



Lihastautiliitto ry

**Kaikki kentille
ja saleihin!**

Yhdenvertaisen koululiikunnan tuntimalleja

Yhdenvertaisen koululiikunnan tuntimalleja

Lihastautiliitto ry

Malike-toiminta

Jyväskylän Yliopiston liikunnanopettajaopiskelijat

2018

ISBN 978-952-69392-4-7 (nid.)

ISBN 978-952-69392-5-4 (PDF)

TANSSI, RYTMIIKKA JA LEIKKI.....	4
Fiilisrinki	
Oman tilan haltuun ottaminen	
Koreografia	
Loppupalaute, fiilisrinki	
Rytmiikka	
TARKKUUSPELIT SISÄLLÄ.....	7
Keilapolttopallo	
Huispaus	
Tarkkuuspisteet (sisäcurling, boccia, puhallustikka ja futisbiljardi)	
KAUPUNKISOTA, JOHN F. KENNEDYN SALAMURHA	12
PELIT JA LEIKIT ULKONA.....	14
Kamu-leikki	
Lautapeli "Liikunnan tähti"	
Maalipallo	
LUONTOLIIKUNTA – HEDELMÄSUUNNISTUS	17
Hedelmäpeli	
Viivasuunnistus	
LISÄTIEDOT	19
LIHASTAUDIT	19
LIHASTAUTILIITTO	19

1. Tanssi, rytmiiikka ja leikki

TUNNIN TAVOITTEET:

Oman kehon hahmottaminen, sen liikkeiden ja tuntemusten aistiminen sekä tunnistaminen

PAIKKA:

Tanssisali (peilisalali) tai vastaava

1.1. FIILISRINKI

Kysytään vuorotellen, miltä tuntuu omassa kehossa. Tuntemuksista saa kertoa totuudenmukaisesti ja niihin palataan tunnin päätteeksi ja pohditaan, onko kehon tuntemuksiin tullut muutosta.

1.2. OMAN TILAN HALTUUN OTTAMINEN

Jokainen oppilas ottaa salista itselleen riittävästi tilaa (esim. 2 m x 2 m). Pyydetään oppilaiden huomioivan muiden oppilaiden sijainti ympäristössään. Kun oma tila salista on löytynyt, laitetaan silmät kiinni mukavassa asennossa. Soitetaan kolmea tyylilajiltaan ja tempoltaan erilaista kappaletta, joiden aikana oppilaita pyydetään liikkumaan omassa tilassaan tavalla, miltä musiikki tuntuu. Tämä harjoite toimii myös jäänrikkojana tunnin aluksi.

1.3. KOREOGRAFIA

Koreografiaa opeteltaessa voi arvioida, kuinka tarkkaa rytmissä pysymistä vaatii oppilailta. Koreografian tekoon voi osallistua kaikki, myös pyörätuolia ja sähköpyörätuolia käyttävät oppilaat. Avustaja ja opettaja voivat ennen tuntia sekä tunnin aikana pohtia ja arvioida, missä tilanteissa avustaja on tukena ja missä tilanteissa oppilas voi osallistua itsenäisesti. Esimerkiksi koreografiassa kuuluvissa käänöksissä avustaja ja avustettava manuaalipyörätuolia käyttävä oppilas voivat keskustella keskenään, haluaako oppilas itse kääntää pyörätuolia vai tekeekö avustaja sen, jolloin oppilas voi keskittyä koreografiassa muihin asioihin.

Opetellaan opettajan johdolla seuraava koreografia:

1 x 8 Sivuviereen

- Pyörätuoleilla 45° käänös suuntaansa

4 x 8 Käänös + takaperin

- 90° käänös (1–2), takaperin askeleet/rullaukset (3–6), takaisin 90° (7–8)
- Mikäli sähköpyörätuolilla peruuttamaan lähteminen on haastava, voi mennä myös etuperin

1 x 8 Ympäri

- Kierretään kahdeksalla (8) askeleella/työnöllä ympyrä myötäpäivään

1 x 8 Pysyt + taikamatto

- Näytetään oikea haukka (1–2), tuplahaukat (3–4), taikamatto (5–)
- Taikamatossa kyynärvarret asetetaan vaakatasoon päällekkäin rinnan eteen ja tehdään kyynärvarsilla laaja ympyrä rinnan edessä
- Käsillä tehtävissä liikkeissä henkilökohtainen avustaja voi tarvittaessa olla mukana

1.4. LOPPUPALAUTE, FIILISRINKI

Palataan kehon tuntemuksiin: käydään kierros läpi ja oppilaat saavat kertoa rehellisesti tuntemuksiaan.

1.5. RYTMIIKKA

Tanssimisen alkulämmittelyksi ja aivojen herättelyksi voi tehdä rytmiikkaharjoitteita ja muita "aivopähkinöitä".

