LIIKUNNAN- JA LUOKANOPETTAJAKOULUTUKSEN LIIKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE 27.8.2026

LIIKUNNALLINEN SOVELTUVUUSKOE (0–50 pistettä)

VÄLINEENKÄSITTELY (0–10 pistettä)

Tässä osiossa jaetaan yhteensä 10 pistettä niin, että perustaidosta ja liikesujuvuudesta saa 0–4 pistettä sekä heitto-kiinniottoyhdistelmästä että lentopallon hiha- ja sormilyönnistä. Ajan merkitys on 0–2 pistettä ja kumpaankin tehtävään käytettävä enimmäisaika on 60 sekuntia/tehtävä, eli 120 sekuntia yhteensä.

A) Pallonheitto + kiinniotto

PALLO: Raakakuminen heittopallo, paino 125 g

SUORITUSTAPA: Testissä on tarkoitus suorittaa heitto-kiinniottoyhdistelmä mahdollisimman nopeasti ensin kolme kertaa toisella puolella (esimerkiksi vasen heittää, oikea ottaa kiinni) ja sitten kolme kertaa toisella puolella (esimerkiksi oikea heittää, vasen ottaa kiinni).

Testissä aika lähtee suorittajan valinnan mukaan vasemman/oikean käden yliolanheitosta 10 m päästä seinästä. Heiton pitää osua seinään 1 metrin ja 3 metrin korkeudelle merkattujen poikkiviivojen väliin. Heitetty pallo otetaan kiinni vastakkaisella kädellä ja esimerkiksi vartalokosketuksesta suoritusta ei hyväksytä. Arvioitsija sanoo onnistuneen heitto-kiinniottoyhdistelmän jälkeen ”yksi”, minkä jälkeen heitto-kiinniotto suoritetaan uudelleen samoin päin vielä kahdesti. Kun arvioitsija sanoo ”kolme” voi heittäjä vaihtaa puolta. Kun toisenkin puolen heitto-kiinniottoyhdistelmät on suoritettu onnistuneesti ja arvioitsija sanonut ”kolme”, voi suorittaja laskea pallot maahan.

Epäonnistunutta heitto-kiinniottoyhdistelmää suoritetaan uudelleen niin kauan, että se onnistuu. Enimmäisaika kokonaissuoritukselle on kuitenkin 60 sekuntia, jonka jälkeen arvioitsija tarvittaessa pyytää siirtymään seuraavaan osioon.

B) Lentopallon hiha- ja sormilyönti seinään

PALLO: Mikasa MVA200 lentopallo

SUORITUSTAPA: Heitto-kiinniottoyhdistelmässä alkanut aika juoksee koko ajan. Tarkoituksena on suorittaa mahdollisimman nopeasti kolme sormilyönti + hihalyönti yhdistelmää seinään 3 metrin korkeudelle merkatun viivan yläpuolelle. Suorittaja hakee pallon seinän lähettyviltä kartion päältä ja aloittaa suorituksen heittämällä pallon itselleen ja lyömällä sen sormilyönnillä seinään. Sormilyönnin jälkeen suoritusta jatketaan lyömällä hihalyönti saman 3 metrin korkeudelle merkatun viivan yläpuolelle. Jos molemmat lyönnit on suoritettu kahdella kädellä ja ne ovat osuneet merkatulle alueelle sanoo arvioitsija ”yksi”. Suoritusta jatketaan tauotta niin kauan, kunnes arvioitsija sanoo ”kolme”. Kun arvioitsija sanoo ”kolme”, voi suorittaja laskea pallon lähtöpisteeseen kartion päälle ja aika pysäytetään.

Jos jokin suorituksista ei ole mennyt viivan yläpuolelle tai sormi- / hihalyönti ei tapahdu kahdella kädellä eikä arvioitsija sano mitään, suoritusta ei hyväksytä ja se tulee tehdä uudelleen. Jos suorittaja ottaa pallon kopiksi, jatketaan suoritusta aina omasta heitosta sormilyönnillä.

