



VTKL

Mielikuvajumppa puhelimesta

EKALUOKKALAINEN

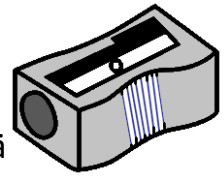


Kaikki nämä liikkeet voi tehdä
istuen, puhelin toisessa kädessä.

Liikkeet tehdään tarinaa mukaillen
oman kunnan sallimalla laajuudella.

	TARINA	LIIKE
1.	<p>Tässä tarinassa sinä olet ekaluokkalainen. On ensimmäisen kouluviikkosi viimeinen päivä. Heräät aamulla hyvin levänneenä ja venyttelet jäseniäsi.</p>	<p>Istu tuolilla. Ojenna vapaa käsi ylös takaviistoon ja vastakkainen jalka pitkälle etuviistoon. Selkäkin venyy. Vaihda puhelin toiseen käteen ja venyttele nyt toista kättä ja toista jalkaa. Hitaasti ja rauhallisesti.</p>
2.	<p>Hyppäät housuihisi.</p> 	<p>Nosta toinen polvi korkealle ja ojenna jalka eteen kuin työntäisit jalan punttiin ja laske jalka alas. Tee toisella jalalla sama liike.</p>
3.	<p>Uudessa koulupuserossasi on vähän ahtaat hihat. Joudut työntämään kättä hihaan tarmokkaasti.</p>	<p>Ojenna nyrkkiä sivulle eri suuntiin ja venytä käsivartta pitkäksi. Vaihda puhelin toiseen käteen ja tee sama toisella kädellä.</p> 
4.	<p>Olet huomannut, että opettaja tykkää iloisista oppilaista. Päätät harjoitella peilin edessä valloittavan hymyn.</p>	<p>Nosta suupielet ylöspäin niin, että silmäkulmiin muodostuu ryppyjä.</p>

<p>5.</p>	<p>Kotoa kouluun johtaa turvallinen pyörätie ilman risteyksiä, joten olet saanut luvan pyöräillä kouluun.</p>	<p>Nosta toinen polvi ylös ja liikuta jalkaa kuin se olisi pyörän polkimella. Tee sama liike toisella jalalla. (Jos istuimesi ei ole kovin liukas, ota kädellä tuolista tukea ja polje nyt molemmilla jaloilla kuin istuisit pyörän satulalla.)</p>
<p>6.</p>	<p>Kynät näyttävät tylsiltä, joten teroitat ne kaikki. Työnnät lyijykynän pään teroittimen reikään ja alat pyörittämään. Pulpetin vieressä on roskakori. Puhallat roskat suoraan roskakoriin.</p>	<p>Käännä nyrkkiä vartalon edessä kuin teroittaisit lyijykynää. Vaihda välillä puhelin toiseen käteen; kuka sitä nyt kaikkia kyniä samalla kädellä jaksaa teroittaa. Vedä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla pontevasti suun kautta keuhkot tyhjiksi. Uudestaan.</p>
<p>7.</p>	<p>Matematiikan tunnilla opetellaan numerojärjestystä.</p> <p>Kokeillaan kuinka pitkälle oppilaat osaavat luetella numeroita peräkkäin.</p>	<p>Jalkapohjat ovat lattiaa vasten. Nosta vasen kantapää ylös ja napauta lattiaan kerran. Nosta oikea kantapää ylös ja napauta lattiaan kaksi kertaa. Vasen 3x, oikea 4x, vasen 5x, oikea 6x... Kuuluu tasainen jumputus. Keskity, että rytmi ja numerojärjestys säilyvät. Kuinka pitkälle pääset?</p>
<p>8.</p>	<p>Seuraavalla tunnilla on liikuntaa. Opettaja on valinnut liikeitä, joissa joutuu samalla vähän miettimään.</p>	<p>Nosta toista polvea ylös ja vie vastakkainen kyynärpää polveen. Sama toisin päin. Toista muutaman kerran.</p>
<p>9.</p>	<p>Olet järjestäjä, joten välitunnin alkaessa jääät pyyhkimään taulua. Taulu on niin iso, että käytät vuorotellen kumpaakin kättä.</p>	<p>Tee vapaalla kädellä edessäsi laajaa pyyhkimisliikettä. Keinu pakaroilla niin, että ulotut pyyhkimään koko taulun. Vaihda välillä sieni toiseenkin käteen.</p>



<p>10.</p>	<p>Opetushallitus on määrännyt integroimaan oppiaineita, joten opettaja päättää yhdistää liikuntaan matematiikkaa.</p>	<p>Auo ja sulje toista nyrkkiä niin, että aukaistessa sormet harottavat joka suuntaan ja kätesi on kuin tuikkiva tähti. Ensin harottavat kaikki viisi sormeaa, sitten neljä, kolme, kaksi, yksi ja takasin 1+2+3+4+5. Voit valita, mitkä sormet kulloinkin ovat esillä, mutta lukumäärä pitää mennä järjestyksessä. Laita sormet niin haralleen kuin pystyt.</p> <p>Vaihda välillä puhelin toiseen käteen, ja toista harjoitus puhelinkädelläkin.</p>
<p>11.</p>	<p>Ympäristöopin tunnilla tarkkaillaan ilmastonmuutoksen vaikutuksia koko sillä alueella, mihin katse yltää.</p>	<p>Istu selkä suorana ja kierrä vartaloa vyötäröstä ensin toiselle puolelle ja sitten toiselle puolelle. Kaula ei kierry korkkiruuville vaan pysyy vain vartalon jatkeena. Katso koko ajan niin kauaksi kuin paikaltasi näkee. Voit hakea kiertoon lisäsenttejä tukemalla kädellä tuolin reunasta.</p>
<p>12.</p>	<p>Koulupäiväsi sujui mainiosti eikä läksyjäkään tullut.</p>	<p>Onnittele itseäsi vielä hyvin suoritetusta koulupäivästä taputtamalla vapaalla kädellä vastakkaiselle hartialle. Sitten sama liike peilikuvana.</p>