• Rytmiiikka 1

- » Kaikki istuvat ringissä tuoleissaan kämmenet reisien päällä
- » Taputetaan käsillä reisiin "vasen-oikea"-rytmiä



- » Taputetaan ristiin siten, että vasen käsi taputtaa omaa reittä, seuraavaksi oikea käsi taputtaa vasemmalla istuvan oppilaan oikeaa reittä
- » Jatketaan samalla rytmillä toiselle puolelle reisille taputtelua: "vasen-oikea" ja "oma-oma-vasen-oma-oma-oikea"

• Rytmiikka 2

- » Osallistuminen onnistuu kävellen tai pyörätuolia käyttäen
- » Kävellään/liikutaan pyörätuolilla edestakaisin, ja taputetaan vuorokäsin reisiä rytmillä: eteen-eteen-tauko-rei-si, taakse-taakse-tauko-rei-si
- » Tämän jälkeen uusi sarja, jossa taputetaan vuorokäsin neljä kertaa reiteen, kaksi kertaa rintaan ja kerran kädet yhteen: rei-si-rei-si-rin-ta-tap

• Aivopähkinä 1: Silitä kissaa, taputa hauvaa!

- » Silitä yhdellä kädellä reittäsi edestakaisin ja toisella kädellä taputa toista reittä ylösalaisella liikkeellä
- » Vaihda puolia

• Aivopähkinä 2: Pyssypeukku

- » Osoita yhden käden etusormella suoraan eteenpäin ja toisen käden peukalolla suoraan ylöspäin
- » Vaihda peukkaa ja etusormea näyttäviä käsiä mahdollisimman nopeasti

• Aivopähkinä 3: Kolmiotaputus

- » Taputa molemmilla käsillä samassa rytmissä siten, että yksi käsi taputtaa vuorotellen rintaan ja reiteen, kun toinen käsi tekee samassa rytmissä kolmiota: rinta, reisi, toinen reisi, rinta, reisi...
- » Vaihda puolia ja/tai suuntaa

2. Tarkkuuspelit sisällä

TUNNIN TAVOITTEET:

Välineenkäsittely ja havaintomotoriset taidot

PAIKKA:

Liikuntasali

2.1. KEILAPOLTTOPALLO

Rajataan polttoalue (esimerkiksi kartioilla). Valitaan aluksi 1–2 polttajaa, jotka asettuvat rajojen ulkopuolelle. Muut oppilaat ottavat itselleen keilan ja asettavat sen valitsemalleen paikalle polttoalueen sisälle. Oppilas suojelee omaa keilaansa liikkumalla sen ympärillä koskematta keilaan. Polttaja yrittää kumota keiloja heittämällä tai vierittämällä (apuvälineenä voi olla esimerkiksi kouru). Kun polttaja saa kaadettua keilan, keilaa suojellut oppilas palaa ja siirtyy polttoalueen ulkopuolelle polttajaksi. Peli loppuu, kun kaikki keilat on kaadettu. Huom! Turvallisuuden kannalta on tärkeää, että palanut oppilas vie keilansa pois polttoalueelta siirtyessään polttajaksi. Muuten ylimääräiset keilat jäävät pyörimään turhaan pelialueelle ja niihin voi kompastua tai törmätä.

Välineet: 3–4 pehmeää palloa, keila jokaista pelaajaa kohden, kartioita, kouru tai vastaava apuväline, mikäli oppilas ei voi heittää tai vierittää palloa itsenäisesti.



2.2. HUISPAUS

Huom! Vaatii oppilaiden kanssa reilusti aikaa, jotta säännöt voidaan lisätä peliin vähitellen. Esimerkki: aloitetaan pelaamalla koppipalloa » lisätään maalivahtit ja jonkin ajan kuluttua he saavat myös oikeuden osallistua peliin » lisätään lyöjät » viimeisenä etsijät

Välineet: liivit 7 kpl, löysä lentopallo kaadoksi, 2–3 pehmeää polttopalloa ryhmyiksi, kuusi vanetta ja esimerkiksi hyppynarut niiden kiinnittämiseksi jalkapallomaaleihin, 4 esinettä (esimerkiksi 2+2 eriväristä hyppynarua) lyöjien merkeiksi, joista heidät erottaa jahtaajista sekä pelikortit.