KEHONHALLINTA (0–10 pistettä)

Telinerata:

- permanto: kärrynpyörä, kuperkeikka eteenpäin suorin jaloin haaraseisontaan
- hyppy: haarahyppy tasaponnistuksella ponnistuslaudalta, hyppypukki 100 cm korkeudella
- rekki: kieppi vuoroponnistuksella
- nojapuut: tasaponnistus nojaan, etuheilahdus, takaheilahdus, etuheilahdus, takaheilahduksesta alastulo aisan yli sivulle

Arviointi:

- suoritustekniikka
- suorituspuhtaus

TANSSI, VOIMISTELU JA RYTMIIKKA (0–10 pistettä)

Suunnittele monipuolinen liikesarja, jonka pituus on 4 x 8 (32 iskua, tahtilaji 4/4).
Liikesarjan voit toteuttaa omaa tyyliä, ilmaisua ja osaamista näyttäen. Liikesarjassa tulee olla erilaisia askelia ja liikkeitä, jokin ympärimeno itse valitulla tavalla (pystyasennossa tai lattialla) sekä tilassa eri suuntiin liikkumista. Kokeessa hakija rytmittää liikkeet omalla äänellä välillä laskuin ja välillä liikkeitä/askelia kuvaavin sanoin kuuluvalla äänellä. Musiikkia ei ole.

Sano ensin alkulaskut samassa tempossa kuin teet koko liikesarjan eli lähetä itsesi liikkeelle, esim. 5–6–7–8. Aloita ja päätä liikesarja pysähtyen paikalleen.

ARVIOINTI: rytmi, liikekoordinaatio ja liikehallinta seuraavasti:

<u>Rytmi</u>: Tarkkuus ja täsmällisyys tehdä liikesarja hakijan valitsemaan rytmiin koko ajan samassa tempossa pysyen sekä rytmittää samanaikaisesti liikesarja omalla äänellä.

<u>Liikekoordinaatio ja liikehallinta</u>: Sujuvuus ja ketteryys yhdistää liikkeet toisiinsa. Kyky suorittaa liikkeet hyvällä liikeryhdillä.

PERUS- JA ULKOLIIKUNTA (0–10 pistettä)

VAUHDITON 6-LOIKKA

- Suorituspaikka: liikuntasalin lattialle levitetty permantomatto

- Suoritus toteutetaan paljain jaloin

- Yhteensä 6 ponnistusta

- Lähtö ilman vauhtia tasajaloin ponnistaen, sen jälkeen viisi (5) vuoroloikkaa. Lopetus tasajaloin laskeutuen ohuelle patjalle.

- Lähtöviivat merkittynä teipillä vauhdinottoradalla 9, 11, 33, 15, 17 ja 19 metrissä. Hakija valitsee alkuverryttelyn aikana itselleen sopivan lähtöviivan ja suorittaa testisuorituksen valitsemaltaan etäisyydeltä patjalle.

- yksi suoritus, joka arvioidaan 0–10 pistettä.

ARVIOINNIN KOHTEET:

- tasapaino

- rytmi

- hypyn kokonaiskoordinaatio

- liikelaajuus

VESILIIKUNTA (0–10 pistettä)

