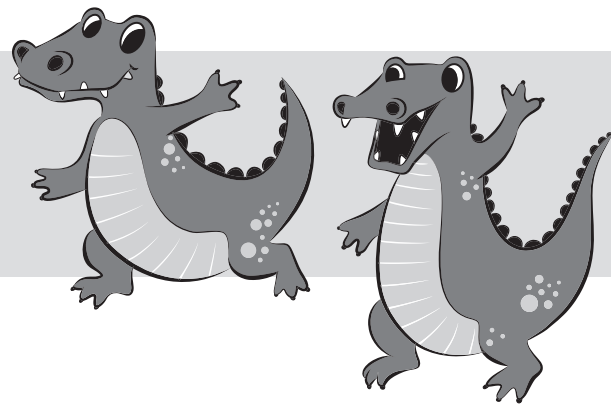


# Sisällys



Esipuhe . . . . .	9	Liikunta, terveys ja liikunnan harrastaminen . . 17	
Liikuntataitojen oppimisesta . . . . .	11	Liikuntasuositukset . . . . .	17
Vuorovaikutus oppijan ja toimintaympäristön välillä . . . . .	11	Liikuntakasvatuksen monet tavoitteet . . . . .	18
Vanha taito edistää uuden taidon oppimista . . . . .	12	Liikuntamotivaatio . . . . .	18
Motoriset taidot . . . . .	13	Kilpailu, vertailu ja liikkujien hyvinvointi . . . . .	18
Motoriset perustaidot . . . . .	13	Harjoitukset, niiden toteuttaminen ja merkkien selitykset . . . . .	21
Motorinen kehitys . . . . .	14		

## Perinteiset suomalaiset leikit ja pelit

1. Paha kuningas . . . . .	U . S . . . . .	25	13. Askelnaatta . . . . .	U . S . . . . .	31
2. Hedelmäsalaatti . . . . .	U . S . . . . .	25	14. Metsänhaltija . . . . .	U . . . . .	32
3. Purkkis . . . . .	U . . . . .	26	15. Kymmenen tikkua laudalla . . . . .	U . . . . .	32
4. Tervapata . . . . .	U . . . . .	26	16. Munitus . . . . .	U . . . . .	33
5. Viimeinen pari uunista ulos . . . . .	U . . . . .	27	17. Nurkkajussi . . . . .	U . . . . .	34
6. Peili . . . . .	U . S . . . . .	27	18. Vinkki . . . . .	U . . . . .	34
7. Kirkonrotta . . . . .	U . . . . .	28	19. Karttu . . . . .	U . . . . .	35
8. Vettä kengässä . . . . .	U . S . . . . .	29	20. Lipunryöstö . . . . .	U . S . . . . .	35
9. Pesänryöstö . . . . .	U . S . . . . .	29	21. Poroerotus . . . . .	U . S . . . . .	36
10. Kukkulan kuningas . . . . .	U . . . . .	30	22. Kulma-ajo . . . . .	U . S . . . . .	36
11. Sardiinipurkki . . . . .	U . . . . .	30	23. Hailii, Hailoo . . . . .	U . S . . . . .	37
12. Läpsy . . . . .	U . S . . . . .	31	24. Kattopallo . . . . .	U . S . . . . .	37

**U** = ulkona toteutettava toiminta  
**S** = sisällä toteutettava toiminta

## Liikkumistaidon leikit ja pelit

Hippaleikkejä . . . . .			41
25.–31. Erilaiset perushipat . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	41
32. Avaruushippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	42
33. Ninjahippa . . . . .		<b>S</b>	42
34. Bakteeri ja lääke -hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	43
35. Aakkoshippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	43
36. Puuhippa . . . . .		<b>S</b>	44
37. Jonohippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	44
38. Kyykkyhippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	45
39. Kiinalainen hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	45
40. Liikehippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	45
41. Puu–silta–kivi-hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	46
42. Saarihippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	46
43. Lattiaan ei saa koskea -hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	46
44. Ketjuhippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	47
45. Rokkihippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	47
46. Pallohippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	47
47. Käärme . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	48
48. Pyykkipoikahippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	48
49. Käsikynkkähippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	49
50. Kolmen ketju -hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	49
51. Halaushippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	50
52. Vyötäishippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	50
53. Konttaushippa . . . . .		<b>S</b>	51
54. Mustekalahippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	51
55. Sudenpesä . . . . .	<b>U</b>		52
56. Nenähippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	52
57. Aku Anka -hippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	52
58. Lihaskuntohippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	53
59. Suolasäkkihippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	53
60. Peikkohippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	54
61. Aitajuoksuhippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	54
62. Parihippa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	55
63. Väistä krokotiilia -hippa . . . . .		<b>S</b>	55
Muut liikkumistaitoleikit ja -pelit . . . . .			56
64. Robotit ja insinöörit . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	56
65. Takaa-ajo . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	56
66. Väri tai muoto . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	57
67. Linnanherra . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	57
68. Palopäällikkö . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	58
69. Koirat koppiin . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	58
70. Kosketa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	58
71. Kenguruviesti . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	59
72. Kettu . . . . .	<b>U</b>		59
73. Pensas, puu ja taivas . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	60
74. Kaksoset . . . . .	<b>U</b>		60
75. Eläinpiiri . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	61
76. Krokotiilijuoksu . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	61
77. Hernepussien vannevaihto . . . . .	<b>U</b>		62
78. Eläimen tavalla liikkuminen . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	62
79. Reaktioviesti . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	63
80. Ankat lentävät . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	63
81. Pitkä, pätkä, pallero . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	64
82. Rohmu . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	64
83. Mustikat ja mansikat . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	65
84. Pitkänpitkä loikka . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	65
85. Arviojuoksu . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	66
86. Tahmeat popcornit . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	66
87. Säkkijuoksu . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	67
88. Kissa ja hiiri . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	67
89. Parinmetsästy . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	68
90. Kilpajuoksu piirin ympäri . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	68
91. Tuhatjalkaisen juoksu . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	69
92. Laiva, vene, hyökyaalto . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	69
93. Formulakisat . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	70
94. Kuka pelkää jäämiestä . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	70
95. Kalat verkossa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	71
96. Palapeliviesti . . . . .		<b>S</b>	71
97. Hännänryöstö . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	72
98. Rotat ja revot . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	72
99. Joki tulvii – koski kuohuu . . . . .		<b>S</b>	73
100. Kapteeni komentaa . . . . .	<b>U</b>		73
101. Hiirenhätä . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	74
102. Reaktiojuoksut . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	74
103. Kiihdytyskisa . . . . .	<b>U</b>	<b>S</b>	75

