

# SUOMEN KIELTÄ LIIKUNNAN KEINAIN

Harjoitteet & ohjeet



Helsingin Liikuntapalvelut  
Stadin MaaLi –hanke 2020

**Helsinki**

## Sisällys

Materiaalipaketti.....	2
1 Naruilla piirtäminen & geometria .....	3
2 Ravinto -harjoite.....	4
3 Väittämät.....	6
4 Kehonosat & lihakset .....	7
5 Taukojumppa .....	8
6 Kuminauhaharjoitus & venyttely .....	9
7 Tasapainobingo .....	9
8 Sporttivisa .....	10

## Materiaalipaketti

Materiaalipaketissa on suomen kieltä liikunnan keinoin harjoitteiden materiaalit ja ohjeet. Osa materiaaleista on sähköisessä muodossa ja jaetaan Teams-kanavassa.

Harjoitteita voi soveltaa ryhmän kielitaidolle sopivaksi ja muokata itselleen mieleiseksi. Harjoitteissa korostuu suomen kielen oppiminen sekä hyvinvoinnin edistäminen tietoisuutta ja aktiivisuutta lisäämällä. Useissa harjoitteissa nousee myös esille ryhmätyöskentely ja sosiaalisten taitojen kehittäminen. Harjoitteita on hyvä toistaa useamman kerran, jotta opiskelijat saavat eniten irti toimintatavasta sekä sisällöistä.

Teams-kanavassa jaettava materiaali koostuu hyvinvoinnin tietoisuutta lisäävistä powerpoint materiaaleista, jotka on suunniteltu eri aihepiireihin niin, että ryhmän opettaja pystyy näitä helposti käyttämään ilman aihepiirin syvempää tuntemusta. Lisäksi sähköisenä materiaalina on liikuntainfo animaatiovideon muodossa, jota opettajat voivat käyttää tiedon jakamisen välineenä. Animaatio on suomen ja englannin kielellä puhuttu sekä tekstitetty. Opetuskäytössä animaatiota kannattaa tauottaa ja aihepiireistä keskustella opiskelijoiden kanssa. Animaatiovideossa esitellään myös liikkumisen mahdollisuuksia Helsingissä. Sähköisessä muodossa jaetaan myöskin joihinkin harjoitteisiin liittyvät tulostettavat materiaalit.

Tässä koosteessa esitellään kaikki materiaalipaketin harjoitteet sekä annetaan toteutusvaihtoehtoja. Harjoite 7, Tasapainobingo, on Metropolian Kepeli –koulutuksen tuottama, jota olemme muokanneet kohderyhmän käyttötarkoitukseen sopivaksi. Voit tutustua Kepeli-koulutuksen harjoitteisiin lisää täällä: <http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteita/>. Muut materiaalin harjoitteet ovat Helsingin Liikuntapalveluiden Stadin MaaLi –hankkeen tuottamia.

Aktiivisia hetkiä harjoitteiden parissa!

Lisätiedot materiaalipakettiin ja harjoitteisiin liittyen:

[hanna.m.marttila@hel.fi](mailto:hanna.m.marttila@hel.fi) 040 634 2426

[nelli.laustio@hel.fi](mailto:nelli.laustio@hel.fi) 040 526 2317

Helsingin Liikuntapalveluiden Stadin MaaLi –hanketta rahoittaa vuosina 2019-2020 Helsingin kaupunginkanslian elinkeino-osaston työvoima- ja maahanmuuttoyksikkö.

