# CONNEXT: Liiku ja liikuta!

## Taustaksi

### Ammattilaiselle

Tämä on osa CONNEXT for inclusion -hankkeen teemallista tehtäväkokonaisuutta, joka innostaa liikkumaan. Se on kehitetty webinaariin havainnollistamaan ammattilaisille, miten pelillisesti voi kannustaa kaikkia liikkumaan omassa kodissaan ja auttaa ajattelemaan liikkumista ja liikuntaa hieman toisin!

Tehtäviä saa vapaasti kopioida ja muokata itselle sopiviksi.

Lisätietoja hankkeesta [www.connextforinclusion.eu/fi](http://www.connextforinclusion.eu/fi).

### Orientaatio pelaajalle

Pandemia-aika ja etätyöskentely ovat pitäneet meitä pitkään paikallaan. Nyt onkin hyvä aika tarkastella omaa suhdettamme liikkumiseen. Tehtävät kannustavat liikuttamaan kehoasi ja nousemaan ylös tuoliltasi! Lähde reippaasti mukaan!

**Tehtäväkokonaisuuden taustakuva:** Aino Keloharju ja Jouni Piekkari/Metropolia Ammattikorkeakoulu

## Mikä on suosikki urheilulajisi?

VIDEOINTI- TAI VALOKUVAUSTEHTÄVÄ

Mistä urheilulajista pidät itse eniten?

Katso [videota aakkosjumpasta (YouTube)](https://www.youtube.com/watch?v=wZlA9M_G1wU).

Tehtäväsi on kirjoittaa kehollasi jumpaten suosikkiurheilulajisi nimi.

Ota video tai valokuva itsestäsi, kun kehokirjoitat suosikkiurheilulajisi alkukirjainta ja lataa se Seppoon. Kasvojen ei tarvitse näkyä!

Hienoa! Voit siirtyä seuraavaan tehtävään!

## Tylsästä Stydiin!

**KIRJOITUSTEHTÄVÄ**

Valitse jokin "tylsä" tai monotoninen liikuntamuoto, jota itse ehkä silloin tällöin harrastat.

Keksi keinoja, millä eri tavoilla voisit tehdä tästä liikuntamuodosta hauskemman ja kiinnostavamman?

Kirjoita villit ideasi ylös!

Upeaa innovointia! Milloin otat ideat käytäntöön?

## Liikuttavat välipalat

VIDEOINTITEHTÄVÄ

Valitse välipaloista mieluinen juotava ja syötävä. Jokaiselle tarjoilulle on varattu oma liikkeensä.

Kun olet valinnut mieluisan välipalan, tee liikkeet ja videoi ne tai ota niistä valokuva. Kasvojen ei tarvitse näkyä!

kahvi = taivutus ylös

tee = kurkotus kohti varpaita

virvoitusjuoma = sivutaivutus

voileipä = vartalon kierto

hedelmä = yläkropan avaus

kampaviineri = kyykky

smoothie = tasapainoilua yhdellä jalalla, molemmat jalat

Olipas hyvännäköinen välipala! Rohkeasti seuraavaan tehtävään!

## Beat the coach!

VIDEOINTITEHTÄVÄ

Tässä videolla HNMKY:n valmentaja tekee jalkakyykkyjä 30 sekunnin ajan. Haasta hänet!

Kuinka monta kertaa sinä onnistut tekemään saman? Yritä varmistaa, että polvi koskettaa aina maata tai ainakin melkein. Etsi pehmeä pinta, jotta et loukkaannu. Tee harjoite esimerkiksi matolla.

Tehtävä: Ota video omasta suorituksestasi. Kasvojen ei tarvitse näkyä.

Tsemppiä! Huh, tuliko hiki?! Voit siirtyä seuraavaan tehtävään!

## Turvallisempi tila

Mieti jotakin itse ohjaamaasi liikunta-aktiviteettia. Tai aktiviteettia, johon olet itse osallistunut.

Pohdi:

* Minkälaisia erilaisia osallistujia ryhmässä oli?
* Ideoi keinoja tehdä osallistumisesta turvallisempaa (psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti).

Kirjoita vähintään kolme ideaa!

Hienoja ideoita! Lue lisää vinkkejä [Allianssi ry:n periaatteista turvallisempaan tilaan.](https://www.alli.fi/allianssi/turvallisempi-tila)

## Liikuta kehonosaa!

VIDEOINTI- JA KIRJOITUSTEHTÄVÄ

Tee seuraavat tehtävät:

1. Valitse itsestäsi jokin kehonosa (jalka, käsi, lantio, polvi...)
2. Nouse seisomaan.
3. Kirjoita nyt oma nimesi ilmaan valitsemallasi kehonosalla.
4. Videoi kirjoittamistasi keholla.
5. Lisäksi kirjoita, miltä kirjoittamisen jälkeen kehonosassasi tuntuu?

Sehän meni hienosti! Voit siirtyä seuraavaan tehtävään!

## Istu ja pala!

VALOKUVAUSTEHTÄVÄ

Pohdi omaa etäajan työskentelyäsi.

Tee kaksi (1. ja 2.) tehtävää.

1. Pohdi, mitä muutoksia olet tehnyt omaan työpisteeseesi etäaikana?

Ota valokuva omasta etäajan työpisteestäsi ja lataa se Seppoon.

TÄYTÄ PUUTTUVA TIETO

1. Kuinka paljon liikut työpäivän aikana?

Työpäivän aikana liikun yleensä minuuttia.

Toivoisin, että ehtisin liikkua vähintään minuuttia.

Hienoa, voit siirtyä seuraavaan tehtävään.

## Hauku...

KIRJOITUSTEHTÄVÄ

1. Hauku jääkiekko  
     
   Vaikka pitäisitkin jääkiekosta, eläydy nuoreen tai aikuiseen, joka vihaa jääkiekkoa. Keksi ainakin kolme syytä, millä perusteella jääkiekon voi haukkua.  
     
   Voit myös valita vapaasti minkä tahansa urheilulajin :)  
     
   Ensimmäinen syy \_\_\_

Toinen syy \_\_\_

Kolmas syy \_\_\_

VALOKUVAUS- TAI VIDEOINTITEHTÄVÄ

1. Keksi jääkiekko uudestaan

Tehtäväsi on nyt keksiä uusia tapoja harrastaa jääkiekkoa (tai haukkumaasi lajia) sillä tavoin, että se innostaisi juuri näitä jääkiekkoon kielteisesti suhtautuvia.

Yksin? Yhdessä? Kiekolla ja mailoilla vai ilman...jne.

Piirrä ja ota kuva, kirjoita tai kerro videolle tai ääninauhalle ideasi.

Mahtavia ideoita! Mikä on oma inhokkilajisi? Mikä saisi sinut harrastamaan sitä?

