

Tämän liikuntatehtävän tarkoituksena on, että opit arvioimaan, kehittämään ja ylläpitämään lihaskuntoasi.

Liikuntasuositusten mukaan 13-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-1,5 tuntia joka päivä. Päivän liikuntajaksot voi muodostaa useista reippaista vähintään 10 minuuttia kestävästä liikuntajaksoista. Vähintään 3 kertaa viikossa tulisi tehdä lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa, kuten kuntopiiriä, lihaskuntoharjoittelua, jumppaa, aerobicia ja kuntosaliharjoittelua.

Seuraavalta sivulta löydät qr-koodin takaa vatsalihasliikkeitä, selkälihasliikkeitä, ylävartaloliikkeitä ja jalkaliikkeitä.

Jokaisessa yllä mainitussa kategoriassa on kolmen tasoisia liikkeitä. Ensimmäinen on kevyin, toinen keskiraskas ja kolmas liike on raskain vaihtoehto.

Valitse jokaisesta kategoriasta itsellesi sopiva liike, jota jaksat tehdä hyvällä tekniikalla vähintään 10 toistoa. Valitse siis yksi vatsalihasliike, yksi selkälihasliike, yksi ylävartaloliike ja yksi jalkalihasliike.

Tee viikon aikana valitsemasi lihaskuntoliikkeet (4 liikettä) kolmena päivänä. Tee jokaista liikettä 10-20 toistoa ja tee sarja kahteen kertaan. Lisäksi sinun tulee kuvata yksi harjoituskerta, kun teet 10 toistoa jokaista neljää liikettä. Kolmannella sivulla kerrotaan tarkemmin kuvaamisesta, tehtävän arvioinnista ja palauttamisesta.

Valitse jokaisesta kategorista yksi liike. Ensimmäinen on kevyin, toinen keskiraskas ja kolmas raskain liike. Voit avata videon qr-koodista tai klikkaamalla paina tästä! -linkkiä.

Vatsalihas-  
liikkeet



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)

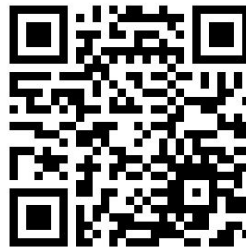


[Paina tästä!](#)

Selkälihas-  
liikkeet



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)

Ylävartalo-  
liikkeet



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)

Jalka-  
liikkeet



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)



[Paina tästä!](#)

# Kuvaaminen, palautus ja arviointi

**Kuvaaminen:** Jotta tehtävän pystyy arvioimaan, sinun tulee kuvata yksi harjoituskerta, kun teet 10 toistoa vatsalihasliikettä, selkälihasliikettä, ylävartaloliikettä ja jalkalihasliikettä. Tee liikkeet siten, että olet kylki kameraan päin. Tavoitteena on, että video ei olisi pituudeltaan yli 3 minuuttia. Jos osaat, voit editoida/muokata videosta ylimääräiset pois. Älä kuvaa videota parhaalla kuvanlaadulla, jotta tiedostosta ei tulisi turhan suuri. Tallenna video omaan Google Driveen viereisen qr-koodi ohjevideon opastuksen avulla.



[Paina tästä!](#)

**Tehtävän palautus opettajalle:** Tehtävän palautus tapahtuu kyselylomakkeen avulla, josta olet saanut Wilmaan/Helmeen linkin. Vastaa kyselylomakkeen kysymyksiin ja jaa videosi linkkinä kyselylomakkeeseen. Viereinen qr-koodi ohjevideo opastaa vastaamisessa ja videon lisäämisessä.



[Paina tästä!](#)

**Tehtävän arviointi:** Tehtävässä arvioidaan kyselylomakkeen vastauksia eli kuinka hyvin osaat vastauksien perusteella arvioida, ylläpitää ja kehittää omaa kuntoasi. Toisena arvioitavana kohteena on lihaskuntovideo. Videossa arvioidaan, kuinka hyvin teet lihaskuntoliikkeet mallivideoiden ohjeiden mukaisesti eli keskity siihen, että teet liikkeet oikealla tekniikalla.

Älä kuitenkaan ota stressiä arvioinnista. Tärkeintä on, että teet lihaskuntoharjoitusta ja teet liikkeet parhaasi yrittäen!