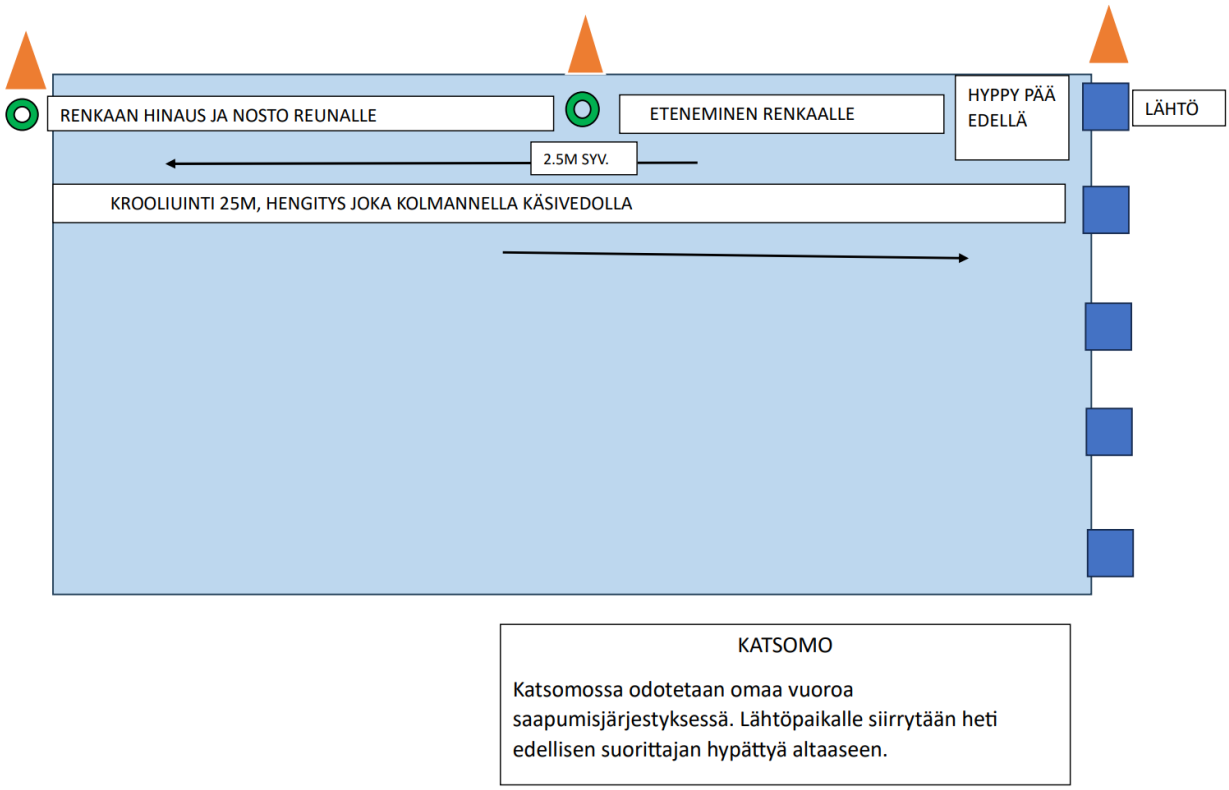
Huomioi, että testiohjeistusta ei käydä yhteisesti läpi ennen suoritusta.

TESTI

Edettävä matka 2 x 25 metriä. Suoritetaan 25 metrin altaassa. Syvä pää 3,8 metriä (lähtö), matala pää 90 senttimetriä.

- Hyppy veteen pää edellä lähtökorokkeelta syvästä päädystä.
- Noin 13 metrin etäisyydellä altaan päädystä, noin 2,5 metrin syvyydessä on (kevyt) rengas, joka pitää sukeltaa pohjasta. Pohjasta saa ponnistaa vauhtia, mutta altaan reunaan ei saa koskea.
- Renkaalle sukelletaan suoraan pääedellä hypystä.
- Rengas hinataan altaan matalaan päätyyn (noin 12 metriä).
  Hinaustapa muutoin vapaa, mutta rengasta on pidettävä suorassa kädessä hartialinjan takapuolella, eikä altaan reunaan tai pohjaan saa koskea.
- Matalassa päädyssä rengas nostetaan reunalle. Noston aikana jalat saavat koskettaa pohjaa ja reunasta saa ottaa tukea.

- Uidaan krooliuintia 25 metriä (takaisin syvään päätyyn) joka kolmannella käsivedolla hengittäen. Päädyssä kosketettava reunaa.



Vesiliikuntatestin arvioinnin kohteet:

Suoritustekniikka- ja sujuvuus

Suoritusten onnistuminen

Lisätietoja:

Altaaseen ei ole mahdollista päästä ennen suoritusta.

Sukellusmaskin tai nenänipsun käyttö ei ole sallittua.