# 1 Naruilla piirtäminen & geometria

Aihepiiri: Värit, muodot, geometria

Välineet: Harjoituskortit ja eriväriset narut

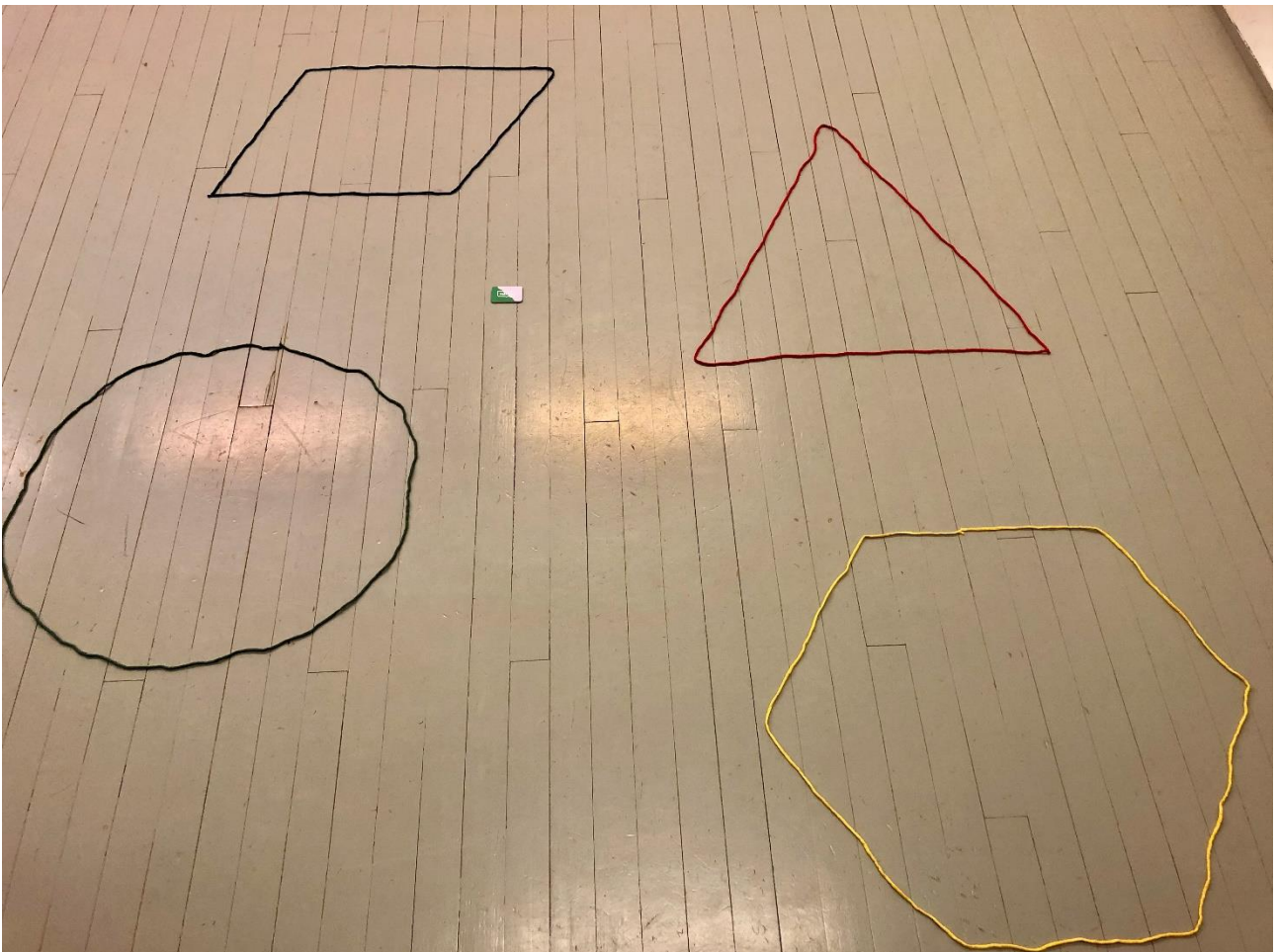
Ohjeet:

Muodostetaan kaksi pienryhmää. Molemmille ryhmille annetaan neljä eriväristä narua (punainen, sininen, keltainen ja vihreä). Ryhmillä on omat harjoituskortit, joissa on erilaisia geometrisia kuvioita. Ryhmien tarkoituksena on muodostaa naruista kortissa määritelty kuvio oikealla värillä.

