

## Apukysymyksiä ja kehittelyideoita päivien teemoihin

### **Maanantai 7.2.2022: MIKÄ LIIKE?**

- Kirjoittakaa omia kysymyksiä ja keksikää sopivat liikkeet.
- Mistä muista oppiaineista keksitte vielä kysymyksiä?
- Keksittekö kysymyksiä, joihin jokainen vastaus voi olla oikein?
- Keksikää omiin kysymyksiin vielä omat liikkeet vaikka jokapäiväisistä toiminnoista
  - liikuntalajit
  - kotityöt (siivous, pihatyöt, roskien vienti jne.)
  - päivärutiinit (herääminen, hampaiden pesu, pukeminen)
  - jokin liike lähellä lattiaa, keskitasossa ja varpaillaan
  - jokin liike, jossa liikutetaan eri kehonosia, esim. jalat, kädet ja vartalo
  - jokin liike, jossa liikutaan/ kehonosa liikkuu nopeasti, ”normaalitemmolla” ja todella hitaasti.

### **Tiistai 8.2.2022: SALALIITTOLIIKE**

- Mitä muita toimintoja agentilla voisi olla annettujen liikkeiden lisäksi?
- Voisiko agentilla olla jotain omia treeniliikkeitä, jotta se pysyy kunnossa?
- Millaisia olisivat esimerkiksi
  - agentin aamurutiini luokassa?
  - agentin valmistautuminen välituntiin/ruokatuntiin?
  - agentin varusteiden tarkistusrutiini?
  - agenttimainen saapuminen / lähteminen luokasta?

### **Keskiviikko 9.2.2022: RAIVOJUMPPA**

- Kokeilkaa tehdä raivojumppaa esim. seuraavilla tavoilla:
  - raivojumppa mahdollisimman isoin liikkein tai mahdollisimman pienesti
  - raivojumppa 3 kertaa peräkkäin, aina eri suuntaan
  - raivojumppa hidastetusti, niin, että sen tekemiseen menee ainakin 5 kertaa enemmän aikaa
  - raivojumppa niin, että käytätte mahdollisimman paljon energiaa. Tämä näkyy myös ilmeissä, kun pitää oikeasti RAIVOTA!
- Kehitelkää oma raivojumppa.



**7.-11.2.2022**

**SALALIIKETEORIA INNOSTAA  
LIIKKUMAAN HUOMAAMATTA,  
VAHINGOSSA JA ITSELTÄ TAI  
TOISILTA SALAA.**

### Torstai 10.2.2022: KEHOMIELIKUVITUS (alakoulu)

- Kehitellä oma tarina, joka innostaa ja jossa on itsessään toimintaa.
- Tällaisia voivat olla esim.
  - pyöräretki: pyörän tarkistus, polkeminen, kaverille heiluttaminen, keuliminen, raskas ylämäki, esteen ylihyppy, juomatauko, renkaan paikkaus jne.
  - vesihuvipuisto: vaatteiden vaihtaminen, saunominen, virran ja pyörteiden vietävinä oleminen, surffikone, hyppytorniin kiipeäminen ja korkeasta tornista hyppääminen
  - pilkkiminen: kävele tai hiihdä jäälle ja tunnustele jään paksuutta, kairaa reikä ja nosta kairalla jäähileet pois, istahda mielikuviutusjakkaralle, viritä syötti ja ala pilkkimään, nosta maailman isoin kala, ota siitä kuva ja tuuleta.

### Torstai 10.2.2022: RAHATASAPAINO (yläkoulu)

- Kehittää omia liikkeitä eri rahasummiin:
  - esim: kirja pään päällä kyykkyy, kirja pään päällä paikallaan ympäri.
- Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt -yhdellä jalalla seisominen mahdollisimman kauan.
- Pareittain: Molemmat asettavat toisen käteensä selän taakse, pelaajan tulee pysyä paikallaan, vain tukijalan varassa saa liikkua. Toisella kädellä tavoitellaan kaverin polvea, selkää tai kynnärpäätä, miettikää sopivat rahasummat.
- Tasapainoilukävely esim. hyppynarun päällä: eteenpäin 20 €, taaksepäin 50 €, yhdellä jalalla hyppien 100 € jne. Pidentäkää matkaa laittamalla useampi naru peräkkäin tai narut mutkitellen.

### Perjantai 11.2.2022: KEHORÄPPI

- Kehitellä oma räppi tai räppejä.
- Voitte lähteä liikkeelle kokeilemalla, millaisia liikkeitä keho pystyy tekemään ja yrittää muodostaa niille riimejä. Hyviä verbejä ovat esimerkiksi pyöriä, liikkua, hypätä, iskeä, liukua, nostaa, laskea, avata jne. Näihin on hyvä yhdistää eri kehonosia.



7.-11.2.2022

SALALIIKETEORIA INNOSTAA  
LIKKUMAAN HUOMAAMATTA,  
VAHINGOSSA JA ITSELTÄ TAI  
TOISILTA SALAA.