Peliroolit yhden joukkueen sisällä:

- » 3 x *jahtaaja* eli maalintekijä tai hyökkääjä: jahtaajat pelaavat kaadolla syötellen palloa toisilleen ja yrittäen tehdä mahdollisimman paljon maaleja. Ryhmä voi päättää, saako kaato kädessä liikkua tai saako kaadon yrittää riistää toisen pelaajan kädestä (kuten koripallossa koskematta toisen käsiin)
- » *pitäjä* eli maalivahti: pitäjä toimii maalivahtina maalin edessä ja yrittää estää toisen joukkueen jahtaajia tekemästä maaleja. Pitäjä saa pelata jahtaajien kanssa. Pitäjää ei voi polttaa maalin edessä olevalla alueella
- » 2 x *lyöjä* eli puolustaja: lyöjät yrittävät polttaa muita pelaajia heittämällä ryhmyjä heitä kohti. Päänä ei saa heittää. Pelissä voidaan päättää, saako ryhmy kädessä liikkua vai ei. Lyöjille voidaan myös tehdä esimerkiksi liikkumaradat pelialueen ulkopuolenlaidoille. Tämä voi helpottaa pyörätuolilla liikkumista
- » loput ovat *etsijöitä*: heillä on pelialueen ulkopuolella oma tehtävä, joka heidän pitää ratkaista.

Sääntöjä:

- » Pelaajat saavat koskea vain oman roolinsa mukaiseen pelipalloon. Esim. lyöjät vain ryhmyihin
- » Jos ryhmy osuu pelaajaan, hän pudottaa mahdollisen hallussaan olevan pelivälineen ja nostaa käden ylös. Käymällä koskettamassa oman joukkueen maalia, pääsee takaisin peliin
- » Maalista saa 10 pistettä
- » Etsijöiden tehtävä: Tehtävänä voi olla esim. korttien hakeminen numerojärjestyksessä. Levitetään esim. padat ja hertat maahan sekaisin väärin päin. Etsijöiden tehtävänä on käydä yksitellen, viestinomaisesti kääntämässä yksi kortti oikein päin (avustaja voi kääntää tai kortit voivat olla pöydällä, jos se helpottaa). Jos kortti ei ole omaa maata, se tulee kääntää takaisin väärinpäin ja palata lähettämään seuraava etsijä yrittämään. Mikäli kortti on omaa maata, sen saa jättää oikein päin. Etsijöiden tehtävänä on tuoda kortit maaliin numerojärjestyksessä 1-13
- » Kun jommankumman joukkueen etsijät ovat suorittaneet tehtävänsä, peli päättyy ja he saavat joukkueelleen 30 pistettä
- » Voittajajoukkue on se, jolla on eniten pisteitä

2.3. TARKKUUSPISTEET (SISÄCURLING, BOCCIA, PUHALLUSTIKKA JA FUTISBILJARDI)

1) Sisäcurling

Sisäcurlingissa pelivälineenä ovat sisäcurling-kiekot sekä maalimatto tai teippiä. Peliä pelataan pareittain tai joukkueina. Curling-kiekoja (siniset ja punaiset) vieritetään vuorotellen kohti maalialuetta, joka voi olla maalimatto tai teipeillä rajattu maalialue. Lähimmäksi keskialuetta pysähytyneestä kiekosta saa pisteen. Jos kaksi punaista kiekkoa on lähempänä maalialuetta kuin ensimmäinen sininen, saavat punaiset kaksi pistettä.

Huom! Jääcurlingia voidaan virallisten välineiden sijasta pelata jäällä itse tehdyillä välineillä, esimerkiksi muovikanistereilla. Jäälle voidaan maalata värillisellä mehulla ja vesiväriiliuksella maalialue. Muovikanisteri (kiekko) liu'utetaan kohti maalialuetta ja lähimmäksi päässyt on voittaja. (Lähde: pallopelejä ja pelisovelluksia-vihko)

Mahdollisia sovelluksia:

- » Apukepillä kiekkojen liu'uttaminen joko niin, että pelkästään liikuntarajoitteinen oppilas pelaa apukepillä tai niin, että kaikki peliin osallistuvat pelaavat kepin avulla
- » Heittoetäisyyden säätäminen voiman ja rajoitteiden mukaan



2) Boccia

Välineet:

Ulkona pelattaessa pelivälineinä on 12 kovasta materiaalista valmistettua pelipalloa, joita on kah-
ta eri väriä. Näiden lisäksi peliin kuuluu samasta aineesta valmistettu samankokoinen valkoinen
pallo, jota kutsutaan maalipalloksi.

Pelin tavoite: Pelin tarkoituksena on saada henkilökohtainen/joukkueen pelipallo tai -pallot
mahdollisimman lähelle maalipalloa. Maalipalloa saa myös siirtää osumalla siihen pelipallolla.
Pelipallo ja maalipallo voidaan heittää, vierittää, työntää tai potkaista pelikentälle.