Harjoituskortit voi asettaa lattialle, josta ryhmän jäsen käy nostamassa yhden kortin kerrallaan. Jokaisen kuvion jälkeen ohjaaja käy tarkastamassa, onko kuvio oikein ja antaa tarvittaessa neuvoja.

Toinen vaihtoehto on, että ohjaaja antaa kummallekin ryhmälle yhden kortin kerrallaan ja molempien ryhmien kuvat tarkistetaan jokaisen kortin jälkeen.

Ohjaajan on tärkeää olla saatavilla ja tarvittaessa auttaa ryhmiä geometrinen haasteiden kanssa.



## 2 Ravinto -harjoite

Aihepiiri: Ravitsemus

Välineet: Harjoituskortit x2, suuremmat kortit x2 + Ravinto aiheinen powerpoint ennen käytännönharjoitetta

Ohjeet:

Muodostetaan kaksi pienryhmää. Molemmat ryhmät saavat oman suorituspaikan ja omat harjoituskortit. Harjoituskorteissa on eri ruokien ja ruoka-aineiden nimiä. Nämä kortit asetetaan tilan toiseen päähän ryhmän suorituspaikalle. Tilan vastakkaiseen päähän asetetaan suuremmat kortit, joissa lukee "terveellinen", "epäterveellinen" ja "en osaa sanoa".

Molempien ryhmien tehtävänä on kuljettaa kaikki harjoituskortit oikeaan paikkaan. Jokainen saa viedä yhden kortin kerrallaan, jotta liikettä tulee mahdollisimman paljon. Ryhmä voi kuitenkin yhdessä pohtia, mihin kyseinen kortti kuuluu.

Kun molemmat ryhmät ovat vieneet kaikki kortit paikoilleen, tarkastetaan yhdessä onko kortit oikeassa paikassa ja tehdään tarvittavat korjaukset.

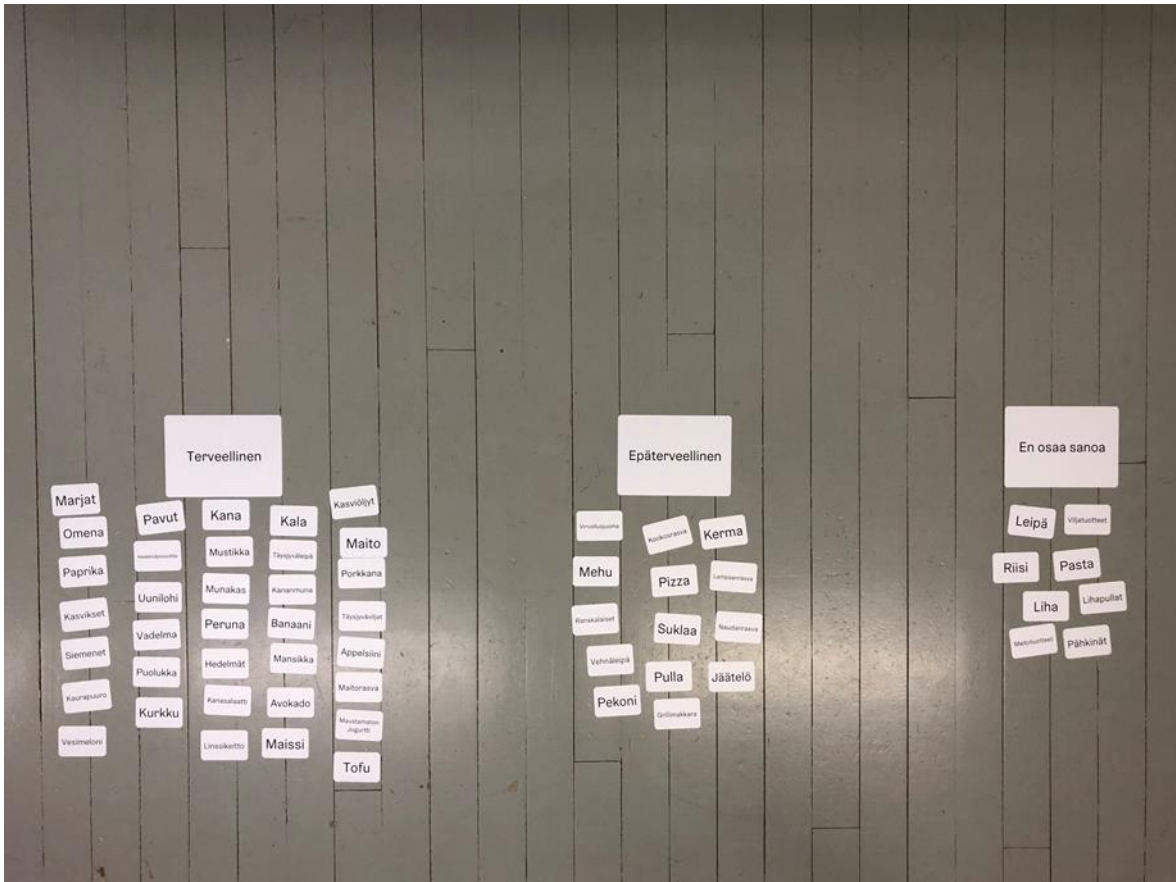
Ohjaajan roolissa on tärkeää olla antamassa vinkkejä ja auttamassa haastavien sanojen kanssa.

