

## **Tehtävä 1**

**Lue ensin tehtävät huolellisesti. Kuuntele sitten, mitä Emma kertoo.**

**Valitse oikea vaihtoehto ja ympyröi se. Joka kohdassa on vain yksi oikea vastaus.**

### **1. Valitse oikea väittämä.**

- A) Liikunta oli yksi Emman lempiaineista koulussa.
- B) Emma piti koululiikunnasta peruskoulussa, muttei enää lukiossa.
- C) Emma inhosi koululiikuntaa.

### **2. Emman mielestä...**

- A) koululiikunnasta ei pitäisi antaa numeroarvosanaa.
- B) liikunnanopettajan pitäisi arvioida sitä, kuinka hyvässä kunnossa oppilaat ovat fyysisesti.
- C) liikuntatunteja pitäisi olla koulussa enemmän.

### **3. Emmasta...**

- A) lapsia ja nuoria pitäisi innostaa liikkumaan enemmän.
- B) lapset ja nuoret urheilevat nykyään tarpeeksi.
- C) kaikkien pitäisi harrastaa urheilua, vaikka se tuntuisi heistä inhottavalta.

### **4. Mikä seuraavista väittämistä pitää paikkansa?**

- A) Emma kävi urheilulukion.
- B) Emma piti liikunnasta lukiossa.
- C) Emman koulun liikuntatunneilla hiihdettiin ja pelattiin pesäpalloa.

### **5. Emma ehdottaa, että liikuntatunneilla oppilaat jaettaisiin...**

- A) poikien ja tyttöjen ryhmiin.
- B) ryhmiin sen perusteella, tykkääkö urheilullisemmasta liikunnasta vai ei.
- C) liikunnassa hyvien ja huonojen ryhmiin.

## Tehtävä 2

### Tekstin ymmärtäminen

**Lue seuraava teksti ja ratkaise tehtävät lukemasi perusteella. Vastaa suomeksi.**



#### Miksi liikun?

Flunssa vei sängyn pohjalle ja samalla tuskastelemaan sitä, ettei pääsekään treenaamaan. Sängyn pohjalla makoillessa oli myös aikaa pohtia omaa suhdettaan liikuntaan. Mikä minua tässä liikkumattomuudessa ahdistaa? Miksi oikeasti liikun?

Pari päivää ilman liikuntaa ja alkaa jo hieman ahdistaa. Samalla hartiat tuntuu särkevän ja selkä on jumissa. Minulla liikkumattomuus alkaa siis tuntua sekä pääkopan sisällä että ihan fyysisesti ympäri vartaloa. Vanha selkävaivani muistuttelee aina välillä itseään. Toimistotöissä 8 tuntia päivästä tulee oltua liian helposti paikallaan. Kulunut sanonta, mutta liike on lääke, ja sitä se ainakin omien vaivojeni kohdalla on. Henkisellä puolella liikkumattomuus tuntuu erityisesti ahdistuksena ja levottomuutena. Liikunta onkin pienen budjetin terapiaa. Välillä ahdistus ja muut ikävät tunnetilat saattavat johtua ihan muusta kuin liikkumattomuudesta, mutta silti liikunnalla on hyvä vaikutus: lenkin jälkeen asiat ovatkin saaneet oikean perspektiivin, eikä esimerkiksi hermoja kiristävä työtilanne tunnu enää niin ylitsepääsemättömältä kuin ennen lenkkiä.

Osasy liikkumiselleni on painon pitäminen hallinnassa. Olen vartalonmalliltani hyvin suora ja lyhytjalkainen. Minuun tarttuu kaikki ylimääräinen helposti, ja kroppani turvottelee milloin mistäkin. Nuorempana tein treeniohjelmaa pyykkilautavatsan toivossa, mutta silti olin todella tyytymätön vartalooni. Nyt tekisi mieli läiskä tuota nuorukaista poskille. Jokainen kroppa on oma uniikki kokonaisuutensa, eikä sitä pidä ikinä verrata muiden kuviin lehdissä, somessa tai muualla mediassa.