104. Käärmeen metsästäjät . . . . .	<b>S</b>	75
105. Sukkulajuoksut . . . . .	<b>U S</b>	76
106. Seuraa johtajaa . . . . .	<b>U S</b>	76
107. Suojelija ja vihollinen . . . . .	<b>U S</b>	77
108. Erämaavaellus . . . . .	<b>S</b>	77
109. Kääpiöt, jättiläiset ja velhot . . . . .	<b>U S</b>	78
110. Kuka pelkää merimiestä . . . . .	<b>U S</b>	78
111. Pyykkipoikien ryöstö . . . . .	<b>U S</b>	79

112. Kehonosa lattiaan . . . . .	<b>U S</b>	79
113. Tempurata luonnossa . . . . .	<b>U</b>	80
114. Selkäparijuoksu . . . . .	<b>U S</b>	80
115. Rottien juuston ryöstö . . . . .	<b>U S</b>	81
116. Juoksuharjoitteita erilaisin apuvälinein . . . . .	<b>U S</b>	81
117. Mielikuvajuoksut . . . . .	<b>U S</b>	82

### Tasapainotaidon leikit ja pelit

118. Janne Jäämies ja Sanna Sulattaja . . . . .	<b>U S</b>	85
119. Värit vaatteissa . . . . .	<b>U S</b>	85
120. Liskot . . . . .	<b>U</b>	85
121. Paripeili penkillä . . . . .	<b>U S</b>	86
122. Rapuhippa . . . . .	<b>U S</b>	86
123. Kuka pelkää pantteria . . . . .	<b>S</b>	87
124. Vaakahippa . . . . .	<b>U S</b>	87
125. Tasapainohippa . . . . .	<b>S</b>	88
126. Sisiliskohippa . . . . .	<b>S</b>	88
127. Purkkihippa . . . . .	<b>S</b>	89
128. Numero näyttää . . . . .	<b>U S</b>	89
129. Tasapainopatsaat . . . . .	<b>U S</b>	90
130. Kuperkeikka ja keila . . . . .	<b>S</b>	90
131. Jäätyneet hernepusit . . . . .	<b>U S</b>	91
132. Valokuvaaja . . . . .	<b>U S</b>	91
133. Sormimiekkailu . . . . .	<b>U S</b>	92
134. Käsipaini . . . . .	<b>U S</b>	92
135. Lusikka ja pallo . . . . .	<b>U S</b>	93
136. Wilhelm Tellin viesti . . . . .	<b>U S</b>	93
137. Polvikosketus . . . . .	<b>U S</b>	94
138. Siltojen ylitys . . . . .	<b>S</b>	94
139. Hidastettu elokuva . . . . .	<b>U S</b>	94
140. Tasapainotaiturit . . . . .	<b>S</b>	94
141. Säilytä hernepusisi . . . . .	<b>U S</b>	95
142. Apinanmetsästy . . . . .	<b>U</b>	95
143. Tasapainorata ja -viestit . . . . .	<b>S</b>	96
144. Twister-kisailu . . . . .	<b>S</b>	96

