

Kuinka huomioida erilaiset liikkujatypit liikuntatunnilla ja juoksuharjoittelussa?

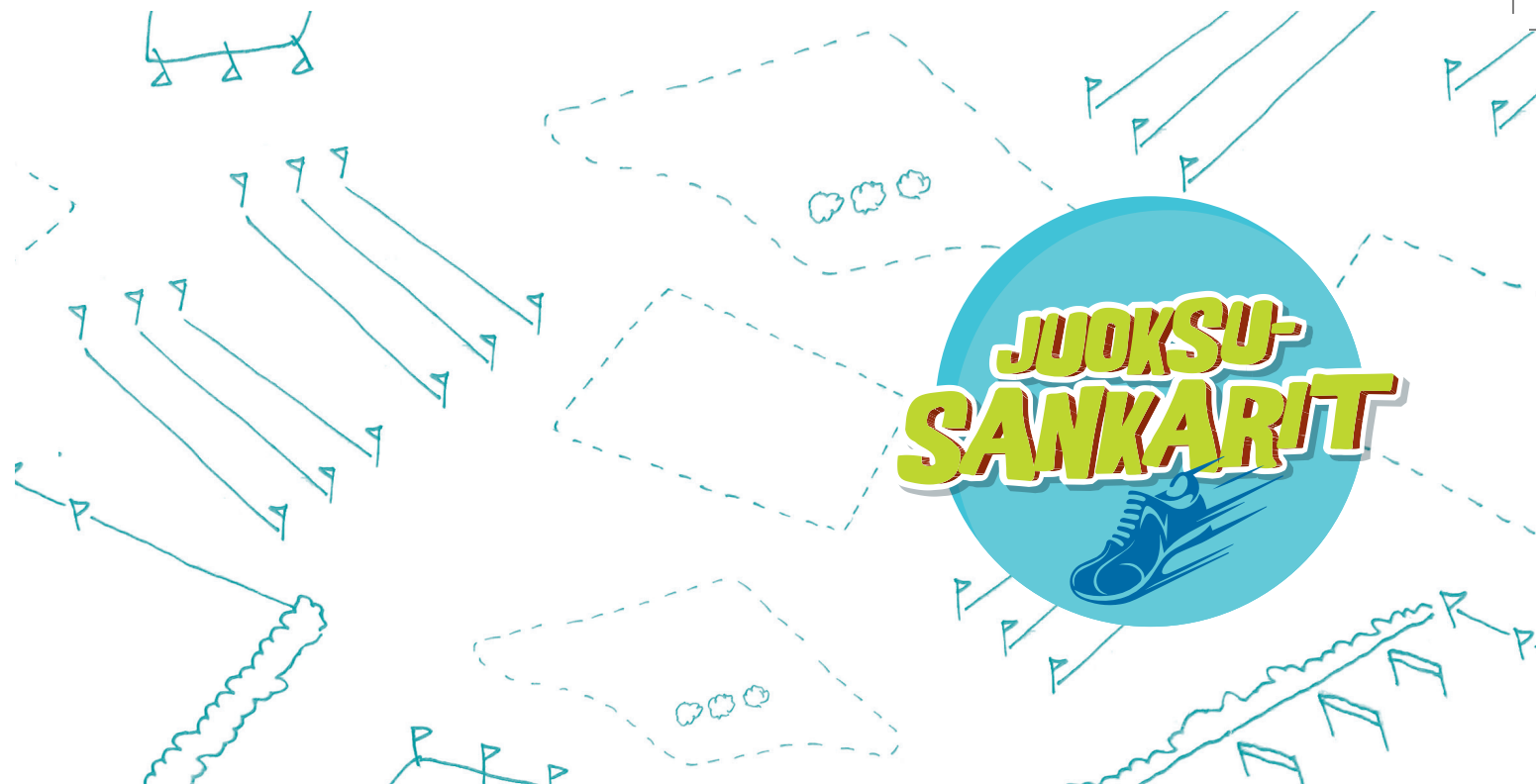
Liikkujatyyppiä:

Esimerkkinä aitajuoksutunti

Eri henkilöt kokevat
erityyppisen
liikunnan
positiivisena

- KILPAILUSTA INNOSTUVAT**
 - TV:stä tuttu malli; juostaan viivojen välissä aitoja kaverin kanssa kisataen; voidaan myös kellottaa
- OMIEN KYKYJENSÄ TESTAAMISESTA KIINNOSTUVAT**
 - vaihtelevassa maastossa tapahtuva aitarata erikokoisilla esteillä; voidaan myös kellottaa
- URAKKANA SUORITTAVAT: "SAIN NÄIN PALJON LIKUTTUA TUNNIN AIKANA"**
 - lasketaan ryhmän/yksilön kulkema matka, kierrokset tai ponnistukset aitajuoksu- ja hyppelytehtävissä
- TEHTÄVIEN SUORITTAJAT / ELÄMYSLIKKUJAT**
 - toiminnan yhdistäminen peliin; heittojuoksu-harjoitus tennispalloilla tai hernepusseilla, jossa sakkokierroksilla kierretään aitajuoksullinen reitti
- TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIKUNNAN TIEDOSTAVAT**
 - tunnin aihetta käsitellään hyvinvoinnin näkökulmasta, esimerkiksi:
 - liikkuvuus: aitakävelyt ja juoksijan jumppa
 - kunnon kehittyminen: hengästyttävät osiot
 - lihaskunto: keskivartalon vahvistaminen
- MUIDEN LIKUTTAMISESTA MOTIVOITUVAT**
 - kun ryhmä/yksilö pääsee itse toteuttamaan ja rakentamaan radan tai harjoitteen jossa liikutaan

Kun sinulla on käytössä hyvät materiaalit eri lajeista, pystyt huomioimaan eri liikkujatypit ja tarjoamaan positiivisia koululiikuntakokemuksia.