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

Vaikka en siis haluakaan pienentää painoani, haluan silti pitää sen hallinnassa. En ole käynyt pitkään aikaan vaa'alla, joten en edes tiedä, paljonko tällä hetkellä painan. Oman painonsa silti tuntee, ja esimerkiksi omat vaatteet ovat hyvä mittari. On hyvä, että nykyään myös mediassa näytetään hyvin eri mallisia ihmisiä, jotka voivat olla ihan yhtä hyvässä kunnossa fyysisesti kuin vartalomalliltaan solakammat, jopa paremmassakin. *Ulkomuoto ei määrittele urheilullisuutta tai oikeastaan mitään muutakaan.*

Harvoinpa sitä ihminen tekee jotain, mitä inhoaa. Siksi yksi tärkeimmistä syistä liikkumiselleni on se, että yksinkertaisesti nautin siitä. Nautin hitaasta joogasta, jossa pääsen euforiseen tilaan ja hoitamaan vartaloni liikkuvuutta. Nautin padelistasta, sen tuomasta sosiaalisesta puolesta ja hyvistä nauruista, kun olen taas huitonut mailalla ilmaa pallon sijasta. Nautin ratsastuksesta ja yhteistyöstä hevosen kanssa. Nautin pyöräilystä ja sen tuomasta vauhdin huumasta. Laji kuin laji, harvemmin sitä on jälkikäteen katunut. Tutkimuksissa on osoitettu, että liikunta laittaa kropan erittämään mielihyvähormonia. Tämä selittää varmastikin sen, miksi liikunnan jälkeen on niin hyvä olo ja miksi siitä on niin helppo nauttia. Ja myös miksi siihen jää niin helposti koukuun.

Sytä liikkua on siis monia, mutta useimmin se on jokin yllämainituista tai sekoitus vähän kaikkea. Oletko itse tullut pohtineeksi, miksi juuri sinä liikut? Löytyykö samoja syitä vai kenties ihan jotain muuta?

Miia Mökkälä <https://miianniina.com/2021/09/18/miksi-liikun/> (muokattu 27.3.2023)

- 1) Mainitse vähintään kolme syytä, miksi Miia pitää liikunnasta.
- 2) Miltä Miia tuntuu silloin, kun hän ei pääse harrastamaan liikuntaa?
- 3) Miksi Miia halusi liikkua nuorempana?
- 4) Mistä Miia tietää painonsa nykyään?
- 5) Miksi jotkut tulevat riippuvaisiksi liikunnasta?



GRICOLA

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 3

**Kirjoita aukkoon suomenkielinen vastine oikeassa muodossa. Konjunktio, pronomini, tai postpositio on keksittävä itse, jos ei ole vironkielistä vihjettä (x).**



Kuvia sunnuntain pitkältä lenkiltäni.

#### **Kohti huippukuntoa 20. maaliskuuta, 2023**

Huippukunto! Kuntoikä 20! Näin kertoi Suunnon urheilukelloni. Makasin aamulla 0. sängyssä (voodi) lapsuudenkodissani, jossa olin viettämässä 1. \_\_\_\_\_ (nädalalõpp), ja selasin kelloni tietoja. Mietin, että tässä sitä ollaan 42-vuotiaana, ja kello väittää parikymmentä 2. \_\_\_\_\_ (aasta) nuoremmaksi.

”Älä usko älykelloa!” Sellaisen blogikirjoituksen olen 3. \_\_\_\_\_ (mõelda) kirjoittaa, mutta aikomukseksi on jäänyt. Suhtautumiseni älykelloihin ei ole muuttunut. Ne eivät älyä ihan 4. \_\_\_\_\_ (kõik).

Olen keskiverto nelikymppiseksi ok kunnossa. Juoksen kymmenen kilometriä alle tunnissa, kyykkään vaivatta ja nukun yöni syvässä 5. \_\_\_\_\_ (uni). Terveyttäni ei yhden lääkityksellä hoidossa olevan pitkäaikaissairauden lisäksi vaivaa 6. \_\_\_\_\_ (miski).

Kaiken järjen (älyn!) mukaan tähän olisi hyvä jäädä. Sillä mitä 7. \_\_\_\_\_ (rohkem) harjoittelee, sitä tuhoisampaa se näyttää olevan 8. \_\_\_\_\_ (tervis).



GRICOLA

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_



En kuitenkaan jää tähän. Enkä usko, että olen huippukunnossa. Tavoitteeni on 27.5.2023 juostava maraton. Siihen on vielä aikaa, mutta niin on kunnollanikin vielä paranemista. Älykellon mielistely ei hämää eikä 9. \_\_\_\_\_ (*aidata*). Töitä 10. \_\_\_\_\_ (*pidada*) vielä tehdä.

Mennyt viikko oli melko hyvä harjoitteluviikko. Maanantaina juoksin 11,75 kilometrin mittaisen peruskestävyyslenkin lapsen omien harjoitusten aikana. Olin se äiti, 11. \_\_\_\_\_ (x) pinkissä takissaan juoksi paikalle, 12. \_\_\_\_\_ (x) harjoitukset olivat jo ehtineet loppua, ja lapset seisoivat rivissä 13. \_\_\_\_\_ (*väljas*). Siihen nähden, että olin edellisenä päivänä juossut 22 kilometrin mittaisen pitkän lenkin, juoksu sujui yllättävän 14. \_\_\_\_\_ (*kerge*).