Seuraavalla kierroksella tilan vastakkaiseen päähän asetetaan toiset suuremmat kortit, joissa lukee "hiilihydraatit", "proteiinit" ja "rasvat". Molempien ryhmien tehtävänä on kuljettaa kaikki harjoituskortit oikeaan paikkaan yksi kortti kerrallaan, samalla tavoin kuin ensimmäisellä kierroksella.

Kun molemmat ryhmät ovat vieneet kaikki kortit paikoilleen, tarkastetaan yhdessä onko kortit oikeassa paikassa ja tehdään tarvittavat korjaukset.

Huomioitavaa:

Ennen harjoitteen toteuttamista on erittäin tärkeää keskustella yhdessä ryhmän kanssa ravintoaiheesta. Tämän keskustelun tueksi materiaalipaketissa on powerpoint esitys ravintoaihepiiriin liittyen. Materiaalissa käydään läpi kaikki harjoitteessa tarvittavat ravintoaiheiset sanat sekä ravitsemustieto.



### 3 Väittämät

Aihepiiri: Hyvinvointi ja aktiivinen elämäntapa

Välineet: Harjoituskortit x2 ja suuremmat kortit x2 sekä oikeat vastaukset -kortti x2

Ohjeet:

Muodostetaan kaksi pienryhmää. Molemmat ryhmät saavat oman suorituspaikan ja omat harjoituskortit. Harjoituskorteissa on erilaisia hyvinvointiin ja aktiiviseen elämäntapaan liittyviä väittämiä. Nämä kortit asetetaan tilan toiseen päähän ryhmän suorituspaikalle. Tilan vastakkaiseen päähän asetetaan suuremmat kortit, joissa lukee ”oikein”, ”väärin” ja ”en osaa sanoa”.