WWW.KLL.FI



SUOMEN URHEILULIITTO



Koululiikuntaliitto



Juoksusankarit: Koulun oma juoksutapahtuma

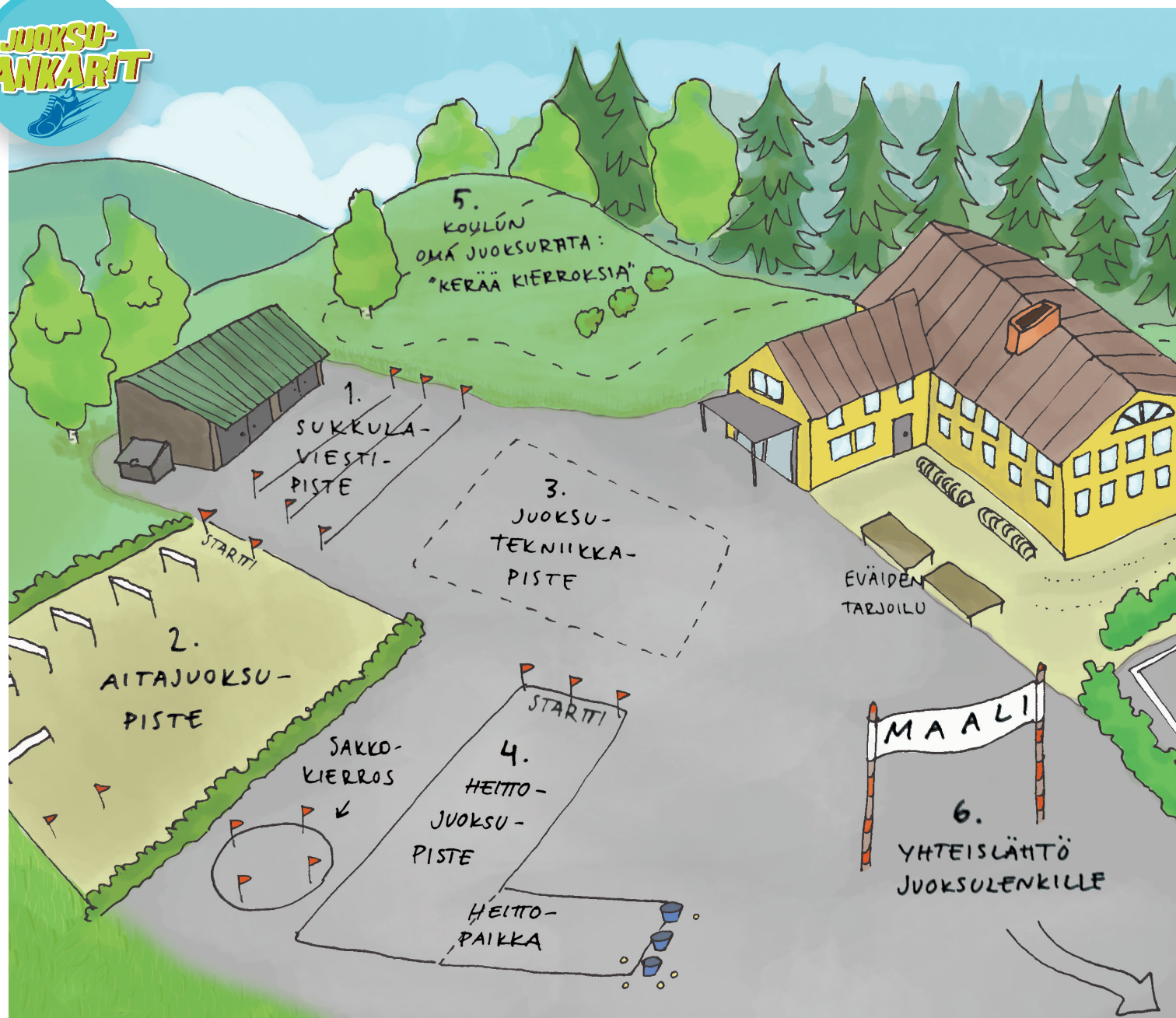
Juoksusankarien päätoimintamuoto vuodelle 2017 on koulujen omat juoksutapahtumat. Innostamme kouluja toteuttamaan liikuntapäivän juoksuasioiden parissa ja annamme vinkit sen toteuttamiseen. Tee koulun juoksupäivästä mukava perinne. Ota myös oppilaat mukaan suunnitteluun ja toteutukseen. Positiiviset hetket yhdessä aktivoivat liikkumaan.

Juokseminen on helppoa, kivaa ja yhteisöllistä!

Juoksusankarit tarjoavat myös helpokäyttöiset materiaalit juoksemisen tueksi koululle mm. videoiden muodossa. Esittelemme kuinka liikunta- ja juoksuinnostusta tarjoillaan erilaisille liikkujatyypeille. Mukaan pääset liittymällä maksuttomasti Koululiikuntaliiton sivuilta www.kll.fi

Esimerkki Koulun omasta juoksutapahtumasta:

1. SUKKULAVIESTIPISTE
2. AITAJUOKSUPISTE
3. JUOKSUTEKNIKKAPISTE
4. HEITTOJUOKSUPISTE
5. KOULUN OMA JUOKSURATA "KERÄÄ KIERROKSIA"
6. TAPAHTUMAN PÄÄTÖS: YHTEISLÄHTÖ JUOKSULENKILLE (ulkoillen, hölkäten tai juosten)
 - Maalissa evästarjoilu
 - Juoksusankarit diplomit



Tapahtuman ennakkojärjestelyt hoituvat 1–2 opettajan voimin.

Tapahtumassa toimitsijoina: koulun opettajat sekä mahdollisesti paikallinen urheiluseura.