Säännöt: Maalipallon heittäneen pelaajan saatua hyväksytyyn pelipallon heiton (pelipallo on
maali-tai välialueella), siirtyy vuoro vastustajalle, jonka jälkeen heittovuorossa on aina se, jonka
pelipallo on kauimpana maalipallosta. Mikäli maalipallon heittänyt pelaaja ei saa hyväksytyä
pelipalloheittoa, jatkavat jäljellä olevat pelaajat niin kauan, että tulee hyväksyty heitto tai pallot
loppuvat. Erän voittaa se joukkue/henkilö, jonka pelipallo(t) ovat lähimpänä maalipalloa. Hävinnyt
joukkue saa kierroksella nolla eräpistettä ja voittanut joukkue niin monta eräpistettä, kuin sillä on
pelipalloja lähempänä maalipalloa vastustajan pelipalloihin verrattuna.

3) Puhallustikka

Osallistuminen onnistuu joko istuen tai seisten.

Pelin tavoite: Puhallustikassa puhalletaan tikkoja puhallusputkella tauluun. Tavoitteena on osua
tikalla mahdollisimman lähelle taulun keskipistettä ja saada näin esim. kolmella tikalla mahdolli-
simman suuri yhteistulos. Peli harjoittaa mm. suun alueen motoriikkaa, puhaltamista, tarkkuutta,
sekä etäisyyksien ja suunnan hahmottamista.

Välineet: Puhallusputki (ison ryhmän käyttöön useampia), tikat, suukappaleet (vähintään yhtä
monta kuin pelaajia), maalitaulu ja sen tausta, apupöytä ja tuoli, erilliset rasiat käytetyille ja puh-
taille suukappaleille

HUOM! Turvallisuus: paikalla on oltava koko ajan tilanteen turvallisuutta valvova ohjaaja. Alue
täytyy rajata niin, että kulku pelaajan ja maalitaulun välistä on estetty! Rajauksen voi tehdä sijoit-
tamalla alueen seinän viereen ja rakentamalla alueen toiselle sivulle esteen (tuolit, maalit, sermit,
patjat, verkot). Muut pelaajat odottavat ampumalinjan takana. Merkitse aloituspaikka selkeästi.
Aseta taulu esimerkiksi liikuntasalin kulmaukseen/päätyyn. Kiinnitä maalitaulu huokoiselle taustalle.
Taustan on oltava materiaalia, jonka tikka läpäisee, mutta joka silti suojaa seinää (esim.
Styrox-levy, retkipatja tai pahvi). Huolehdi, että puhtaat ja käytetyt suukappaleet eivät sekoitu
keskenään esim. merkitsemällä niille omat rasiat.

4) Futisbiljardi

Biljardin säännöt ovat suoraan sovellettavissa futisbiljardissa. Pelataan biljardia jalkapalloja potkimalla. Kenttä tehdään kuudesta voimistelupenkistä, joihin jätetään sopivan kokoiset välit biljardipöydän pussien kohdille (kulmat + keskellä pitkiä sivuja). Kentässä voi olla 2-3 isompaa pussia jumppapalloja varten, jotka on varattu pyörätuolia käyttäville oppilaille. Pyörätuolia käyttävät oppilaat yrittävät saada jumppapalloja isompiin pusseihin, mutta isompiin pusseihin ei saa pussittaa jalkapalloja. Yksi jalkapalloista ja yksi jumppapalloista toimii "kivenä" eli sen on oltava erilainen/erivärinen muiden pallojen kanssa. Tällä pallolla koetetaan pussittaa muita palloja, aivan kuten biljardissa. Pelin voittaa eniten palloja pussittanut.

Välineet: 6 voimistelupenkkiä, 6-12 jalkapalloa, 3-4 jumppapalloa

Säännöt:

- » Peliä voi soveltaa pelikentän pussien kokoa säätelemällä
- » Liikuntarajoitteinen oppilas voi valita, yrittääkö potkaista vai saada pallon pussiin muilla keinoin
- » Peliä voi pelata joukkueissa tai pareittain
- » Jos ei löydy tarpeeksi samanlaisia palloja, voi peliä pelata siten, että molemmat pelaajat/joukkueet pussittavat kaikkia palloja ja voittaja on enemmän pussituksia tehnyt pelaaja/joukkue. Jos samanlaisia/samanvärisiä palloja on tarpeeksi, molemmilla pelaajilla/joukkueilla on omat pallonsa, joita he yrittävät pussittaa
- » Liikuntarajoitteinen oppilas voi valita, yrittääkö tehdä pussituksia jalkapalloja vai jumppapalloja potkimalla. Jos potkiminen on liian haastavaa, voi oppilas tuupata palloja käsin, tarvittaessa penkistä tukea hakemalla. Pyörätuolilla liikkuva oppilas voi tuupata jumppapalloja pyörätuolin avulla



3. Kaupunkisota, John F. Kennedyn salamurha

TAVOITTEET:

Havaintomotoriset taidot, ryhmätyötaidot

PAIKKA:

Liikuntasali

Taustatarina: Yhdysvaltain presidentti John F. Kennedy murhattiin vuonna 1963 Texasissa hänen ollessaan liikkeellä avoautolla. Teillä on nyt mahdollisuus muuttaa historiaa, ja pelastaa Kennedy tältä salamurhalta.

