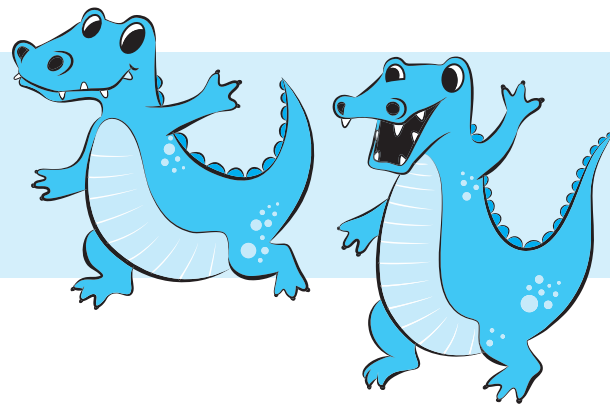


Sisällys



Esipuhe	9
Liikuntataitojen oppimisesta	11
Vuorovaikutus oppijan ja toimintaympäristön välillä	11
Vanha taito edistää uuden taidon oppimista	12
Motoriset taidot	13
Motoriset perustaidot	13
Motorinen kehitys	14

Liikunta, terveys ja liikunnan harrastaminen ..	17
Liikuntasuositukset	17
Liikuntakasvatuksen monet tavoitteet	18
Liikuntamotivaatio	18
Kilpailu, vertailu ja liikkujien hyvinvointi	18
Harjoitukset, niiden toteuttaminen ja merkkien selitykset	21

Perinteiset suomalaiset leikit ja pelit

1. Paha kuningas	U .. S ..	25
2. Hedelmäsalaatti	U .. S ..	25
3. Purkkis	U ..	26
4. Tervapata	U ..	26
5. Viimeinen pari uunista ulos	U ..	27
6. Peili	U .. S ..	27
7. Kirkonrotta	U ..	28
8. Vettä kengässä	U .. S ..	29
9. Pesänryöstö	U .. S ..	29
10. Kukkulan kuningas	U ..	30
11. Sardiinipurkki	U ..	30
12. Läpsy	U .. S ..	31
13. Askelnaatta	U .. S ..	31
14. Metsänhaltija	U ..	32
15. Kymmenen tikkua laudalla	U ..	32
16. Munitus	U ..	33
17. Nurkkajussi	U ..	34
18. Vinkki	U ..	34
19. Karttu	U ..	35
20. Lipunryöstö	U .. S ..	35
21. Poroerotus	U .. S ..	36
22. Kulma-ajo	U .. S ..	36
23. Hailii, Hailoo	U .. S ..	37
24. Kattopallo	U .. S ..	37