145. Kissat ja hiiret -hippa tasapainoillen . . . . .	<b>U S</b>	97
146. Lohikäärmeen pyrstö . . . . .	<b>U S</b>	97
147. Kuumaa, kuumaa – lattia polttaa . . . . .	<b>U S</b>	98
148. Kärpäset ja ansat . . . . .	<b>U S</b>	98
149. Örkki . . . . .	<b>U</b>	99
150. Lusikka suussa . . . . .	<b>U S</b>	99
151. Ryhmäjuoksu yhdellä jalalla . . . . .	<b>U S</b>	100
152. Kävely pahvinpaloilla . . . . .	<b>U S</b>	100
153. Pullon työntäminen . . . . .	<b>S</b>	101
154. Tasapainajuoksu . . . . .	<b>U S</b>	101
155. Kepillisten taistelu . . . . .	<b>U S</b>	102
156. Kukkotappelu . . . . .	<b>S</b>	102
157. Härät puskevat . . . . .	<b>S</b>	103
158. Piirikampitus . . . . .	<b>U S</b>	103
159. Lipun varastaminen . . . . .	<b>U S</b>	104
160. Flamingot ja kilpikonnat . . . . .	<b>U S</b>	104
161. Patjan siirtäminen . . . . .	<b>S</b>	105
162. Turnajaiset . . . . .	<b>U S</b>	105
163. Kämmentisku . . . . .	<b>U S</b>	106
164. Kottikärryn kuljetus . . . . .	<b>U S</b>	106
165. Härkätaistelu . . . . .	<b>U S</b>	106
166. Ryhmätasapainoilu . . . . .	<b>U S</b>	107
167. Varvaskosketus . . . . .	<b>U S</b>	107
168. Rapupaini . . . . .	<b>U S</b>	107
169. Kilpikonnapaini . . . . .	<b>U S</b>	108
170. Karhupaini . . . . .	<b>U S</b>	108
171. Läpimurto . . . . .	<b>U S</b>	109

## Välineenkäsittelytaitojen leikit ja pelit

172. Robin Hood . . . . .	<b>S</b>	113	204. Pommitus salissa . . . . .	<b>S</b>	129
173. Hirvenmetsästys . . . . .	<b>S</b>	113	205. Karhunmetsästys . . . . .	<b>S</b>	129
174. Kivet lätäkköön . . . . .	<b>S</b>	114	206. Pallonkuljetusviesti . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	130
175. Kymmenen pomppua hengissä . <b>U</b> . <b>S</b> . . . . .		114	207. Pallonheittokisa piirissä . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	130
176. Hengenpelastajahippa . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	115	208. Kujapallo . . . . .	<b>S</b>	131
177. Pallonryöstöhippa . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	115	209. Australialainen palloleikki . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	131
178. Oman pallon suojaus . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	116	210. Näätä pesärosvona . . . . .	<b>S</b>	132
179. Väri ratkaisee . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	116	211. Joukkuepolttopallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	132
180. Viivahippa . . . . .	<b>S</b>	117	212. Polttopallo verkon yli . . . . .	<b>S</b>	133
181. Syöttelyhippa . . . . .	<b>S</b>	117	213. Kahden tulen välissä . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	133
182. Pallollinen turvassa . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	118	214. Pallot hallussa . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	134
183. Pallohippa . . . . .	<b>S</b>	118	215. Pyyhepallo . . . . .	<b>S</b>	134
184. Pihagolf . . . . .	<b>U</b>	119	216. Heittopallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	135
185. Polttopallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	119	217. Kaupunkisota . . . . .	<b>S</b>	135
186. Peffapallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	120	218. Tunnelipallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	136
187. Numeropallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	120	219. Lippupallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	136
188. Syöttö ja kyykkyyn . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	121	220. Lyö ja juokse . . . . .	<b>S</b>	137
189. Tulitikunheittoviesti . . . . .	<b>S</b>	121	221. Salamapallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	137
190. Oma puoli puhtaaksi . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	122	222. Piimä . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	138
191. Heittoboccia . . . . .	<b>U</b>	122	223. Pallonlaskuviesti . . . . .	<b>S</b>	138
192. Vyörypallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	123	224. Tähtien sota . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	139
193. Varvaslentis . . . . .	<b>S</b>	123	225. Seinäpallo . . . . .	<b>U</b>	139
194. Pallo ilmassa . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	124	226. Pallokoris . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	140
195. Kentän kuningas . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	124	227. Kuningaspallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	140
196. Pesänryöstö eri välineillä . . . . .	<b>S</b>	125	228. Heitto- ja lyöntimylly . . . . .	<b>U</b>	141
197. Luolamiehen jalkapallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	125	229. Parijalkapallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	141
198. Varasta toisen pallo . . . . .	<b>S</b>	126	230. Ratsastaja ja hevonen . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	142
199. Pallot koriin . . . . .	<b>S</b>	126	231. Pompputennis . . . . .	<b>S</b>	142
200. Perspallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	127	232. Tornipallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	143
201. Kartiot kumoon . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	127	233. Heittogolf . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	143
202. Liivipallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	128	234. Heitto ja juoksu . . . . .	<b>S</b>	144
203. Keilojen vartija . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	128	235. Koppipallo . . . . .	<b>U</b> <b>S</b>	144

**U** = ulkona toteutettava toiminta

**S** = sisällä toteutettava toiminta

Liikuntatuokioita päiväkotikäisille . . . . . 145

Lähteitä ja oheislukemista . . . . . 147