

ARVAA MIKÄ URHEILULAJI? -kortit

Urheilulajeja pantomiimina

Ensimmäiset kortit ovat helppoja ja viimeiset vaikeita lajeja.

Lopussa on tyhjiä kortteja, jos haluat lisätä uusia lajeja.

Valitse tarvitsemasi.

Tulosta, leikkaa ja osallista.

© Kirsi Alastalo 2015



Aineiston voi tulostaa Vanhustyön keskusliiton Vahvike-aineistopankista, internetsivustolta www.vahvike.fi.



Pantomiimia pienryhmissä

Jakautukaa 2–3 pienryhmään. Kukin ryhmä nostaa vuorollaan kortin ja esittää äänettömästi kortissa olevaa lajia.

Toiset ryhmät yrittävät arvata lajin.

Urheilulajia voi esittää koko keholla tai vaikka vain käsillä.

Kannusta ryhmää esittämään yhdessä.

Lopuksi lajit voi kerrata yhdistetyllä muistiharjoituksella ja liikuntatuokiolla: Mitä lajeja esitettiin? Miten? Ketkä esittivät?

Kortit keskustelun rikastuttajana

Kortteja voi käyttää myös urheilusta keskustelemisen tueksi.

Voit esimerkiksi levittää kortteja kaikkien näkyville ja esittää kysymyksiä, kuten:

- Mitä lajeja seuraatte televisiosta tai radiosta? Kuvaile mukavaa urheiluiltaa. Kenen kanssa? Mitä tarjoilua?
- Mitä lajeja olette käyneet katsomassa? Missä kisoissa? Millainen tunnelma oli? Haluatteko mennä taas?
- Mikä on mieluinen kesä- tai talvilaji? Sisä- tai ulkolaji? Yksilö- tai joukkuelaji? Hyötyliikuntalaji?
- Oletteko kilpailleet itse? Haluatteko kertoa kilpailu-urastanne? Millaisia kilpailumatkat olivat? Entä urheiluvälineet ja -asut?
- Mitä lajeja olette harrastaneet lapsena? Entä nuorena, työiässä ja eläkkeellä? Kertokaa onnistumisistanne. Haluatteko jatkaa jonkin lajin harrastamista?
- Mitä uutta lajeja haluaisitte kokeilla? Paikkakunnan tarjonta?

Anna tilaa keskustelulle ja huomioi osallistujien ilmaisemat toiveet.

Ajatuksia voi koota paperille kaikkien nähtäville.