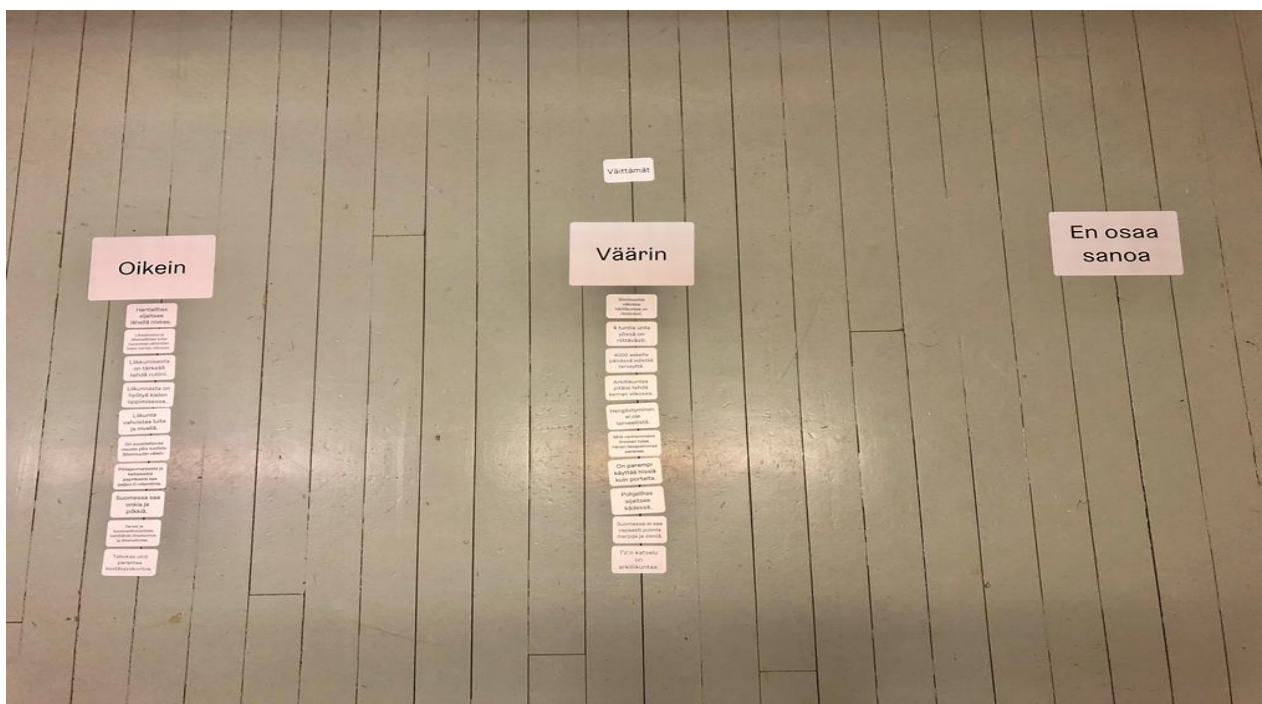
Molempien ryhmien tehtävänä on kuljettaa kaikki harjoituskortit oikeaan paikkaan. Jokainen saa viedä yhden kortin kerrallaan, jotta liikettä tulee mahdollisimman paljon. Ennen kortin viemistä, ryhmästä yksi lukee väittämän ääneen ja ryhmä yhdessä pohtii, onko väittämä oikein vai ei.

Kun molemmat ryhmät ovat vieneet kaikki kortit paikoilleen, tarkastetaan yhdessä onko kortit oikeassa paikassa ja tehdään tarvittavat korjaukset.

Ohjaajan roolissa on tärkeää olla antamassa vinkkejä ja auttamassa haastavien lauseiden kanssa.

Huomioitavaa:

Tämä harjoite soveltuu parhaiten Suomen kieltä liikunnan keinoin harjoitteista viimeiseksi, sillä se kokoaa yhteen kaikki aikaisemmissa powerpoint-materiaaleissa ja harjoitteissa käsitellyt tiedot.



## 4 Kehonosat & lihakset

Aihepiiri: Kehotietoisuus

Välineet: Harjoituskortit x2 + Kehojulisteet x2 + Sinitarra + Tulostettavat kehomonisteet ja kynät

Ohjeet:

Muodostetaan kaksi pienryhmää. Molemmat ryhmät saavat oman suorituspaikan ja omat harjoituskortit. Harjoituskorteissa on kehonosien ja lihasten nimiä. Nämä kortit asetetaan tilan toiseen päähän ryhmän suorituspaikalle. Tilan vastakkaiseen päähän asetetaan suuret kehokuvat edestä- ja takaapäin kuvattuna.

Molempien ryhmien tehtävänä on kuljettaa kaikki harjoituskortit oikeaan paikkaan kehonkuvissa. Jokainen saa viedä yhden kortin kerrallaan, jotta liikettä tulee mahdollisimman paljon. Ryhmä voi kuitenkin yhdessä pohtia, mihin kyseinen kortti kuuluu. Ryhmien jäsenet voivat vielä yksi kerrallaan käydä tarkistamassa kehokuvia, että onko kaikki kortit oikeilla paikoilla ja tehdä tarvittaessa korjauksia.

