



**Kuntopiiri** on harjoitusmenetelmä, jossa tehdään useita harjoituksia peräkkäin ilman lepoa.

Kirjallisuuskuntopiirissä lapsia haastetaan kirjainten ja kirjoittamisen, liikkeen ja ympäristötaiteen elementtien avulla.

- Järjestä harjoitukset koulun pihalla: tulosta kuvia ja valmistele mahdolliset materiaalit.
- Oppilaat voivat tehdä osan harjoituksista itse taukojen aikana, kun taas osa vaatii vetäjää. Suosittelemme, että oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin, joissa kussakin on noin 4–5 osallistujaa.

#### 1. Tunteet

- Tulosta adjektiiviluettelo, leikkaa ja päällystä tarvittaessa muovilla. Halutessasi voit myös pujottaa lappuun narun niin, että sen voi ripustaa.
- Jaa yksi adjektiivi lasta tai lapsiryhmää kohti. Lukekaa laput ja miettikää yhdessä, mitä sana tarkoittaa.
- Pyydä lapsia kävelemään koulun alueella ja merkitsemään paikka tai esine, joka heidän mielestään vastaa lapussa olevaa sanaa.
- Käykää lopuksi kaikki kuvaukset yhdessä läpi.

#### 2. Ryhtykää arkeologeiksi

Tutkikaa alueita, joilla kukaan ei ole käynyt pitkään aikaan. Etsikää esineitä, joita ei ole koskaan aiemmin löydetty. Mitä löysitte? Mihin sitä on käytetty? Mikä sen nimi on?

- Oppilaat kiertävät koulun alueella etsien asioita. Ne voivat olla hyvin pieniä asioita kuten pieniä kasveja, tai valtavia asioita kuten vaikkapa kumpare.
- Kun oppilaat ovat etsineet ja löytäneet, kokoonnutaan yhteen esittelemään esineet ja niiden tarinat.

#### 3. Kuunnelkaa.

- Rajaa noin 5 x 5 metrin kokoinen alue.
- Kaikki oppilaat seisovat alueella hiljaa, sulkevat silmänsä ja kuuntelevat.
- Kertokaa vuorotellen, mitä kuulitte.

#### 4. Kielivoimistelua

- Tulosta loruja paperille.
- Pane laput purkkiin.
- Jaa oppilaat noin 3–4 hengen ryhmiin.
- Ryhmä ottaa lapun ja harjoittelee lorun.
- Ryhmä siirtyy kuntopiirissä eteenpäin, kun kaikki osaavat lausua lorun joko yhdessä tai yksin.

Vinkki: jos opettelu tuntuu mahdottomalta, pitäkää tauko ja juoskaa talon ympäri.

- Appilan pappilan apupapin papupata pankolla kiehuu ja kuohuu.  
Appilan pappilan piski, paksuposki, pakkas kapsäkin ja pinkaisi juoksuun.  
Appilan pappilan piski, paksuposki pisti apupapin papupadan poskeensa.
- – Kokko, kokoa kokoon koko kokko. – Koko kokkoko? – Koko kokko.
- Mustan kissan paksut posket.
- Riisin raasin rusina, kärrynpyöriä tusina.
- Vesihiisi sihihi hississä.
- Ynneli, jynneli, jyrinä, yltyy hyttysen hyrinä.
- Ärrän kierrän orren ympäri ässän pistän taskuun.
- Larin haalariralli.
- Katso Risto itse ratsasti Petsamoon asti.
- Keksijä Keksi keksi keksin, keksittyään keksin, keksijä Keksi keksi keksin keksityksi.
- Itkseseskös itkeskelet, yksikeseskös yskiskelet?

## 5. Nyt tarkkana!

Kuinka hyvin tunnet koulusi?

Valmistelut: Opettaja valokuvaa koulun pihalta erilaisia paikkoja. Ota lähikuvia ja yksityiskohtia.

Vähintään yksi kuva per oppilas.

- Tulosta kuvat, päällystä halutessasi muovilla ja pane ne sopivaan purkkiin tai laatikkoon.
- Jaa oppilaat 3–4 hengen ryhmiin. Pyydä kaikkia ryhmäläisiä valitsemaan kuva ja etsikää sitten yhdessä koulun pihalla, mistä kuva on otettu.
- Toistakaa niin monta kertaa kuin haluatte.

## 6. Sanaviesti

Lopettakaa kuntopiiri yhteiseen sanaviestiin. Kaikki joukkueet kilpailevat toisiaan vastaan ja aloittavat samalta puolelta.

- Merkitse kaksi viivaa noin 15 metrin päähän toisistaan.
- Valitse jokin lause, esim.: "Jalkapallon pelaaminen on hauskaa, mutta lukeminen on hauskeempaa." Huom.! Lauseessa tulee olla vähintään yhtä monta sanaa kuin joukkueessa osallistujia.
- Kirjoita jokainen sana erilliselle A4-paperille ja tee niistä niin monta kopiota kuin joukkueita on.
- Levitä paperit sikin sokin kunkin joukkueen alueelle kauimmaiselle viivalle.
- Leikki alkaa: osallistujat hakevat yksi kerrallaan paperin kauimmaiselta viivalta.
- Kun he ovat hakeneet kaikki paperit "kotiviivalle", heidän on muodostettava sanoista virke. Huom.! joukkue ei saa katsoa papereita ennen kuin kaikki paperit ovat oikealla puolella.
- Joukkue, joka muodostaa virkkeen ensimmäisenä, voittaa.

# TUNNESANAT

<https://ryhmarenki.fi/tunnesanat/>

malttamaton	mietteliäs	ristiriitainen
odottava	motivoitunut	innostunut
huojentunut	arvostettu	seikkailunhaluinen
jumiutunut	energinen	epävarma
sekava	hyväksytty	jännittynyt
kriittinen	kyllästynyt	määrätietoinen
päätäväinen	neuvoton	onnellinen
pettynyt	levollinen	sitoutunut
stressaantunut	tyytyväinen	ulkopuolinen

virkestynyt

ahdistunut

yksinäinen

yllättynyt

voimaantunut

väsytty

ärtynyt

kauhistunut

liikuttunut

rauhallinen

iloinen

surullinen

kaottinen

kiireinen

luova

levoton

nuutunut

nuorentunut

luova

levoton

onnistunut

nöyrä

luottavainen

villiintynyt

elinvoimainen