

# Liikuntatuokion suunnitelma

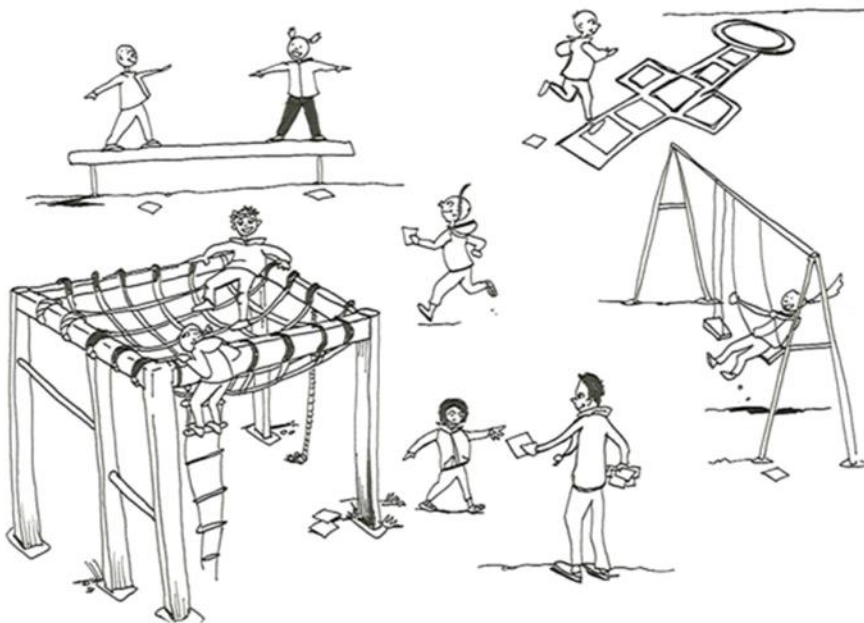
9-12-vuotiaat, kenttä ja piha, 1 osio (0 min)



## Välituntibingo

Monipuolista liikuntaa sisältävä leikki, jossa suoritetaan erilaisia tehtäviä pelikortin määräämällä tavalla.

**Toimintamuoto:** Pelit ja leikit **Kesto väh:** 10 min  
**Liikuntataidot:** Juokseminen, hyppääminen-laukkaaminen-loikkaaminen, kiipeäminen, kiertyminen  
**Välineet:** UNO-pelikortit tai itse tehdyt värilliset, numeroidut kortit



### Eteneminen:

Pihalta valitaan neljä eri tehtäväpistettä ja nimetään ne värien mukaan. Esimerkiksi:

- hyppyrudukko = keltainen
- keinu = punainen
- tasapainoilupenkki = sininen
- kiipeilyteline = vihreä

Jokainen pelaaja nostaa korttipinosta yhden kortin ja tekee tehtävän niin monta kertaa kuin kortissa lukee. Esimerkiksi keltainen 9 tarkoittaa, että pelaajan tehtävä on hyppiä rudukko läpi 9 kertaa.

Tehtävän suoritettua pelaaja saa hakea uuden kortin. Leikin päätteeksi lasketaan kertyneiden korttien määrä. Yritetään parantaa tulosta seuraavalla kerralla.

### Huomioitavaa:

- keksitään monipuolisesti erilaisia rasteja

### Helpottaminen:

- korteissa on vain numerot 1-5

### Vaikeuttaminen:

- korttipinon haltija (esim. opettaja) liikkuu ympäri pihaa
- liikutaan pareittain
- kerätään värisuora

**Tietoisuus ja käsitteet:**

Lapsi tietää erilaisia liikkumistapoja ja ymmärtää liikunnan monimuotoisuuden.

**Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:**

Maasto ja luonto, sali, lumi ja jää

**Soveltaminen:**

(c) Nuori Suomi ry