

Tehtäviä yläkoululaisille

1 Kuka pelkää puolustajaa? – Hauska peli

Pelin tavoite:

Tavoitteena päästä pakoon puolustajaa eli pelaajaa, joka yrittää ottaa kiinni pallollisia pelaajia heidän juostessa merkityllä alueella viivalta viivalle.

Välineet:

- kartiot alueen rajaamiseen
- pallot pelaajille
- halutessaan esimerkiksi liivi puolustajalle, jotta hän erottuu muista
- liikuntasali, urheilukenttä tai muu avoin tila

Pelin kulku:

- kentälle muodostetaan kartioista suorakaiteen muotoinen alue, jonka päädyt ovat maalialueita.
- harjoitteessa yksi palloton puolustaja sijoittuu keskelle kenttää ja kolme pallollista pelaajaa päätyyn/maalialueelle.
- pallolliset pelaajat lähtevät päädyistä ja pyrkivät kuljettamaan pallon toiseen päätyyn pallottoman puolustajan ohi toiseen päätyyn.
- keskelle sijoittunut puolustaja pyrkii riistämään pallon mahdollisimman monelta pelaajalta
- tehtävä toistetaan viisi kertaa, jonka jälkeen puolustaja vaihtuu
- Kuinka monta kertaa saat pallon pois vastustajalta?

Pelin valmistelu:

- pelialueen rajaaminen
- pallojen jakaminen oppilaille ja puolustajan valitseminen

Voittaja:

- se/ne, jotka ovat viimeisenä mukana pelissä ja jota/joita puolustaja ei ole saanut kiinni

Liikkumistavat (esimerkkejä):

- pelaajat voivat liikkua pallon kanssa myös eri tavoilla, esimerkiksi
 - kuljettamalla palloa jalkojen välissä
 - pomputtelemalla

Vinkkejä!

- Kasvata tai pienennä pelialuetta ja pallon kokoa
- puolustajia voi olla myös useampia, jolloin pallollisia pelaajia on myös enemmän
- Mielikuvien hyödyntäminen: esimerkiksi puolustaja on lohikäärme, joka vartioi aarretta eli maalialuetta pallollisilta pelaajilta

2 Liikkuva korttijahti

Pelin tavoite:

Joukkueen tavoitteena on kerätä keskeltä pelialuetta kaikki oman joukkueen kortit mahdollisimman nopeasti omaan kulmaan.

Välineet:

- yksi korttipakka
- kartiot tms. alueen rajaamiseen
- liikuntasali tai muu avoin tila

Pelin kulku:

- Pelin alkaessa jokaisesta joukkueesta yksi pelaaja lähtee liikkumaan kohti keskellä olevia kortteja.
- Liikkumistapa sovitaan etukäteen (esimerkiksi rapukävely, karhukävely, tasahyppy, juoksu, loikka...) liikkumistapaa voi myös vaihtaa pelin aikana

Pelin valmistelu:

- Sekoita kortit ja levitä ne kuvapuoli alaspäin pelialueen keskelle
- Jaa pelaajat neljään yhtä suureen joukkueeseen
- Ohjaa jokainen joukkue omaan kulmaan (esimerkiksi liikuntasalin jokaiseen kulmaan yksi joukkue)
- Anna jokaiselle joukkueelle oma maa korttien mukaan (risti, ruutu, pata, hertta)
- Pelaaja liikkuu sovitulla etenemistavalla korttien luo ja kääntää yhden kortin kerrallaan:
 - jos kortti kuuluu omaan maahan → pelaaja vie kortin oman joukkueen luo kulmaan
 - jos kortti ei kuulu omaan maahan → pelaaja palauttaa kortin takaisin kuvapuoli alaspäin & suorittaa sovitun "sakon" (valinnainen)
- Kun pelaaja palaa joukkueensa luo, seuraava pelaaja saa lähteä liikkeelle (esimerkiksi "läpsy" kaverin käteen vaihdon merkiksi)
- Peli jatkuu, kunnes joku joukkueista on kerännyt kaikki oman maansa kortit kasaan.

Voittaja:

- Voittajajoukkue on se, joka kerää ensimmäisenä kaikki oman maansa kortit omaan kulmaansa.

"Sakko":

- jos pelaaja nostaa väärän kortin, voi "sakko" olla esim.
 - 5 kyykkyä
 - 3 punnerrusta
 - 5 x-hyppyä
 - 3 yleisliikettä
 - 4 kyykkyhyppyä

3 Tiimirata – suunnittele ja liiku!

Pelin tavoite:

Tavoitteena tutustua hausalla tavalla juoksuharjoitteisiin ja oppia samalla ryhmätyöskentelytaitoja

Välineet:

- halutessaan kartiot alueiden rajaamiseen
- liikuntavälineet (esimerkiksi ämpärit, katuharjat, penkit, mitä pihalta/maastosta löytyy tai liikuntavälinevaraston hyödyntäminen)
- tilaksi sopii esimerkiksi liikuntasali, koulun piha tai esim. urheilukenttä

Pelin valmistelu:

- ryhmien jakaminen
- tarvittaessa alueiden jakaminen
- välineiden jakaminen

Pelin kulku:

- Jaa luokka esim. 3-5 ryhmään ja anna jokaiselle ryhmälle alue, johon he suunnitelevat oman osuuden.
- Pyri mahdollistamaan paljon erilaisia välineitä. Niiden ei tarvitse olla ”virallisia” liikuntavälineitä vaan esim. ämpärit, katuharjat, penkit ja tolpat yms. sopivat hyvin tehtävään.
- Myös koulun liikuntavälinevarasto sopii tehtävään
- Jokainen ryhmä suunnittelee yhdessä oman osuutensa ja siihen liittyvät tehtävät, sekä näyttää/opettaa ne muille ryhmille.
- Kun jokaisen ryhmän oma osuus radasta on valmis ja jokainen näyttänyt oman ratansa, kierretään lopuksi eri osuuksista koostuva tiimirata.

4 X-breikki -liikutaan ja opetellaan samalla vesipelastustaitoja

X-breikistä opitaan vesillä liikkumisen taitoja vauhdikkaan taukojumpan merkeissä. Tehtävän voi toteuttaa luokkahuoneessa.

Välineet: välineistö, millä esityksen/tehtävän voi heijastaa valkokankaalle/seinälle/näyttää isolta näytöltä

Linkki: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/ylakoulu/muu-materiaali/x-breikki-ylakoululaisille/>