U = ulkona toteutettava toiminta

S = sisällä toteutettava toiminta

Liikkumistaidon leikit ja pelit

Hippaleikkejä	41		
25.–31. Erilaiset perushipat	U S	41	
32. Avaruushippa	U S	42	
33. Ninjahippa	S	42	
34. Bakteri ja lääke -hippa	U S	43	
35. Aakkoshippa	U S	43	
36. Puuhippa	S	44	
37. Jonohippa	U S	44	
38. Kyykkyhippa	U S	45	
39. Kiinalainen hippa	U S	45	
40. Liikehippa	U S	45	
41. Puu–silta–kivi-hippa	U S	46	
42. Saarihippa	U S	46	
43. Lattiaan ei saa koskea -hippa	U S	46	
44. Ketjuhippa	U S	47	
45. Rokkihippa	U S	47	
46. Pallohippa	U S	47	
47. Käärme	U S	48	
48. Pyykkipoikahippa	U S	48	
49. Käsikynkkähippa	U S	49	
50. Kolmen ketju -hippa	U S	49	
51. Halaushippa	U S	50	
52. Vyötäishippa	U S	50	
53. Konttaushippa	S	51	
54. Mustekalahippa	U S	51	
55. Sudenpesä	U	52	
56. Nenähippa	U S	52	
57. Aku Anka -hippa	U S	52	
58. Lihaskuntohippa	U S	53	
59. Suolasäkkihippa	U S	53	
60. Peikkohippa	U S	54	
61. Aitajuoksuhippa	U S	54	
62. Parihippa	U S	55	
63. Väistä krokotiilia -hippa	S	55	
Muut liikkumistaitoleikit ja -pelit		56	
64. Robotit ja insinöörit	U S	56	
65. Takaa-ajo	U S	56	
66. Väri tai muoto	U S	57	
67. Linnanherra	U S	57	
68. Palopäällikkö	U S	58	
69. Koirat koppiin	U S	58	
70. Kosketa	U S	58	
71. Kenguruviesti	U S	59	
72. Kettu	U	59	
73. Pensas, puu ja taivas	U S	60	
74. Kaksoset	U	60	
75. Eläinpiiri	U S	61	
76. Krokotiilijuoksu	U S	61	
77. Hernepussien vannevaihto	U	62	
78. Eläimen tavalla liikkuminen	U S	62	
79. Reaktioviesti	U S	63	
80. Ankat lentävät	U S	63	
81. Pitkä, pätkä, pallero	U S	64	
82. Rohmu	U S	64	
83. Mustikat ja mansikat	U S	65	
84. Pitkänpitkä loikka	U S	65	
85. Arviojuoksu	U S	66	
86. Tahmeat popcornit	U S	66	
87. Säkkijuoksu	U S	67	
88. Kissa ja hiiri	U S	67	
89. Parinmetsästys	U S	68	
90. Kilpajuoksu piirin ympäri	U S	68	
91. Tuhatjalkaisen juoksu	U S	69	
92. Laiva, vene, hyökyaalto	U S	69	
93. Formulakisat	U S	70	
94. Kuka pelkää jäämiestä	U S	70	
95. Kalat verkossa	U S	71	
96. Palapeliviesti	S	71	
97. Hännänryöstö	U S	72	
98. Rotat ja revot	U S	72	
99. Joki tulvii – koski kuohuu	S	73	
100. Kapteeni komentaa	U	73	
101. Hiirenhätä	U S	74	
102. Reaktiojuoksut	U S	74	
103. Kiihdytyskisa	U S	75	

104. Käärmeen metsästäjät.	S	75
105. Sukkulajuoksut	U S	76
106. Seuraa johtajaa	U S	76
107. Suojelija ja vihollinen	U S	77
108. Erämaavaellus	S	77
109. Kääpiöt, jättiläiset ja velhot	U S	78
110. Kuka pelkää merimiestä	U S	78
111. Pyykkipoikien ryöstö	U S	79

112. Kehonosa lattiaan	U S	79
113. Tempurata luonnossa	U	80
114. Selkäparijuoksu.	U S	80
115. Rottien juuston ryöstö.	U S	81
116. Juoksuharjoitteita erilaisin apuvälinein	U S	81
117. Mielikuvajuoksut.	U S	82

Tasapainotaidon leikit ja pelit

118. Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja	U S	85
119. Värit vaatteissa	U S	85
120. Liskot	U	85
121. Paripeili penkillä	U S	86
122. Rapuhippa	U S	86
123. Kuka pelkää pantteria	S	87
124. Vaakahippa	U S	87
125. Tasapainohippa	S	88
126. Sisiliskohippa	S	88
127. Purkkihippa	S	89
128. Numero näyttää	U S	89
129. Tasapainopatsaat	U S	90
130. Kuperkeikka ja keila	S	90
131. Jäätyneet hernepusit	U S	91
132. Valokuvaaja	U S	91
133. Sormimiekkailu	U S	92
134. Käsipaini	U S	92
135. Lusikka ja pallo	U S	93
136. Wilhelm Tellin viesti	U S	93
137. Polvikosketus	U S	94
138. Siltojen ylitys	S	94
139. Hidastettu elokuva	U S	94
140. Tasapainotaiturit	S	94
141. Säilytä hernepusisi	U S	95
142. Apinanmetsästy	U	95
143. Tasapainorata ja -viestit	S	96
144. Twister-kisailu	S	96

