

## Opettajan ohjeet

### Videot

- Video päivän teemaan lähetetään edellisenä päivänä klo 12.  
Esimerkiksi ensimmäisen päivän (6.2.2022) Mikä liike? -video lähetetään perjantaina 3.2. klo 12.  
Maanantaina 6.2. klo 12 lähetetään tiistain 7.2. Kehoräppi-video.
- Videot ovat linkkeinä Youtubeen.
- Videoissa on suomenkielinen ja ruotsinkielinen tekstitys.
- Videoista lähetetään helpompi ja vaikeampi variaatio.
- Mikäli sisältö tuntuu liian helpolta yläkoululaisille, kannattaa soveltaa.
- Videolla MotoriikkaMiikka esittelee päivän tehtävän, joka tehdään Miikan opastuksella videota katsellessa.
- Videon voi näyttää oppilaille siinä välissä oppituntia, kun tuntuu, että pieni liikunnallinen tauko olisi paikallaan. Jokainen oppilas toteuttaa liikkeitä omalla paikallaan.
- Voitte kehittää luokan kanssa omia liikkeitä päivän teeman mukaisesti. Alla löytyy kehittelyideoita.

### Jakakaa tunnelmia

- Halutessanne voitte jakaa luokkanne tai opetusryhmänne toteutuksia Instagramissa.
- Käyttäkää #salaliike ja tagätkää @liikkuvakoulu
- Arvomme kaikkien somessa tunnelmiaan jakaneiden kesken Liikkuva koulu -tuotepalkintoja.

### Palautekysely

- Lähetämme palautekyselyn torstaina 9.2. videoiden mukana. Toivomme siihen vastauksia, sillä haluamme kehittää kampanjaa palautteiden ja toiveiden perusteella. Vastanneiden kesken arvotaan Liikkuva koulu -tuotepalkintoja.

## Apukysymyksiä ja kehittelyideoita päivän teemoihin

### Maanantai 6.2.2023: Mikä liike?

Videossa on kysymyksiä joistakin oppiaineista. Keksittekö kysymyksiä muistakin oppiaineista? Keksittekö kysymyksiä, joihin jokainen vastaus voi olla oikein?

Esimerkiksi mikä seuraavista on paikka, jossa voit liikkua?

a) Ylläs, b) allas, c) kinos

Keksikää omiin kysymyksiin vielä omat liikkeet alla olevista esimerkeistä ja mielikuvista:

- eri eläimet: sätkivä kala (seisaallaan), pingviinikävely paikallaan, rintaa iskevä apina jne.
- eri liikelaadut: puksuttava juna (kädet vispaa nopeasti), robotti (keho liikkuu kulmikkaasti), maahan tippuva lehti (mennään leijuen ylhäältä alas päätyen lattialle kyykkyy)
- liikkeet: ympärimeno(t), alas ja ylös meno(t), liike eteen ja taakse / sivulta sivulle



**6.-10.2.2023**

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

- liikkeet: taputuksia xx kpl, käsien pyöräytys xx kpl, paikallaan juokseminen xx askelta
- liikuntalajien liikkeet eri vuodenaikoina (hiihto, pesäpallo, vesiliikunta/uinti, naruhyppely jne.)
- kotityöt (siivous, haravointi, maton tamppaus jne.)
- jokin liike lähellä lattiaa, keskitasossa ja varpaillaan
- jokin liike, jossa liikutaan/ kehonosa liikkuu nopeasti, ”normaalitemmolla” ja todella hitaasti
- päivärutiinit (herääminen, hampaiden pesu, pukeminen)

## Tiistai 7.2.2023: Kehoräppi

Kehitelkää oma räppi tai omia räppejä.

Erilaisia lähtökohtia:

- kehon käyttöön liittyvät verbit, esim.: pyöriä, liikkua, hypätä, iskeä, liukua, nostaa, laskea, avata jne.
- myös kehonosat tarjoavat heti sisältöä riimeihin: käsi, pää, polvi, olkapää, sormet jne.
- keholliset toiminnat tuovat leikkisyyttä ja rytmiä: taputus, napsautus, nyökkäys, huudahdus jne.
- kaikkia yhdistävät arkitoiminnot tuovat helposti ideoita: aamutoimet, koulun rutiinit, harrastukset jne.

Voitte myös hyödyntää alla olevia valmiita räppejä:

Paremmiin saa asiat haltuun  
kun liikkeen ottaa tunnin alkuun  
Askel, taputus, taivutus  
On oppimiselle vaikutus

*För att få hjärnan att fungera  
måste du först få kroppen att reagera  
Skutta, tänj och klappa  
Så kommer du inte att förståndet tappa*

En mä luuria räplää  
Vaan liikun ja räppään  
Se virkistää mielen  
Ja teroittaa kielen

*Ni kan lämna mobilen på borden  
rappa med både kropp och orden  
Det gör er piggare  
Så att ni tänker kvickare*

Nyt sanoo tää heppu:  
Pää, olkapää, peppu  
Sit sormet ja polvet  
Ja pikkuhyppyi kolmet

*Nu börjar denna gympa  
Med huvud, axlar och rumpa  
Sen fingrarna och knäna  
Nu är det dags att träna*

Keho on instrumentti  
liikuta siis sen jokaista senttii  
Ota liikettä lääkkeeksi  
tän lauseen päätteeksi

*Kroppen är ett instrument  
Rör på kroppens varje cent  
Gympa är som medicin  
Man mår bättre utan grin*



**6.–10.2.2023**

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

## Keskiviikko 8.2.2023: Kehomielikuvitus

Kehitelkää oma tarina, joka innostaa ja jossa on itsessään toimintaa.