Peli-idea: Perusidea on sama kuin kaupunkisota-pelissä yleensäkin. Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmat puolet yrittävät polttaa toisiaan palloilla heittämillä. Toisessa joukkueessa on Kennedy (tällä pelaajalla on tunnuksena ja turvana kypärä päässä) ja hänen turvakaartinsa (puolustajat). Vastustajajoukkue kostuu salamurhaajista (hyökkääjät). Kennedyn joukkueen tavoitteena on päästä salin toiselle pätyyn (vastustajan pääty), minne hyökkääjät ovat sijoittaneet lipun (turva). Hyökkääjien tavoitteena on saada Kennedy murhattua, mikä onnistuu osuamalla Kennedyn. Peliä kannattaa pelata useampi erä.

Säännöt:

- » pallon osuessa pelaajaan, hän palaa. Takaisin peliin pääsee esim. käymällä oman päädyn takaisinällä (tai muu sovittu tapa)
- » salamurhaajat saavat pitää käsissään vain yhtä palloa kerrallaan, mutta turvakaartilla voi olla useita palloja samaan aikaan
- » jos turvakaartilaisella on kilpi (joukkueella voi sovitusti olla esim. 5 kpl kilpiä käytössä), hän ei saa polttaa palloilla samanaikaisesti. Turvakaartissa pelaajat voivat vaihtaa rooleja, eli luopua kilvistä halutessaan myös kesken pelin
- » Kennedy-pelaaja voi liikkua vain miinavapaalla alueella. Miinavapaa alue varmistetaan niin, että Kennedyn jalkojen tai pyörätuolin pyörien välissä on aina hyppynarua (joukkueelle kannattaa antaa n. 3 hyppynarua käyttöön)
- » Kennedy kuolee esim. kolmesta osumasta (sovitaan pelin alussa)
- » Molemmat joukkueet voivat polttaa palloilla, pallot ovat yhteisiä

Pelialue: Alussa hyökkäävä joukkue voi muokata pelialueen (salin) haluamakseen. Samaan aikaan Kennedyn joukkue (puolustava joukkue) menee piiloon suunnittelemaan strategiaansa.

Joukkueet:

Kennedyn joukkueen roolit:

- Kennedy (suojeltava)
- kilvelliset turvakaartilaiset (eivät saa polttaa, käyttävät kilpiä)
- polttaja

Salamurhaajien joukkueen roolit:

- yrittää murhata Kennedyn
- polttamiseen voi myös käyttää esim. jumppapalloja, "topsiuikkoja" eli mailoja, joilla voi työntää palloja eteenpäin. Myös heittämisen apuvälineitä voi käyttää.

HUOM! Huomioikaa pelialuetta tehdessä myös liikuntarajoitteiset oppilaat, esimerkiksi varmista-
malla riittävän leveät välit pyörätuolille.



4. Pelit ja leikit ulkona

Tavoitteet: Välineenkäsittelytaidot, ryhmätyötaidot

Paikka: Esteetön, mielellään kova alusta

4.1. KAMU-LEIKKI

Liikkuminen kävellen tai itsenäisesti manuaali-/sähköpyörätuolilla. Tarvittaessa avustaja voi työntää pyörätuolia, tai avustaa tehtävissä, mikäli oppilas tarvitsee avustusta esim. käsien käytössä tai nostamisessa.

- » Jaetaan ryhmä riviin ja otetaan jako kahteen
- » Ryhmä 1 asettuu sisäpiiriin kasvot ulkopiiriin päin ja ryhmä 2 ulkopiiriin katse sisäpiiriin päin -vastakkainen henkilö on kamu
- » Pelin kulku: piirit liikkuvat eri suuntiin (toinen pyörii myötäpäivään, toinen vastapäivään), kunnes ohjaaja kysyy ”MISSÄ KAMU?”. Oppilaat etsivät kamun, ottavat omaa kamuaan käsistä kiinni ja suorittavat sovitun tehtävän – esimerkiksi menevät kyykkyyyn, nostavat kädet ylös, heittävät ylävitokset tms.

4.2. LAUTAPELI ”LIKUNNAN TÄHTI”

Liikkuminen kävellen tai itsenäisesti manuaali-/sähköpyörätuolilla. Tarvittaessa avustaja voi työntää pyörätuolia ja avustaa tehtävissä, joita eri pisteillä on.

