

Valmiina, paikoillanne, liiku luokan puuhasetti kannustaa oppilaita liikkeelle hauskojen harjoitusten avulla ja opettaa samalla värejä, numeroita ja noudattamaan ohjeita. Käytä mattoja ja noppia monenlaiseen liikkumiseen yhdessä tai erikseen.

Osat

- 25 Värikästä ympyrämattoa (10°)
- Yksi värinoppa
- Yksi voimistelunoppa
- Yksi numeronoppa

Voimistelunopat



Haarahyppy: Kädet liikkuvat ylös jalkojen ollessa haarallaan; kädet liikkuvat alas kun jalat sulkeutuvat. Toista.



Kyykyt: Alussa kädet ovat edessä ja kyykisty polvista kuin istuisit tuolilla. Nouse takaisin ylös.



Varpaiden kosketus: Pidä jalat yhdessä, kumarru vyötäröstä ja yritä koskettaa varpaitasi. Voit myös aloittaa liikkeen jalat ja kädet erillään. Kosketa vasenta jalkaa oikealla kädelläsi ja vaihda puolta.



Paikallaan juoksu: Liikuta käsiä ja jalkoja juosten paikallaan.



Käsivarsien pyöritys: Nosta käsivarret sivuille ja pyöritä niitä hitaasti ympäri, joko eteen tai taaksepäin.



Hyppele: Hyppele pikku hyppyjä eteenpäin jalat yhdessä, tai hypi yhdellä jalalla

Huomaa: Harjoittele oppilaiden kanssa liikkeitä ennen harjoituksen alkua, jotta liikkeet suoritetaan oikein, eikä kukaan loukkaannu. Muuta tai karsi harjoituksia, jotta ne vastaisivat oppilaidesi tarpeita.

Valmiina, paikoillanne, liiku

Koko luokka tai pieni ryhmä.

Ottakaa aikaa liikunnalle!

1. Levittäkää matot ympäri luokkaa. Jokainen oppilas valitsee maton, jonka päälle hän menee seisomaan. Varmista että mattoja on ainakin yksi jokaista väriä.
2. Heitä kaikkia kolmea noppaa ja kerro mitä nopat näyttävät. Oppilaat noudattavat noppien antamia ohjeita. Jos esimerkiksi heität *haarahyppyjä*, *3*, ja *punaista*, hyppää kaikki punaisella matolla seisovat kolme haarahyppyä.
3. Jos heität värinopassa kaikki värit, tulevat KAIKKI mukaan tekemään harjoitusta.

Vaihtoehtoinen pelitapa:

- Käytä ainoastaan voimistelu- ja numeronoppaa, harjoitus tehdään koko luokan kanssa tai pienessä ryhmässä.
- Käytä vain jumppa- ja värinoppaa ja päätä itse numerot. Suurin osa harjoituksista kerrataan noin 10-15 kertaa.

Valmiina, paikoillanne, liiku

Pieni ryhmä

Harjoittele yksinkertaisia yhteenlaskuja! Tässä pelissä käytetään vain väri- ja numeronoppaa.

1. Levitä yksi matto jokaista väriä ympäri huonetta ja anna oppilaiden valita matto jonka päällä hän seisoo.
2. Yksi oppilas saa sanoa minkä tahansa numeron.
3. Heitä numeronoppaa. Heitetty numero lasketaan yhteen annetun numeron kanssa. Opettaja voi kertoa numeroista saadun laskutehtävän.
4. Kaikki oppilaat laskevat laskun päässä.
5. Heitä värinoppaa. Nopan värisellä matolla seisova oppilas antaa vastauksen laskuun.

Vaihtoehtoinen pelitapa:

- Pelaa yllä mainittua peliä. mutta laskutehtävinä voivat olla vähennys-, kerto- tai jakolaskut.

Valmiina, paikoillanne, ryhmään

Koko luokka tai pieni ryhmä

Käytä mattoja hauskesti ja joustavien ryhmien muodostamisessa.

1. Jokainen oppilas heittää värinoppaa ja menee saman väriselle matolle.

2. Pyydä samanvärisillä matoilla olevia oppilaita muodostamaan ryhmän ja aloittamaan valitsemasi tehtävä.