# CONNEXT: Nyt treenataan!

## Taustaksi

### Ammattilaiselle

Tämä on osa CONNEXT for inclusion –hankkeen teemallista tehtäväkokonaisuutta, joka innostaa liikkumaan. Se on kehitetty Omniassa 2. asteen opiskelijoille.

Tehtävien avulla voi harjoitella lihaskuntoliikkeitä ryhmässä sekä innostaa pelaajia haastamaan itseään ja kehoaan.

Tehtäviä saa vapaasti kopioida ja muokata itselle sopiviksi. Lisätietoja hankkeesta [www.connextforinclusion.eu/fi](http://www.connextforinclusion.eu/fi.).

Orientaatio pelaajalle  
Lihaskuntoliikkeiden tekeminen vaatii harjoitusta ja on tärkeää, että liikkeet tehdään myös oikein. Lähde rohkeasti haastamaan itseäsi näiden harjoitteiden avulla ja saatat oppia myös jotakin uutta!

**Tehtäväkokonaisuuden taustakuva:** HNMKY/Nadiifo Omer

## Perfect Push-Up

KIRJOITUS- JA VIDEOINTITEHTÄVÄ

Etunojapunnerrus suoritetaan päinmakuulla siten, että vain kämmenet ja varpaat koskettavat maata.

Tämän jälkeen ojennetaan kädet työntäen vartaloa ylöspäin ja laskeudutaan takaisin ala-asentoon. Rinnan on käytävä mahdollisimman lähellä lattiaa.

Miten etunojapunnerrus tehdään?

Valitkaa ryhmästä yksi suorittaja ja videoikaa esimerkki.

Hienoa! Voit siirtyä seuraavaan tehtävään!

## Push-Up Contest

KIRJOITUS- JA VALOKUVAUSTEHTÄVÄ

Tehkää ryhmässä mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 30 sekunnin aikana.

Jokainen opiskelija tekee punneruuksia vuorotellen 30 sekunnin ajan.

Ottakaa jokaisesta ryhmän jäsenestä kuva, kun hän tekee etunojapunnerruksia.

Laskekaa sitten koko ryhmän tulos yhteen.

Montako etunojapunnerrusta teitte yhteensä?

Huh! Hyvin tehty!

## Plank

VALITSE OIKEA VAIHTOEHTO

Tehkää ryhmässä lankku. Katsokaa kuvasta oikea asento ja lukekaa lankun ohjeet yhdessä. Harjoitelkaa yhdessä oikeaa asentoa.

Pitäkää asento 30 sekuntia.

1. Purista lapoja yhteen niin, etteivät olkapäät mene korviin tai roiku alhaalla.
2. Jännitä vatsalihakset niin, että keskivartalo on tiukkana.
3. Ojenna niska pitkäksi niin, että pää on vartalon jatkeena.
4. Pidä kädet erillään omilla puolilla äläkä mielellään risti niitä, niin olkapäät eivät pääse romahtamaan.
5. Jännitä pakaroita.
6. Nosta polvet ilmaan, jos saat pidettyä hyvän asennon niin.
7. Pidä koko vartalo tiukkana staattisessa pidossa.

Miten lankutus sujui?

* 30 sekunnin lankutus onnistui helposti! Olisi jaksanut vielä pidempään.
  + Hienoa! Ensi kerralla voit lankuttaa pidempään!
* 30 sekunnin lankutus ei onnistunut.
  + Hyvä yritys! Ensi kerralla voit lähteä liikkeelle 10 sekunnin ajalla. Lankutus vaatii harjoittelua, mutta jokainen voi kehittyä
* 30 sekunnin lankutus onnistui.
  + Hienoa! Ensi kerralla voit tehdä useita 30 sekunnin toistoja.

## Sit-Ups

MONIVALINTATEHTÄVÄ JA VIDEOINTITEHTÄVÄ

1. Katso ensin [vatsalihasliikkeistä video (YouTube)](https://www.youtube.com/watch?v=lBpsAM-8V14).  
     
   Mitä liikkeitä videolla oli? Valitse oikeat vastaukset.

* Vatsalihasliike (vinot vatsalihakset)
* Selkälihasliike
* Vatsalihasliike (suorat vatsalihakset)
* Askelkyykky
* Linkkuveitsi

Sitten on sinun vuorosi kokeilla!

1. Kokeile jokaista videon vatsalihasliikettä.  
     
   Valitkaa yksi vatsalihasliikkeistä (vinot vatsalihakset, suorat vatsalihakset, linkkuveitsi) ja tehkää yksi oma video, jossa teette sitä liikettä.

Hienoa, eteenpäin!

## Jump-rope

VIDEOINTITEHTÄVÄ

Harjoitelkaa hyppimään hyppynarulla. Hyppynarulla voi tehdä erilaisia hyppyjä. [Voitte katsoa videolta apua (YouTube)](https://www.youtube.com/watch?v=JGofOjksL4k).

Jokainen ryhmästänne näyttää oman liikkeen, jonka kaikki toistavat.

Ottakaa lyhyitä videoita jokaisen hypystä!

Eikö hyppynarulla hyppiminen olekin kivaa!

## Resting heart rate

KIRJOITUSTEHTÄVÄ

1. Jokainen ryhmän jäsen mittaa oman leposykkeen. Mene makaamaan lattialle. Ota rento asento ja rentoudu 30 sekunttia. Etsi hyvä kohta, jossa tunnet sykkeesi (esimerkiksi ranne, kaula).  
     
   Mittaa oma leposyke. Ota aikaa 15 sekunttia ja laske sydämen lyönnit. Kerro tulos neljällä ja saat leposykkeesi.  
     
   Esimerkki sydän lyö 15 kertaa 15 sekunnin aikana. Leposyke lasketaan 15 x 4 = 60  
     
   Leposyke vaihtelee välillä 45-80.
2. Laskekaa ryhmänne leposykkeiden keskiarvo.  
     
   Muistatko, miten keskiarvo lasketaan?  
     
   Kirjoittakaa vastaukseksi ryhmänne keskimääräinen leposyke.  
     
   Antakaa sykkeenne rauhassa tasaantua :)

## English test

YHDISTÄ SANAT -TEHTÄVÄ

Harjoittelit tässä samalla vähän englantia, huomasitko?

Testataan, mitä muistat?

Tehtäväsi on yhdistää oikeat sanat.

* Push-Up
* Sit-Ups
* Jump-rope
* Plank
* Squat
* Pulse
* Resting pulse
* Punnerrus
* Vatsalihasliike
* Hyppynaru
* Lankku
* Kyykky
* Pulssi
* Leposyke

