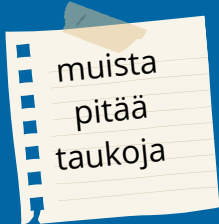




Taukoa istumiseen
olisi hyvä pitää
vähintään kerran
tunnissa!



**Ylös, ulos ja liikkeelle
-liikettä luokkaan tai välkälle**



Tauko- ja välituntiliikuntaopas yläkoululaisille



Koululiikuntaliitto

© Henna Mäenluoma 2024

Sinulla on käsissäsi tauko- ja välitunti liikuntaopas.

Ylös, ulos ja liikkeelle -nimen mukaisesti voit toteuttaa taukoliikuntaa joko luokassa kesken oppitunnin tai ulkona välitunnilla.

Oppaassa on hyödynnetty liikkujatyyppejä®. Tähän oppaaseen on valittu seitsemästä liikkujatyypistä® mukaan kolme. Oppaasta löydät kolmen liikkujatyypin® mukaisesti erilaisia harjoitteita paikallaanolon tauottamiseksi. Voit valita mikä liikkujatyyppi® tänään koet olevasi ja mitä osa-aluetta haluat treenata.

Seuraavilta sivuilta löydät esittelyt kolmelle eri liikkujatyypille®. Lue ne läpi ja päätä, minkä liikkujatyypin® mukaiset taukoliikuntaharjoitteet tänään haluat toteuttaa.

Skannaa qr-koodi ja pääset liikkeelle!



Mikä liikkujatyyppi olet?

Liikkujatyyppi kuvaa suhtautumistasi liikuntaan. Mikään liikkujatyyppi ei ole toistaan parempi eikä se mittaa liikkumisesi määrää. Voit olla useampaa liikkujatyyppiä saman aikaisesti ja liikkujatyyppeisi voi myös muuttua.

elämys- liikkuja

Oletko elämysliikkuja?

Puurtaminen ja ulkoapäin tulevat ohjeet eivät miellytä sinua. Arvostat omaan tahtiin liikkumista. Sinulle tärkeintä ei ole suoritus, vaan se, miltä liikkeessä tuntuu.

Arvostat hyvää oloa ja hyvinvointia.

Arvostat liikunnasta saatavia elämyksiä ja motivoituit usein liikunnasta, joka tapahtuu jonkun muun mieleisen toiminnan ohessa. Pidät esimerkiksi luontoliikunnasta, laskettelusta, tanssista ja taitolajeista.

Saatat kaivata ympärillesi liikkumaan tsemppaavan sosiaalisen yhteisön, mutta yhtälailla saatat nauttia yksinäisyydestä ja vaikka luonnonrauhasta.

Mikä liikkujatyyppi olet?

Liikkujatyyppi kuvaa suhtautumistasi liikuntaan. Mikään liikkujatyyppi ei ole toistaan parempi eikä se mittaa liikkumisesi määrää. Voit olla useampaa liikkujatyyppiä saman aikaisesti ja liikkujatyyppejäsi voi myös muuttua.

kilpailija

Oletko kilpailija?

Olet kilpailullinen ja saatat verrata itseäsi muihin liikkujiin. Haluat olla hyvä ellet paras. Sekuntikellon käydessä olet parhaimmillasi!

Arvostat liikunnassa menestymistä ja kehittymistä. Muistelet mielelläsi urheilusaavutuksiasi.

Nautit liikunnasta, josta voi saada palkinnon kuten voiton, haluamasi lukeman aktiivisuusmittariin tai ohjelmoidun harjoitteen tekemisen tavoitteen eteen.

Tykkäät kilpailuista ja peleistä ja otat ne tosissaan.

Mikä liikkujatyyppi olet?

Liikkujatyyppi kuvaa suhtautumistasi liikuntaan. Mikään liikkujatyyppi ei ole toistaan parempi eikä se mittaa liikkumisesi määrää. Voit olla useampaa liikkujatyyppiä saman aikaisesti ja liikkujatyyppeisi voi myös muuttua.

**huonoja
kokemuksia
liikunnasta
saanut**

**Oletko huonoja
kokemuksia
liikunnasta saanut?**

Liikunta on saattanut aiheuttaa sinulle epäonnistumisen kokemuksia.

Pidät tietyistä liikuntamuodoista ja haluaisit innostua liikunnasta enemmän.

Tykkäät liikunnasta, joka on ohjattua, josta saat onnistumisen kokemuksia eikä ole liian haasteellista.

Epäonnistumisen pelko saattaa vaania taustalla ja aiheuttaa liikuntatilanteiden välttämistä.