- 1) **Slopestyle-kilpailu:** laskettelurinteessä oleva rata, jossa on erilaisia hyppyreitää, kaiteita jne. Sisällyttäkää laskuun vaikka ao. temput, joissa ”miimisesti” tehdään oman mielenmukaisia temppuja:
  - 2 x pieni hyppy: hypätään kevyesti ilmaan ja otetaan ”laudasta / suksista” ote ilmalennon aikana
  - 2 x iso hyppy: pyöritään ”ilmassa” vaikka 5 sekunnin ajan tehden 360 astetta tai enemmän.
  - 2 x kaide: kuvitellaan, että liu’utaan putkea pitkin joko putken suuntaisesti tai vatsa/selkä edellä.

Kannattaa kysyä oppilailta tähän lisää ideoita, niitä tulee varmasti!

- 2) **Kiipeäminen Mount Everestille:** valloitetaan ”miimisesti” maailman korkein vuori.

Alla esimerkkejä toiminnoista, joita seikkailu voi pitää sisällään:

- Juostaan paikallaan loivaa rinnettä ennen kuin vuoren jyrkempi osuus alkaa
- Ylitetään kapea lumisilta varovasti tasapainoillen (varokaa tippumista jäärailoon 😊)
- Tarvotaan raskaasti syvässä lumessa vuoron perään kumpaakin jalkaa käsien avulla nostaen
- Kiiwetään jyrkkää rinnettä hakien käsille ilmasta otteet ja nostaen samalla toista jalkaa.
- Viritetään köysi, jotta päästään etenemään turvallisesti: oppilaat pyörittävät ”miimisesti” lassoa ja heittävät vaikka kohti opettajan pöytää. (voi olla, ettei köysi ”tartu” ensimmäisellä yrittämällä 😊)
- Lopuksi isketään lippu vuorenhuipulle, juhlitaan ja ihaillaan saavutettuja maisemia.

- 3) **Pyöräretki**

– pyörän renkaiden pumppaaminen, polkeminen, keuliminen, raskas ylämäki, ripeä kiihdyttäminen (rivakka polkeminen), esteen ylihyppy, juomatauko, renkaan paikkaus jne.

- 4) **Vesihuvipuisto**

– ”uinti saarekkeelle”, virran ja pyörteiden vietävinä oleminen, liukumäki, hyppytornista hyppääminen, taitouintiliikkeet käsillä yhden jalan varassa jne.

## Torstai 9.2.2023: Vapauta agentti

### Vastustajien poistaminen pelistä

- 1) Kehitelkää ja nimetkää oma hahmo tai omia hahmoja esim. sisäliikuntatunnilla.
- 2) Miettikää sitten tapa, jolla se voisi laukaista oman ”supervoimansa”.
- 3) Viritelkää saliin voimistelupenkille riviin erilaisia asioita (esim. keiloja, merkkaukset jne.), jotka / joista osa tulee saada pehmopalloilla nurin, jotta agentti pääsee pujahtamaan voimistelupenkin yli vapauteen. Halukkaat oppilaat voivat olla vuoron perään eri erissä ”vankina” salin reunustalla ja kannustavat hahmoja toimintaan.

### Kaltareiden sulattaminen

- 1) Halukas oppilas/oppilaat voidaan valita agenteiksi, jolloin he eivät osallistu peliin (heittelyyn), vaan kannustavat muita oppilaita toimimaan.
- 2) Luokan pääty jaetaan kuvaamaan kaltareiden jäätymisastetta. Vasen seinä kuvaa, että kalterit ovat



**6.-10.2.2023**

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

täysin jässä (alkutilanne) ja oikea seinä kuvaa, että kalterit ovat sulaneet ja agentti vapautuu.

3) Kun peli alkaa ja oppilaat alkavat ”heittelemään tulipalloja”, niin opettaja tai vapaaehtoinen oppilas alkaa liikkua hitaasti luokan edessä seinien välissä sen mukaan, kuinka aktiivisesti luokka viskoo ”palloja”. Välillä kalterit ehkä jäätyvät hieman uudestaan (opettaja/oppilas palaa kohti lähtöpistettä), mutta lopulta toivottavasti opettaja/oppilas pääsee etenemään oikean seinän luokse, jolloin agentti vapautuu.

## Perjantai 10.2.2023: Pitsapäivä

1) Pyytäkää oppilaita tekemään yksin tai pienryhmissä listoja (esim. 5–15 kpl/aihe) mieleisistä asioista esimerkiksi erilaiset karkit, jäätelömaut, harrastukset, lemmikkieläimet jne.

2) Tämän jälkeen valitaan lista, joka käydään ensin läpi.

3) Peli alkaa ja opettaja lukee hitaasti yhden listan asiat vuorollaan ja näyttää kädellä suunnan (ylös, alas, vasen, oikea). Mikäli asia on oppilaalle mieleinen, hän poimii pitsatäytteiden tapaan asian opettajan osoittamasta suunnasta. Näin edetään koko lista loppuun, jonka jälkeen voidaan ottaa jokin toinen lista.

Variaatio: peliin voi ottaa mukaan myös oppilaan noppamestariksi, joka heittää noppaa aina ennen seuraavaa asiaa. Tällöin opettajan osoittamasta suunnasta tulee poimia silmäluvun osoittama määrä asioita, esimerkiksi 3 x lemmikkipupu.



**6.–10.2.2023**

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