaiseksi kivaa fiilistä ja liikettä pihalle kaikille oppilaille.

Kreisiä kivaa ja erilaista



Koripallo



#LastManStanding

Seiskää parin kanssa vastakkain noin kolmen metrin päässä toisistanne - yhdellä jalalla. Syötelkää palloa vuorotellen toisillenne kymmenen kertaa, minkä jälkeen vaihtakaa jalkaa. Haasta pariasi heittämällä välillä hieman kovempia, matalampia tai korkeampia heittoja. Voitte heittää ja ottaa pallon kiinni myös yhdellä kädellä, jolloin palloa voi heittää hieman sivuillekin. Kokeilkaa erilaisilla palloilla.

#Pallomylly

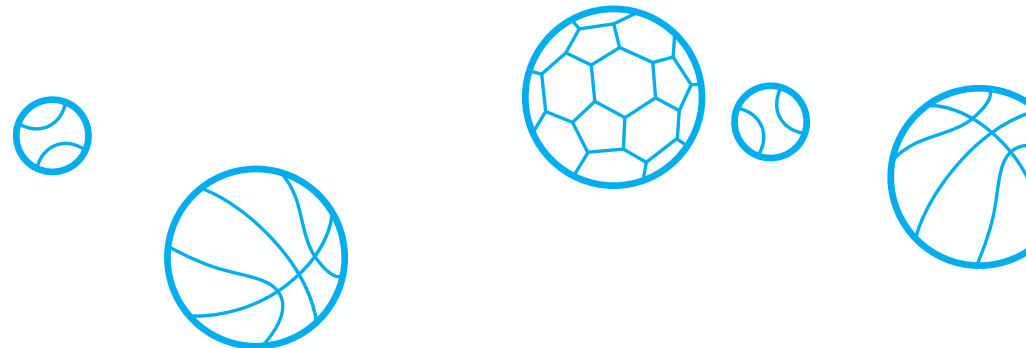
Pallomylly kaverin kanssa! Syöttäkää pallo toisillenne samaan aikaan. Toinen heittää pallon ilmassa ja toinen maan kautta. Kuinka nopeasti saatte myllyn pyörimään ilman, että pallot karkaavat?

#BackToBack

Seiskää parin kanssa selät vastakkain. Anna pallo ensin parillesi sivulta. Muutaman kierroksen jälkeen vaihtakaa suuntaa. Onnistuteko antamaan pallon pään yli ja jalkojen välistä? Miten teiltä onnistuu sama yhdellä jalalla seisten?

#Ketjureaktio

Syötä pallo kaverillesi, joka ottaa pallon kiinni ilmasta ja tekee korin. Lisätkää ketjuun vielä kolmas lenkki: syöttö-syöttö-kori. Yrittäkää tehdä syötöt sekä kori suoraan ilmasta! Lisätkää lenkkejä entisestään ja haastakaa naapurikoulunne kuvaamalla välitunnin pisin #Ketjureaktio!





#Teräsvatsa

Istukaa parin kanssa vastakkain ja nostakaa jalat ilmaan. Yrittäkää syötellä palloa säilyttäen tasapainonne. Onnistuuko sama jumppapallon päällä istuen?

#Tarkkuusviesti

Viestikilpailu joukkueilla! Kehitelkää rata, jossa on omat heittopisteet joukkueille sekä maalitaulu, esimerkiksi tötsä. Tavoitteena on juosta heittopisteelle ja kaataa maalitaulu pallolla. Jos maalitaulu jää pystyyn, tulee suorittaa ennalta sovittu sakkokierros. Se voi olla vaikkapa yksi kierros pihalle, tai saliin, merkatun alueen ympäri. Tämän jälkeen juostaan pallon kanssa takaisin lähtöpisteeseen, ja joukkueen seuraava jäsen lähtee pallon saatuaan matkaan. Heitä tarkasti ja vältät sakkokierrokset! Voitte pelata myös useammalla joukkueella ja useammalla heittopisteellä. Käyttäkää mielikuvitusta radan kehittäessä! Mikä joukkue suoritti ensimmäisenä kaikki osuudet?

#Skorpioni

Mene makaamaan vatsallesi ja aseta pallo nilkkojesi väliin. Kuinka pitkälle saat pallon linkoamaan (heitettyä) jaloillasi? Voitte myös asettaa sopivan etäisyyden päähän maalitauluja, joihin yritätte osua. Kumpi osuu ensin? Kannattaa aloittaa ensin esimerkiksi jalkapallolla ja kokeilla seuraavaksi pienemmällä pallolla.

#500koppia

Pystyttekö syötteleämään palloa parin tai ison ryhmän kanssa 500 kertaa ilman taukoja ja siten, että pallo ei osu missään vaiheessa maahan? Edetkää haaste kerrallaan: 5, 10, 20, 50, 100, 200 ja lopulta 500 koppia!