Miksi kannattaa taukoliikkua?

lihasvoima
kehittyy

se lisää päivittäisen
liikkumisesi määrää
ja helpottaa
liikkumissuosittelun
täyttymistä

hengitys- ja
verenkierto-
elimistö
kehittyvät

väsymys
vähenee

se lisää
sosiaalisuutta
ja yhteistyö-
kykyisyyttä

mieliala,
itsevarmuus,
elinvoimaisuus ja
elämänlaatu
paranevat

motivaatio,
kouluvalmiudet, oppimis-
ja keskittymiskyky,
huomikyky,
omatoimisuus ja
toiminnan ohjaus
kehittyvät

Niska-hartia-seutua kivistää?
Tästä löydän niska-hartiaseudulle
kohdistetut taukoliikunnat.




niska- hartiat



ELÄMYS- LIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan
tahtiin! Tee liikkeitä sen verran, kuin
hyvältä tuntuu.



HUONOJA KOKEMUKSIA LIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole
väliä! Pääasia on kokeilla ja tehdä.
Tee haluamasi määrä toistoja. Fiilistele
miltä liikkeet tuntuu ja kuinka paljon
tarvitset liikettä nyt.



KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity, haasta itseäsi!
Kuinka laajoilla liikeradoilla pystyt
tekemään nämä liikkeet?

liikettä selälle

Onko selkä kipeä tai jäykkä?
Tässä on selälle vetreyttäviä liikkeitä.
Kokeile!

ELÄMYSLIIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!
Ota itsellesi mieluisa paikka esimerkiksi ikkunan ääreltä.
Tee liikkeitä sen verran, kuin hyvältä tuntuu.

KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!
Kuinka laajoilla liikeradoilla pystyt tekemään
nämä liikkeet? Tee kaikkia liikkeitä fiiliksen
mukaan 1-3 kierrosta.

HUONOJA

KOKEMUKSIA

LIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole väliä! Pääasia
on kokeilla ja tehdä.

Tee haluamasi määrä toistoja. Fiilistele miltä liikkeet
tuntuu ja kuinka paljon tarvitset liikettä nyt.



liikettä koko keholle

Etkö osaa päättää, minkä osa-alueen taukoliikuntaa haluaisit? Täältä löydät taukoliikuntaa koko keholle.



KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!
Tee kaikkia liikkeitä kierros, kaksi tai kolme!



HUONOJA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyylillä ei ole väliä! Pääasia on kokeilla ja tehdä.
Kokeile liikkeitä ja nauti taukoliikunnasta. Tee haluamasi määrä oman fiiliksen mukaan.



ELÄMYSLIIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!
Ota itsellesi mieluisa paikka esimerkiksi ikkunan ääreltä.
Tee liikkeitä sen verran, kuin hyvältä tuntuu.

lihakset

Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!

Ota itsellesi mieluisa paikka esimerkiksi ikkunan ääreltä. Tee liikkeitä sen verran, kuin hyvältä tuntuu.

Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!

Kuinka monta jaksat tehdä? Tee kaikkia liikkeitä 30-60 sekuntia tai valitse itse sopiva toistomäärä.

Tee rauhassa omaan tahtiin. Tyyllillä ei ole väliä! Pääasia on kokeilla ja tehdä. Kokeile liikkeitä ja nauti taukoliikunnasta. Tee kaikkia liikkeitä kierros tai fiiliksen mukaan vaikka kaksi kierrosta!

Haluatko laittaa lihakset töihin?
Täältä löydät taukoliikuntaharjoitteita siihen tarkoitukseen!

ELÄMYSLIIKKUJAT



KILPAILIJAT



HUONOJA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET



sykettä kehiin

Sykettä kehiin? Tästä osiosta löydän harjoitteita, jotka nostavat sykettäsi!



ELÄMYSLIKKUJAT



Fiilistele, nautiskele, tee rauhassa omaan tahtiin!
Ota itsellesi mieluisa paikka vaikka ikkunan ääreltä tai metsän laidalta.

Nostata sykettä omaan tahtiin, nauti liikunnasta!



KILPAILIJAT



Liiku, kisaile, kehity ja haasta itseäsi!
Pyri nostamaan sykettä ja hengästymään.
Tee kaikkia liikkeitä 5-10 toistoa. Kuinka monta kierrosta ehdit tehdä 2 minuutissa?
Voit halutessasi valita myös pidemmän aikamäärän.



HUONOJA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA SAANEET



Tee rauhassa omaan tahtiin.
Tyyllillä ei ole väliä!
Tee haluamasi sekunti- tai toistomäärä jokaista liikettä. Pyri saamaan sykettä ylös!