Hiihto



Pyöräily



Juoksu



Kävely



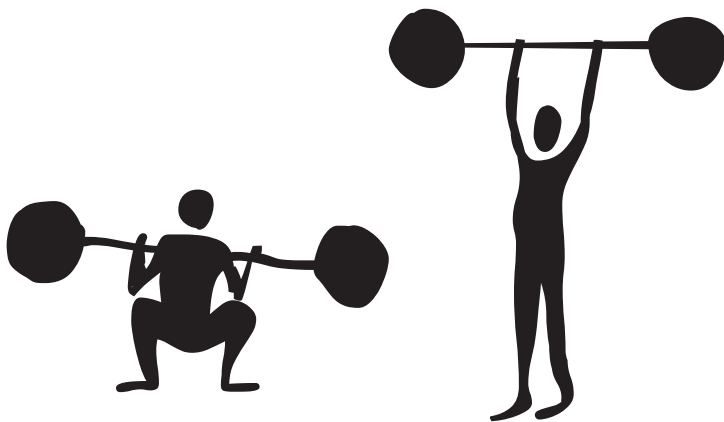


Mäkihyppy

Pesäpallo



Painonnosto

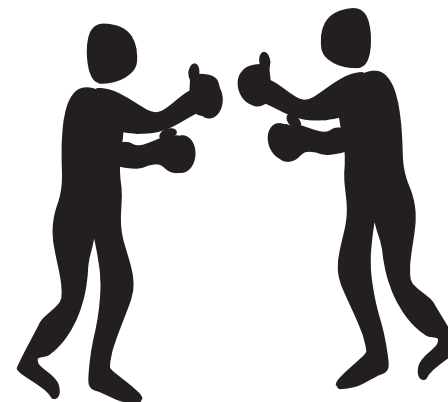


Jääkiekko

Uinti



Nyrkkeily



Tanssi



Ratsastus



Koripallo



Keihäänheitto



Soutu



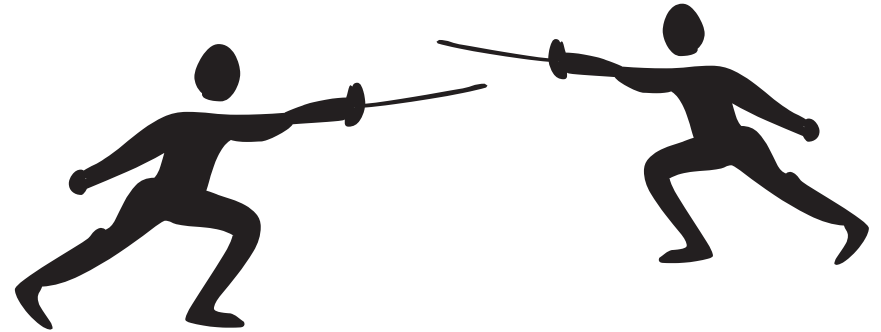
Keilailu



Ralli



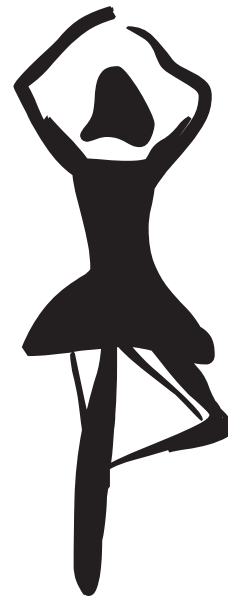
Miekkailu



Jalkapallo



Baletti



Sulkapallo



Tennis

Melonta



Voimaharjoittelu



Lentopallo



Voimistelu



Pikaluistelu



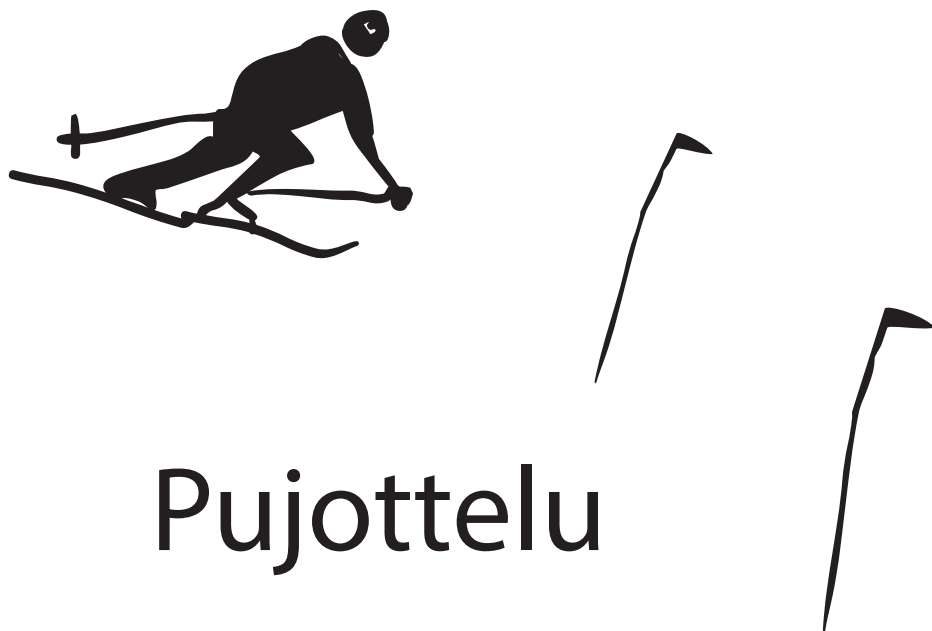
Golf



Viestijuoksu



Korkeushyppy



Pujottelu

Pituushyppy



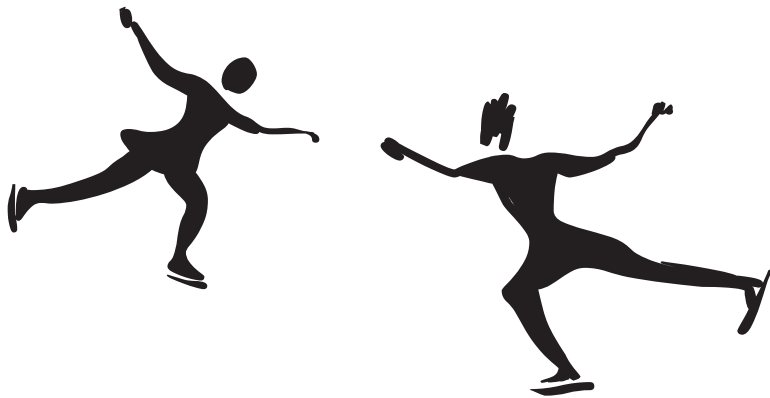


Uimahyppy



Syöksylasku

Kaunoluistelu



Aitajuoksu





Kiekonheitto

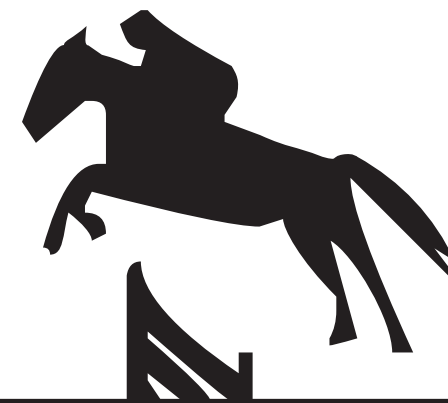
Moukarinheitto



Jousiammunta



Esteratsastus



Surffaus



Rullalautailu



Hevospoolo



Curling