145. Kissat ja hiiret -hippa tasapainoillen	U S	97
146. Lohikäärmeen pyrstö.	U S	97
147. Kuumaa, kuumaa – lattia polttaa	U S	98
148. Kärpäset ja ansat	U S	98
149. Örkki	U	99
150. Lusikka suussa	U S	99
151. Ryhmäjuoksu yhdellä jalalla.	U S	100
152. Kävely pahvinpaloilla	U S	100
153. Pullon työntäminen.	S	101
154. Tasapainajuoksu	U S	101
155. Kepillisten taistelu	U S	102
156. Kukkotappelu	S	102
157. Härät puskevat	S	103
158. Piirikampitus	U S	103
159. Lipun varastaminen	U S	104
160. Flamingot ja kilpikonnat	U S	104
161. Patjan siirtäminen	S	105
162. Turnajaiset	U S	105
163. Kämmentisku	U S	106
164. Kottikärryn kuljetus	U S	106
165. Härkätaistelu	U S	106
166. Ryhmätasapainoilu	U S	107
167. Varvaskosketus	U S	107
168. Rapupaini	U S	107
169. Kilpikonnaini	U S	108
170. Karhupaini	U S	108
171. Läpimurto	U S	109

Välineenkäsittelytaitojen leikit ja pelit

172. Robin Hood	S	113	204. Pommitus salissa	S	129
173. Hirvenmetsästys	S	113	205. Karhunmetsästys	S	129
174. Kivet lätäkköön	S	114	206. Pallonkuljetusviesti	U S	130
175. Kymmenen pomppua hengissä	U S	114	207. Pallonheittokisa piirissä	U S	130
176. Hengenpelastajahippa	U S	115	208. Kujapallo	S	131
177. Pallonryöstöhippa	U S	115	209. Australialainen palloleikki	U S	131
178. Oman pallon suojaus	U S	116	210. Näätä pesärosvona	S	132
179. Väri ratkaisee	U S	116	211. Joukkuepolttopallo	U S	132
180. Viivahippa	S	117	212. Polttopallo verkon yli	S	133
181. Syöttelyhippa	S	117	213. Kahden tulen välissä	U S	133
182. Pallollinen turvassa	U S	118	214. Pallot hallussa	U S	134
183. Pallohippa	S	118	215. Pyyhepallo	S	134
184. Pihagolf	U	119	216. Heittopallo	U S	135
185. Polttopallo	U S	119	217. Kaupunkisota	S	135
186. Peffapallo	U S	120	218. Tunnelipallo	U S	136
187. Numeropallo	U S	120	219. Lippupallo	U S	136
188. Syöttö ja kyykkyyn	U S	121	220. Lyö ja juokse	S	137
189. Tulitikunheittoviesti	S	121	221. Salamapallo	U S	137
190. Oma puoli puhtaaksi	U S	122	222. Piimä	U S	138
191. Heittoboccia	U	122	223. Pallonlaskuviesti	S	138
192. Vyörypallo	U S	123	224. Tähtien sota	U S	139
193. Varvaslentis	S	123	225. Seinäpallo	U	139
194. Pallo ilmassa	U S	124	226. Pallokoris	U S	140
195. Kentän kuningas	U S	124	227. Kuningaspallo	U S	140
196. Pesänryöstö eri välineillä	S	125	228. Heitto- ja lyöntimylly	U	141
197. Luolamiehen jalkapallo	U S	125	229. Parijalkapallo	U S	141
198. Varasta toisen pallo	S	126	230. Ratsastaja ja hevonen	U S	142
199. Pallot koriin	S	126	231. Pompputennis	S	142
200. Perspallo	U S	127	232. Tornipallo	U S	143
201. Kartiot kumoon	U S	127	233. Heittogolf	U S	143
202. Liivipallo	U S	128	234. Heitto ja juoksu	S	144
203. Keilojen vartija	U S	128	235. Koppipallo	U S	144

U = ulkona toteutettava toiminta

S = sisällä toteutettava toiminta

Liikuntatuokioita päiväkotikäisille 145

Lähteitä ja oheislukemista 147