Jakautuminen 3–6 hengen ryhmiin. Ideana pelata lautapeliä toiminnallisesti siten, että kentällä sijaitsee kuusi erilaista numeroitua tehtävipistettä. Tehtävän suoritettuaan ryhmä saa avata kortin/pelimerkin, joka kertoo siitä, miten peli jatkuu. Kullakin pisteellä on 4–6 korttia. Tavoitteena on löytää Liikunnan tähti, minkä avulla pääsee suorittamaan lopputehtävää, ja voi voittaa koko pelin!

Tehtävipisteet:

- » **KEILAUS** – Kukin ryhmän jäsen keilaa/vierittää vuorollaan palloa, ja kortin saa kääntää, kun kaikki keilat ovat kaatuneet. Mahdollisuus käyttää kourua.
- » **SYÖTTÖPISTE** – Syötellään mailalla palloa yhteensä sovittu määrä vuorotellen jokaiselle, minkä jälkeen saa kääntää kortin.
- » **PUTTAUS** – Eri tavoin vuorotellen yritetään saada pallo maaliin (esim. kartioiden väliin) sovitun määrä, esimerkiksi mailalla lyömällä tai vaihtoehtoisesti potkaisemalla. Kun sovitun määrän maaleja on saavutettu, saa kääntää kortin.
- » **SOLMU** – Jokainen ryhmän jäsen ottaa yhdellä kädellä kiinni narusta. Tavoitteena on tehdä

keskelle narua solmu siten, että kaikkien ote narusta pysyy koko ajan. Solmu täytyy myös avata, minkä jälkeen saa kääntää kortin.

- » **PUJOTTELU** – Jokaisen ryhmän jäsenen tulee pujotella etukäteen tehty rata hernepusi päällä. Mikäli hernepusi putoaa, täytyy pujottelu aloittaa alusta. Kun koko ryhmä on suorittanut radan, saa kääntää kortin.
- » **LASKU KYMMENEEN** – Ryhmän tulee laskea yhdestä kymmeneen siten, että jäsenet sanovat jokaisen numeron yksitellen, mutta järjestystä ei saa sopia etukäteen. Mikäli kaksi tai useampi sanoo saman numeron yhtä aikaa, tulee laskeminen aloittaa alusta. Kun ryhmä on onnistunut laskemaan kymmeneen ilman päällekkäisyyksiä, saa kääntää kortin.

Eteneminen: Ryhmät aloittavat eri pisteistä (esim. alussa jako viiteen, jolloin ykköset aloittavat ensimmäisestä pisteestä, kakkoset toisesta pisteestä jne.). Tehtävän suorituksen jälkeen ryhmä käy heittämässä noppaa, joka määrää seuraavan tehtävapisteen numeron mukaisesti.

Erikoiskortit:

- » Liikunnan tähti (ässä), jolla on mahdollisuus voittaa peli. Tähtien löydettyään ryhmä siirtyy loppupisteelle.
- » Hevosenkätkä (esim. pelikortti 7), jolla voi vielä päästä loppuskabaan, mikäli Liikunnan tähti on jo löytynyt
- » Rosvo (jätkä), jolla joutuu tekemään seuraavan pisteen tehtävän kaksi kertaa ennen kuin saa kääntää seuraavan kortin
- » Skippi (esim. pelikortti 4), jolla saa jättää tehtävän teon välistä, ja käydä vain kääntämässä kortin
- » Tupla (esim. pelikortti 2), jolla saa kääntää kaksi korttia kerralla
- » Loppupiste: Liikunnan tähden löydyttyä sen löytäneelle ryhmälle esitetään arvoitus, joka tulee suorittaa ennen voiton ratkeamista. Arvoitukseen voi osallistua myös mahdollisesti hevosenkengän tai toinen tähden löytänyt ryhmä. Arvoitukseksi voi keksiä minkä tahansa toiminnallisesti toteutettavan arvoituksen. Esimerkki arvoitukseksi: susi-lammas-kaali-soutaja -arvoitus, jossa soutajan tulee saada susi, lammas ja kaali veneellä joen toiselle puolelle. Veneeseen ei mahdu kuin yksi asia kerrallaan, koska muuten vene uppoaa. Mikäli susi ja lammas jäävät kahdestaan, syö susi lampaan – jos taas lammas ja kaali jäävät rannalle, syö lammas kaalin. (Ratkaisu: soutaja vie ensin lampaan joen toiselle puolelle, ja soutaa tyhjällä veneellä takaisin, ottaa sieltä kaalin kyytiin ja vie toiselle puolelle, josta ottaa jälleen lampaan kyytiin – jättää lampaan vastarannalle, ottaa suden kyytiin – jättää nyt suden kaalin kanssa ja hakee vielä lampaan toiselta puolelta jokea).

4.3. MAALIPALLO

Liikkuminen kävellen tai itsenäisesti manuaali-/sähköpyörätuolilla. Tarvittaessa avustaja voi työntää pyörätuolia.