Kun molemmat ryhmät ovat vieneet kaikki kortit paikoilleen, tarkastetaan yhdessä onko kortit oikeassa paikassa ja tehdään tarvittavat korjaukset.

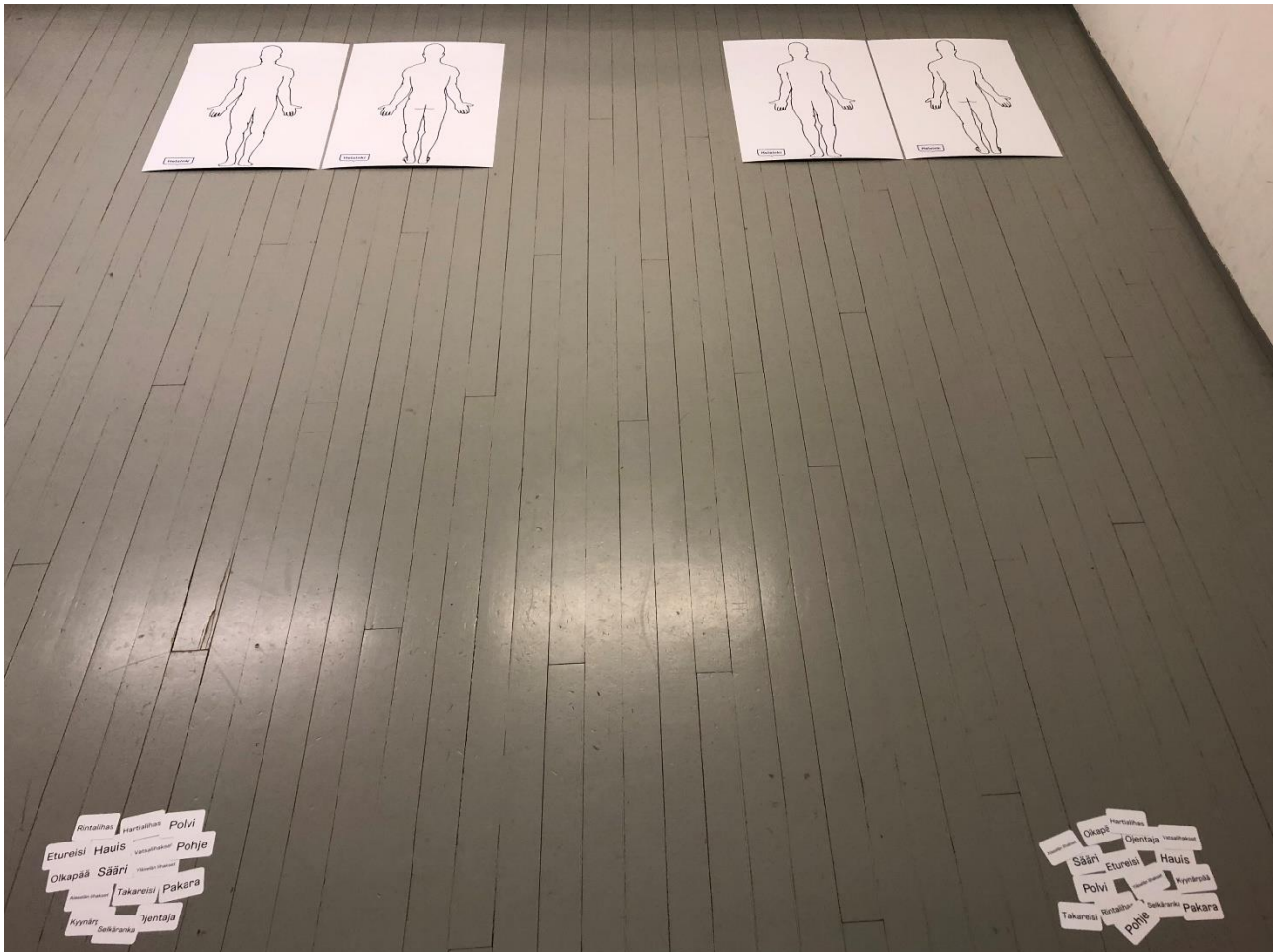
Ohjaajan roolissa on tärkeää olla antamassa vinkkejä ja auttamassa haastavien sanojen kanssa.

