

Sisällys

Esipuhe11

OSA I

Lasten ja nuorten kokonaisvaltainen kehittyminen.....17

Perusliikuntataidot ja motoriset perustaidot..... 19

Liikuntataitojen oppiminen 23

Motorinen kehitys..... 25

Motorisen kehityksen yhteys lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen kehitykseen31

Motorinen ja kognitiivinen kehitys..... 32

Motorinen ja sosioemotionaalinen kehitys..... 33

OSA II

Perusliikuntataidot: opettaminen ja harjoittaminen..... 37

Juokseminen ja sen opettaminen 39

Juoksemisen mekaniikka..... 40

Juoksemisen kehittyminen lapsuudessa 47

Turvallisen ja tehokkaan juoksuharjoitteluympäristön luominen..... 50

Juoksuharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa	52
Varhaiskasvatusikäiset	52
<i>Opettamisen periaatteita</i>	53
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	55
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	61
Alakouluikäiset	62
<i>Opettamisen periaatteita</i>	63
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	68
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	76
Yläkouluikäiset	77
<i>Opettamisen periaatteita</i>	78
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	84
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	98
Hyppääminen ja sen opettaminen	99
Ponnistamisen tavat	100
Ponnistamisen mekaniikka	102
Hyppäämisen kehittyminen lapsuudessa	107
Turvallisen ja tehokkaan hyppyharjoitteluympäristön luominen	115
Hyppyharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa	117
Varhaiskasvatusikäiset	117
<i>Opettamisen periaatteita</i>	118
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	120
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	126

Alakouluikäiset	127
<i>Opettamisen periaatteita</i>	128
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	133
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	143
Yläkouluikäiset	144
<i>Opettamisen periaatteita</i>	145
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	151
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	160
Heittäminen ja sen opettaminen	163
Heittämisen tavat	164
Tehoheitot ja heittämisen mekaniikka	166
Tarkkuusheitot	169
Heittämisen kehittyminen lapsuudessa	170
Erialaisten heittojen liikeratoja	175
Turvallisen ja tehokkaan heittoharjoitteluympäristön luominen	183
Heittoharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa	187
Varhaiskasvatusikäiset	187
<i>Opettamisen periaatteita</i>	187
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	190
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	196
Alakouluikäiset	197
<i>Opettamisen periaatteita</i>	198
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	202
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	210

Yläkouluikäiset	212
<i>Opettamisen periaatteita</i>	213
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	221
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	225
Kiinni ottaminen ja sen opettaminen	227
Kiinni ottamisen mekaniikka	228
Kiinni ottamisen kehittyminen lapsuudessa	230
Turvallisen ja tehokkaan kiinniottoharjoitteluympäristön luominen	234
Kiinniottoharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa	235
Varhaiskasvatusikäiset	235
<i>Opettamisen periaatteita</i>	236
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	237
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	239
Alakouluikäiset	240
<i>Opettamisen periaatteita</i>	241
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	243
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	251
Yläkouluikäiset	253
<i>Opettamisen periaatteita</i>	253
<i>Harjoitteita ja ideoita</i>	254
<i>Esimerkki harjoituskokonaisuudesta</i>	260
Lähteet	261