- » Jakaudutaan 4–6 hengen joukkueisiin
- » Kaksi joukkuetta pelaavat vastakkain kentällä, jossa kummassakin 2–3 henkilöä toimivat sokkoina (esim. silmät sidottuina) ja heidän parinsa ohjeistavat heitä sanallisesti maaliviivan takaa
- » Vastajoukkue vierittää palloa (esim. jumppapallo tms.) rajatulla kentällä toiseen päähän, jossa henkilöt, joiden silmät ovat sidottuna, yrittävät torjua palloa pääsemästä rajattuun maaliin
- » Välillä vaihdetaan roolit toisinpäin, eli kenttäpelaajat siirtyvät ohjeistamaan ja ohjaajista tulee sokkoja kenttäpelaajia
- » Voittajajoukkue on se, joka saa enemmän maaleja



5. Luontoliikunta – hedelmäsuunnistus

TAVOITTEET:

Liikkumistaidot erilaisissa ympäristöissä, ryhmätyötaidot

PAIKKA:

Puisto- tai metsäalue, jossa on useita esteettömiä teitä tai polkuja

5.1. HEDELMÄPELI

Pelin idea + säännöt: Ryhmä jaetaan esimerkiksi neljään joukkueeseen, joilla on jokaisella omat kotipesät. Kotipesässä on kartta, johon on merkitty pisteet. Pisteissä on hedelmiä. Joukkueiden tehtävänä on kerätä mahdollisimman paljon hedelmiä. Kaikissa pisteissä on erilaisia hedelmiä ja omassa kotipesässä ei saa olla kahta samanlaista hedelmää. Hedelmiä voi kerätä hakemalla yhden hedelmän kerrallaan karttaan merkityistä pisteistä tai varastamalla toisten kotipesistä. Kartta pysyy koko ajan kotipesässä, minkä vuoksi pelaajien tulee muistaa katsomansa pisteet tai hedelmien sijainti kartalla. Joukkueen yhteistyö on tärkeää, jottei kotipesään päädy useita samanlaisia hedelmiä. Jos samanlaisia hedelmiä on useita, täytyy joukkueen palauttaa ylimääräinen hedelmä takaisin sinne, mistä se on haettu.

Pelin järjestely: Jokaisessa pisteessä on yksi hedelmä vähemmän, kuin joukkueita on pelissä mukana. Näin peli pysyy katkeamattomana, eikä kaikilla joukkueilla voi olla hallussaan kaikkia hedelmiä yhtä aikaa. Varastamisen myötä peliä voidaan pelata lähes loputtomasti, joten peliin kannattaa sopia aika, esimerkiksi 15 minuuttia. Peli voi myös päättyä, kun jollain joukkueella on joko kaikki eri hedelmät, tai jokin sovittu määrä hedelmiä.

HUOM! Pelin soveltaminen:

- » saa varastaa vain yhden tai useamman hedelmän kerrallaan
- » varastaa saa esimerkiksi vain yhden kerran kunkin joukkueen kotipesästä
- » saa hakea vain yhden tai useamman hedelmän kerrallaan
- » voi liikkua joko yksin, ryhmässä tai esimerkiksi toisiinsa sidottuina
- » voiko varastamisryityksen estää?

5.2. VIIVASUUNNISTUS

Idea: Karttoihin on merkitty yhtenäisellä viivalla reitti, jota pitkin oppilaiden tulee kulkea. Matkan varrelle on viety edellisestä pelistä tuttuja hedelmiä, joita oppilaiden tulee matkan aikana etsiä.

Hedelmän havaittuaan oppilaiden tulee merkitä karttaan kohta, josta he hedelmän löysivät. Näin oppilaiden on mahdollista kasvattaa edellisen pelin hedelmäsaalista, sillä jokaisesta löydetyistä ja oikeaan kohtaan merkitystä hedelmästä saa pisteen. Aikaa reitin kulkemiseen on esimerkiksi 15 minuuttia (riippuen matkan pituudesta), jonka jälkeen jokaisesta yli menevästä minuutista vähennetään yksi hedelmä joukkueen saldosta. Eniten hedelmiä kerännyt joukkue voittaa.