Harjoitetta kannattaa toistaa useamman kerran ja viimeisellä kerralla sen voi myös toteuttaa kisana ryhmien välillä, jos ryhmä motivoituu tällaisesta. Harjoitteen loppuksi opiskelijoille jaetaan tulostetut monisteet, joissa on kehokuva edestä- ja takaapäin kuvattuna. Opiskelijat kirjoittavat omiin monisteisiinsa harjoituskorteissa mainitut kehonosat ja lihakset oikeaan paikkaan. Sen jälkeen he voivat käydä tarkistamassa oman monisteensa suuresta kehonkuvasta.

Huomioitavaa:

Ennen harjoitteen toteuttamista on erittäin tärkeää käydä läpi kehonosat ja lihakset, joiden nimet tulevat harjoitteessa esille. Tämän voi tehdä esimerkiksi kuminauha- ja venyttelyharjoitteen muodossa, joka on osana materiaalipakettia.





## 5 Taukojumppa

Aihepiiri: Istumisen tauottaminen

Välineet: Taukojumppa powerpoint materiaali, jossa liikevideot

Ohjeet:

Avataan taukojumppa powerpoint luokkatilassa. Luetaan yhdessä ääneen dian ohje ja toteutetaan liike ohjeen mukaisesti. Video auttaa ymmärtämään liikkeen toteutuksen. Kun kaikki ovat valmiita siirrytään seuraavaan liikkeeseen.

Huomioitavaa:

Taukojumppaa voi hyödyntää milloin tahansa opiskelun lomassa. Uusia liikkeitä voi lisätä taukojumppaan tai kannustaa ryhmää keksimään itse lisää liikkeitä.

## 6 Kuminauhaharjoitus & venyttely

Aihepiiri: Lihasten nimeäminen, istumisen tauottaminen

Välineet: Kuminauhaharjoitus & venyttely powerpoint materiaali, jossa liikevideot + kuminauhat

Ohjeet:

Jaetaan jokaiselle kuminauha harjoituksen liikkeitä varten. Avataan powerpoint luokkatilassa. Luetaan yhdessä ääneen dian ohje ja toteutetaan liike ohjeen mukaisesti. Video auttaa ymmärtämään liikkeen toteutuksen. Jokaisen liikkeen jälkeen pohditaan yhdessä, missä liike tuntuu. Tämän jälkeen toistetaan kehonosa tai lihaksen nimi ääneen, esimerkiksi ”pohje”. Sen jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen.

Huomioitavaa:

Harjoitetta voi hyödyntää milloin tahansa opiskelun lomassa. Ohjaaja voi myös lisätä uusia liikkeitä tai kannustaa ryhmää keksimään itse lisää liikkeitä. Joissakin harjoitteen dioissa on kaksi vaihtoehtoa toteutettavasta liikkeestä, näissä voi valita kumman haluaa mieluummin tehdä.

Kuminauhaharjoitus & venyttely kannattaa toteuttaa ennen kehonosat & lihakset harjoitetta, sillä näitä kehonosien ja lihasten nimiä tullaan tarvitsemaan tuossa harjoitteessa.

## 7 Tasapainobingo

Aihepiiri: Liikkuminen, liikkuvuus, koordinaatio, taukoliikunta

Välineet: Materiaalipaketin tulostettavat bingoruudukot ja bingokortit, kynät

Ohjeet:

Jokaiselle osallistujalle jaetaan bingoruudukko ja kynä. Bingokortit asetetaan lattialle tai pöydille eripuolille tilaa. Osallistujien tehtävänä on kiertää tilassa ja kun he tulevat bingokortin luokse he tekevät kortin kuvassa olevan asennon. Tämän jälkeen katsotaan löytyykö omasta bingoruudukosta kyseinen kuva. Jos löytyy, niin osallistuja piirtää rastin kuvan päälle. Tämän jälkeen jatketaan liikkumista seuraavan kortin kohdalle.