#Pallotaistelu

Pelaajat muodostavat kaksi joukkuetta. Jokaisella pelaajalla on yksi tai useampi pallo. Kummallekin joukkueelle on rajattu omat alueet, joilta ei saa poistua ja joilta heitot tapahtuvat. Pelaajien tehtävänä on heittää tai vierittää oma pallo kohti keskellä olevaa ”maalipalloa” (esim. iso jumppapallo). Voittajajoukkue on se, joka saa palloja heittelemällä

liikutettua maalipallon vastakkaisen joukkueen alueelle. Uuden pelin alkaessa maalipallo sijoitetaan keskelle pelialuetta. Pelin vaikeusastetta voi muuttaa käyttämällä erilaisia pelipalloja ja maalipalloja.

Mikä vain pallo



#Vedetäänpallosta

Tarvitaan kahden hengen tiimejä ja kaikille tiimeille 1–2 erilaista palloa. Tiimit keksivät vuorotellen pallolle uusia käyttötarkoituksia ja näyttävät tai selittävät tämän käyttötarkoituksen muille. Esim. pelaajat pitävät palloja korvillaan ja toteavat ”ovatpa nämä nyky-aikaiset kuulokkeet suuria”. Kun tiimi ei keksi palloille mitään uutta käyttötarkoitusta, on tiimiläisten tehtävä esim. 10 suurta kyykkyhypyä muiden kannustaessa.

#Kaatuu!

Rakentakaa keilapatteri koululta löytyvistä tarvikkeista (esim. tyhjä tennispalloputkilot tai voimistelukeilat). Kullakin keilaajalla on kolme erilaista palloa. Kuka onnistuu kaatamaan eniten keiloja viiden kierroksen aikana?

#Päättönpalloviesti

Kootkaa vähintään kaksi joukkuetta, joissa on yhtä monta pelaajaa. Sopikaa viestimätkä, jonka jokaisen pitää kulkea siten, että pallo kuljetetaan yhdellä pään yläpuolelle suoristetulla kädellä. Jos pallo putoaa kesken kuljetuksen, pelaaja juoksee taikaisin lähtöalueelle ja aloittaa pallon kuljetuksen alusta.

#Kylkiviesti

Laita pallo kahden pelaajan kylkien/ lantioiden väliin ilman, että kädet pitävät pallosta kiinni. Viestissä on samat säännöt kuin päättömässä viestissä.

#Muistipeli

Kootkaa pieni 2–5 hengen ryhmä ja asettukaa rinkiin. Ensimmäinen tekee jonkin tempun tai heiton pallolla ja heittää pallon seuraavalle. Toinen toistaa ensimmäisen pelaajan tekemän tempun ja tekee

oman tempun tai heiton perään, minkä jälkeen heittää pallon seuraavalle pelaajalle. Nyt tämä toistaa kaksi edellistä tempua/heittoa ja tekee niiden perään omaansa. Näin jatketaan, kunnes tehtävävuorossa oleva pelaaja ei enää muista temppeujen oikeaa järjestystä.

Jalkapallo



#Flipperi

Kaksi joukkuetta & viisi palloa! Pelataan kuten normaali jalkapallo-peli, mutta yhden pallon sijaan kentällä on yhteensä viisi palloa. Jos pallo menee maaliin, sitä ei enää oteta takaisin peliin vaan jätetään maaliin. Voittaja on se joukkue, joka tekee ensin kolme maalia. Mitä enemmän pelaajia, sitä hausempaa peli on!

#Pallopatsas

Laita nyt pallo jalkojen alle. Onnistutko tasapainoilemaan pallon päällä. Lisää haastetta ja tasapainoile yhdellä jalalla. Ehkä jossain vaiheessa onnistut jopa kyykkäämään pallon päällä?

#PalloPois

Pelaajat asettuvat rajatun pelialueen sisään. Jokaisella pelaajalla on oma pallo. Tavoitteena on liikkua kentällä kuljettaen omaa palloa ja yrittäen potkaista muiden pelaajien pallot alueen ulkopuolelle.

#Pallopunnerrus

Onnistutko punnertamaan toinen käsi pallon päällä? Ota toinen pallo mukaan toisenkin käden alle! Entäpä onnistuuko punnertaminen jalat saman tai kahden eri pallon päällä? Äärimmäinen haaste: punnerra kolmen tai jopa neljän pallon päällä!

#Lankkuhaaste

Pysytkö minuutin ajan lankussa varpaat pallon päällä?

Oletteko miettineet, voisiko toimintaa järjestää myös koulun liikuntasalissa välituntien aikana? Osa kreisi-ideoista voisi hyvinkin olla toteutettavissa liikuntasalissa, kunhan luokkien osallistumisvuoroista sovitaan.



#mun liike

TUNTI AKTIIVISTA KIVAA PÄIVÄSSÄ

» munliike.fi