Lisätiedot

Lisätiedot Liisa-Maija Verainen, Lihastautiliitto ry
puh. 040 751 1081, liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi

Työryhmä:

Liisa-Maija Verainen, Lihastautiliitto ry
Riina Tornainen, toimintaterapeutti
Kristiina Rantakaisla, fysioterapeutti Lihastautiliitto ry
Susanna Tero, toiminnan esimies Malike-toiminta Kehitysvammaisten tukiliitto ry
Elina Mäkikunnas, luokanopettaja ja kurssityöntekijä Lihastautiliitto ry
Patrik Pakkala, liikunnanopettaja ja urheiluläkoulutoiminnan kehittäjä

Lihastaudit

Lihastaudit ovat harvinaisia ja usein perinnöllisiä sairauksia, joille on ominaista tahdonalaisen lihaksiston etenevä heikkeneminen. Lihassairauksia on useita satoja eri muotoja, jotka on ryhmitelty sairauden syntyvän tai anatomisen paikan perusteella omiin luokkiinsa. Nämä jakautuvat vielä tarkemmiksi diagnooseiksi ja alatyypeiksi. Perinnöllisissä taudeissa ensioireet voivat ilmaantua jo heti syntymässä, lapsuudessa tai nuoruudessa, mutta monissa lihastaudeissa oireet voivat alkaa vasta myöhemmällä aikuisiällä. Lihastauteja esiintyy kaikissa ikäryhmissä.

Ensisijaisiin lihastauteihin eli myopatioihin kuuluu laaja joukko erilaisia lihastauteja, jotka voidaan jakaa lihasdystrofioihin, kongenitaalisiin lihastauteihin, myotonioihin, tulehduksellisiin ja metabolisiin eli aineenvaihdunnallisiin lihastauteihin. Lisäksi neuromuskulaaritauteihin eli hermo-lihastauteihin kuuluvat hermolihasliitoksen taudit sekä hermoperäiset eli ääreis- tai liikehermon häiriöstä johtuvat lihastaudit. Suomessa ainakin noin 15.000 henkilöä sairastaa jonkinlaista lihastautia. Yhteen diagnoosiryhmään kuuluu tavallisesti muutamasta kymmenestä muutamaan sataan henkilöä.

Lihastautiliitto

Lihastautiliitto ry on valtakunnallinen vammaisjärjestö, joka tukee ja palvelee lihastautia sairastavia ihmisiä ja heidän läheisiään yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa. Lihastautiliiton toiminta alkoi dystrofiayhdistyksenä vuonna 1972 ja vuodesta 1982 se on toiminut Lihastautiliitto ry -nimellä. Liiton keskuustoimisto ja kotipaikka sijaitsevat Turussa. Lihastautiliitolla on neljä aluetoimistoa, jotka sijaitsevat Helsingissä, Lappeenrannassa, Vaasassa ja Oulussa. Lihastautiliitto on asiantunti-

jaorganisaatio, joka tarjoaa tietoa, tavoitteellista ryhmätoimintaa, fysioterapiapalvelua, sosiaali- ja diagnoosineuvontaa, työelämään ja koulunkäyntiin liittyvää neuvontaa ja ammatillista lisäkoulutusta. Viisi kertaa vuodessa ilmestyvä jäsenlehti Porras pitää yhdessä liiton verkkosivujen ja sosiaalisen median kanavien kanssa lihastautia sairastavat ajan tasalla ajankohtaisista asioista ja tunnelmista.

Lihastautiliitto ry muodostuu 12 paikallisyhdistyksestä, joihin kuuluu noin 3 000 varsinaista tai kannattajajäsentä. Paikallisyhdistysten sisällä toimii lihastautikerhoja. Yhdistystoiminnan keskeisiä muotoja ovat vertaistuki, oikeuksien valvonta, tiedottaminen, jäsentapaamiset, asiantuntijaluennot, virkistys- ja harrastustoiminta ja varainhankinta. Yhdistykset tarjoavat erilaisten vertaisryhmien toimintaa sairastaville ja heidän perheilleen.

Liiton nuorisotoimintaa on kehitetty 1990-luvun alkupuolelta saakka nuorisoon toiveet ja tarpeet huomioiden. Liitolla on oma nuorisotoimikunta. Lihastautiliitto on mukana sosiaali- ja terveydenhuollon sekä vammaisjärjestöjen valtakunnallisissa ja alueellisissa verkostoissa, jotta lihassairaiden asiat ja tarpeet näkyisivät päätöksenteossa. Lihastautiyhdistyksen varsinaiseksi tai kannattajajäseneksi voi liittyä oman paikallisyhdistyksen kotisivujen kautta.

Yhdenvertainen koululiikunta kuuluu kaikille. Lihastautiliitto pitää tärkeänä, että koululiikunta suunnitellaan niin, että kaikki voivat osallistua. Lihastautia sairastavat lapset ja nuoret voivat olla heikosti liikkuvia, manuaalista pyörätuolia käyttäviä tai sähköpyörätuolilla liikkuvia lapsia. Lihastautiliiton asiantuntijat ovat mielellään mukana lihastautia sairastavien oppilaiden koululiikuntatuntien suunnittelussa.



Lihastautiliitto ry

Lihastautiliitto

Läntinen Pitkäkatu 35, 20100 Turku

Puh. 040 7511 081

liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi

www.lihastautiliitto.fi

