

## ActionTrack Juoksusankarit

ActionTrack-tehtävät suoritetaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokainen osallistuja on ladannut sovelluksen omalle puhelimelleen ja vastaa tehtäviin itse. Pari auttaa videoiden kuvaamisessa. ActionTrackissä olevat Juoksusankarit-tehtävät on kuvattu alla. Sovelluksessa on vastausvaihtoehdot helposti näkyvissä. Tehtävät tulevat satunnaisessa järjestyksessä.



### Juoksusankari-Puuttuva sana

- Käy vastaamassa kysymyksiin vastaa-nappulasta, jonka jälkeen ilmoita saamiesi oikein vastausten määrä tulokset-nappulasta.
- Kysymykset: <https://www.kll.fi/materiaalit/juoksusankarit/juoksusankarit-pelit/puuttuva-sana-2/>
- Lähetetään oikein vastausten määrä tulokset-napin kautta.

### Heikan koulu ja portaat -video

- Katso Heikan koulu ja portaat -video: <https://www.youtube.com/watch?v=N5A12DzCP-k>
- Valitse videolta 3 tapaa, joilla liikut portaat.
- Pyydä kaveria kuvaamaan jokaista liikettä 10 sekuntia omalla kännykälläsi ja lähetä vastaus videona.

### Tarkkuusjuoksu

- Juokse neljän (4) lyhtypylvään välinen matka 30 sekuntiin. Tee juoksu kaksi kertaa. Jos et pysty juoksemaan 30 sekunnin aikarajaan, päätä itse aikaraja, jota tavoittelet. Juokse kaksi kertaa pyrkien tavoittelemaasi aikarajaan.
- Pyydä kaveria mittaamaan aika kännykän sekuntikellolla.
- Vastataan kirjoittamalla juoksuun käytetyt ajat.

### Reaktiolähtö

- Katso reaktiolähdöt video: <https://www.youtube.com/watch?v=HYKH9V7nN-8&list=PLg7FfiORDLc3CmDg7UVDqrrMHeaF98YTa&t=116s>
- Kokeile parin/ryhmän kanssa kolme (3) erilaista tapaa tehdä reaktiolähtö. Voit valita videoilla esitetyistä tavoista tai keksiä itse.
- Pyydä kaveria kuvaamaan jokaista liikettä 10 sekuntia omalla kännykälläsi ja lähetä vastaus videona.

### Juoksutietämystä

- Käy vastaamassa kysymyksiin vastaa-nappulasta, jonka jälkeen ilmoita saamiesi oikein vastausten määrä tulokset-nappulasta.
- Linkki vastaa-nappulan taakse: <https://www.kll.fi/materiaalit/juoksusankarit/juoksusankarit-pelit/puuttuva-sana-1/>
- Lähetetään oikein vastausten määrä tulokset-napin kautta.

## Vauhtijuoksu

- Juokse 30 sekuntia ylämäkeen vauhdikkaasti. Jos ylämäkeä ei ole saatavissa, juokse tasaisella. Kaveri kellottaa aikaa ja sinä juokset. Vaihdetaan tehtäviä.
- Juoksemisen jälkeen vastaa kysymykseen valitsemalla parhaiten kuvaava vaihtoehto.
- Miltä juokseminen tuntui? Valitse kuvaavin vaihtoehto seuraavista:
  - Juokseminen tuntui helpolta, en edes hengästynyt.
  - Pystyin juoksemaan helpokosti, hiukan hengästytti.
  - Juoksuvauhti löytyi, hengästyin kovasti.
  - Tehtävä tuntui mahdottoman raskaalta, läähätin ja puhisin.
  - Tänään tehtävä ei onnistunut lainkaan.

## Juoksijan kuntorata-video

- Katso Juoksijan kuntorata-video: [https://www.youtube.com/watch?v=P-un7dMG\\_dI&list=PLg7Ffi0RDLC3CmDg7UVDqrrMHeaF98YTa](https://www.youtube.com/watch?v=P-un7dMG_dI&list=PLg7Ffi0RDLC3CmDg7UVDqrrMHeaF98YTa)
- Valitse videon tehtävistä kolme (3) tehtävää. Tee yksi minuutti tehtävää, jonka jälkeen pieni juoksu. Toista sama kolmesti tehden joka kerta eri tehtävä.
- Pyydä kaveria kuvaamaan hetki jokaisesta tehtävästä ja pätkä juoksua (yhteensä max.30 sekuntia). Lähetä vastaus videona.

## Juoksun paritehtävä

- Tee seuraavat juoksutehtävät:
  - Juokse 30 sekuntia takaperin
  - Juokse 30 sekuntia työntäen kaveria selästä. Kaveri jarruttaa juoksuasi.
- Vastaa tehtävien suorittamisen jälkeen kysymyksiin.
- Kumpi tehtävistä oli hauskempi?
  - Takaperinjuoksu
  - Kaverin työntäminen
- Kumpi tehtävistä oli vaikeampi?
  - Takaperinjuoksu
  - Kaverin työntäminen

## Juoksuvisailu

- Käy vastaamassa kysymyksiin vastaa-nappulasta, jonka jälkeen ilmoita saamiesi oikein vastausten määrä tulokset-nappulasta.
- Linkki vastaa-nappulan taakse: <https://www.kll.fi/materiaalit/juoksusankarit/juoksusankarit-pelit/juoksusankarit-visailu-2/>
- Lähetetään oikein vastausten määrä tulokset-napin kautta.

## Juoksutehtävä

- Juokse opettajan merkitsemä matka. Tee sen jälkeen maksimissaan 20 toistoa/liike. Liikkeinä: punnerrus, kyykky, vatsalihasliike, selkälihasliike ja kyykkyhyppy. Jos et jaksat tehdä yhtä liikettä 20 kertaa, tee niin monta kuin jaksat. Tämän jälkeen jatka seuraavasta liikkeestä. Lopuksi juokse uudestaan opettajan merkitsemä matka.
- Miltä tehtävän suorittamisen jälkeen tuntui? Valitse kuvaavin vaihtoehto seuraavista:
  - erittäin kevyt, ei tuntunut missään.
  - hyvin kevyt, en edes hengästynyt.
  - kevyt, laulaen meni.
  - hieman rasittava, jutustelin kaverin kanssa.
  - rasittava, puuskuttamaan laittoi.
  - hyvin rasittava, jaksoin kuitenkin tuulettaa maalissa.
  - erittäin rasittava, en olisi jaksanut sekuntiakaan pidempään.