Tavoitteena on kerätä mahdollisimman nopeasti bingo. Bingon saa, kun ruudukossa on pystysuunnassa, vaakasuunnassa tai kulmasta kulmaan kolme peräkkäistä rastia. Kun osallistuja saa bingon, hän sanoo ääneen bingo. Harjoitusta kuitenkin jatketaan eteenpäin kunnes jokaisella on yksi bingo. Nopeiten bingon saaneet voivat yrittää kerätä mahdollisimman monta bingoa ruudukkoonsa ennen kuin harjoitus päättyy.

Huomioitavaa:

Ennen harjoitteen aloittamista on hyvä käydä liikkeet yhdessä ryhmän kanssa läpi ja sanoittaa liikkeitä.

Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa ja antaa vinkkejä. Harjoituksen voi toteuttaa myös pareittain tai pienryhmissä. Halutessaan harjoitetta voi soveltaa myös taukojumpaksi ilman bingoruudukkojen käyttöä.

## 8 Sporttivisa

Aihepiiri: Yleistieto

Välineet: Kysymys- ja värikortit, suuremmat kategoriakortit sekä oikeat vastaukset

Ohjeet:

Osallistujat jaetaan pienryhmiin, 3-5hlö/ryhmä. Suuremmat kategoriakortit laitetaan eri puolille tilaa. Samalla värillä merkityt kategoriaan kuuluvat kysymyskortit asetetaan kunkin kategoriakortin viereen ylösalaisin, musta puoli ylöspäin. Keskelle tilaa laitetaan ylösalaisin värikorttien pakka, musta puoli ylöspäin.

Ryhmiin tehtävänä on yksi ryhmä kerrallaan nostaa värikortti keskellä tilaa olevasta pakasta. Sen jälkeen kukin ryhmistä liikkuu värin mukaisen kategoriakortin luo ja nostaa pakasta yhden kysymyskortin. Kysymyskortissa on liike ja kysymys, johon on kolme vastausvaihtoehtoa A, B ja C. Ensin jokainen ryhmän jäsen suorittaa kortissa kuvatun liikkeen, jonka jälkeen ryhmä yhdessä pohtii, minkä luulevat olevan oikea vastaus kysymykseen. Sen jälkeen ryhmä liikkuu keskellä tilaa olevan ohjaajan luo tarkistamaan, ovatko he vastanneet kysymykseen oikein. Jos vastaus on oikein ryhmä saa pitää kyseisen värikortin, jos taas vastaus on väärä, heidän tulee antaa värikortti takaisin ohjaajalle. Tämän jälkeen ryhmä jatkaa joka tapauksessa peliä nostamalla uuden kortin keskellä tilaa olevasta värikorttien pakasta.

Jokaisen ryhmän tavoitteena on kerätä viisi eriväristä korttia vastaamalla jokaisen kategorian kysymykseen oikein. Ensimmäisenä kaikki värikortit saanut ryhmä voittaa.

Huomioitavaa:

Keskellä tilaa olevasta värikorttien pakasta voi tulla myös uudestaan sama väri, mikä ryhmällä on jo hallussaan. Tästä huolimatta ryhmä menee värin osoittaman kategorian luokse, eli tuurillakin on osuutta lopputulokseen.

Ryhmä pitää keskeltä olevasta pakasta nostetun värikortin mukanaan, kunnes selviää, onko ryhmä vastannut kysymykseen oikein vai väärin.

Peliä voidaan jatkaa senkin jälkeen, kun ensimmäinen joukkue on saanut kaikki viisi väriä kerättyä. Tuolloin lopputulos voidaan laskea sen mukaan, millä joukkueella on eniten oikeita vastauksia eli värikortteja hallussaan pelin päätyttyä.