15. \_\_\_\_\_ (*teisipäevaõhtu*) joogasin ja jatkoin kehonhuoltoa keskiviikkoamun pr-tapahtumassa. Ravintolisäsarja Minnean järjestämään aamutreeniin kuuluivat kahvakuulalla tehty kiertoharjoittelu ja 16. \_\_\_\_\_ (*lühike*) venyttelyt. Keskiviikolle merkitty peruskestävyyslenkki jäi väliin, mutta kokovartalon treeni saattoi olla juuri hyvä siihen väliin. Ei varmaan tarvitse erikseen korostaa, että silloin 17. \_\_\_\_\_ (*oodata*) jo viikonlopun pitkää lenkkiä. Juoksin sen tällä kertaa lapsuudenkotini maisemissa. Lauantain surkeaakin surkeamman sään vuoksi siirsin lenkin sunnuntaiaamuun.

Ajatukset ovat usein isoin este tiellä kohti saavutuksia. Kun pääsin yli 18. \_\_\_\_\_ (*see*), että edessä oli yli kaksi tuntia yksinäistä taivallusta, meni lenkki laittaessa jalkaa toisen eteen. Kahdenkymmenen kilometrin paremmalla puolella väsymys 19. \_\_\_\_\_ (*hakata*) tuntua jaloissa, mutta en ollut voimaton. Palasin 24 kilometrin 20. \_\_\_\_\_ (x) hyvävoimaisena perille.

Voin olla tyytyväinen tämänhetkiseen kuntooni, mutta sillä ei juosta ennätyksiä. Kehitystä tarvitaan vielä. Lähde: <https://lenkilla.com/2023/03/20/kohti-huippukuntoa/>



### Tehtävä 4

#### Valitse tilanteeseen parhaiten sopiva repliikki.

ESIMERKKI: 0. *Tuletko meille pelaamaan pingistä koulun jälkeen?*

- a. *Tulin kilpailussa toiseksi.*
- b. *Käyn treeneissä kerran viikossa.*
- c. *Joo, mielelläni!*

A

1. Hei! Menisimmekö uimahalliin?
  - a. En oikein voi, kun minulla on klooriallergia.
  - b. En voi, koska minulla ei ole hiihtopukua.
  - c. Joo mennään vaan! Minulla on sopivasti maila mukana.
2. Mennään huomenna iltapäivällä lenkille!
  - a. En herää niin aikaisin.
  - b. Joo, pääsen koulusta puoli kahdelta.
  - c. Selvä. Muistuta minua tästä vielä huomispäivänä.
3. Ajattelin aloittaa kuntosalilla käymisen.
  - a. Valitettavasti se ei sovi.
  - b. Sepä hienoa! Mennään joskus yhdessä.
  - c. Ei, minä vihaan avantouintia.
4. Hei, katso minulla on uudet verkkarit!
  - a. Meillä on hyvä Telian yhteys.
  - b. Joo, meillä onkin mennyt harjoituksissa verkko rikki.
  - c. Vau! Onpa hienot!
5. Pidätkö enemmän koripallosta vai lentopallosta?
  - a. Yhtä paljon kummastakin.
  - b. En osaa pöytäpelejä.
  - c. Vaihtoehtoja on aina.

B

6. Milloin me menemme hiihtämään?
  - a. Mennään keski viikolla.
  - b. Mennään ensi viikossa.
  - c. Mennään ensi viikolla.
7. Milloin sinulla olikaan se tanssitunti?
  - a. Joka tiistai ja perjantai.
  - b. Jokana tiistaina ja perjantaina.
  - c. Se on tiistai ja perjantai.
8. Mihin kellonaikaan se jalkapallo-ottelusi alkaa?
  - a. Se alkaa vaille yli kuusi.
  - b. Se alkaa vartin yli kuusi.
  - c. Se alkaa viidentoista minuuttia yli kuusi.



GRICOLA

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 5

**Tehtävässä on yhdyssanoja. Etsi oikeat sanaparit. Kirjoita vastaavan urheilulajin harrastajan nimi.**

lumi	jää	F1-auto	taito	hiihto	<del>hyppy</del>
juoksu	urheilu	autoilu	jalka	heitto	mäki
pallo	kiekko	<del>pituus-</del>	hyppy	keihään	kestävyys
ampuma	luistelu	lautailu	ralli		

0. Tommi Evilä
1. Jari Litmanen
2. Teemu Selänne
3. Kaisa Mäkäräinen
4. Kimi Räikkönen
5. Kalle Rovander
6. Kiira Korpi
7. Matti Nykänen
8. Paavo Nurmi
9. Tero Pitkämäki
10. Enni Rukajärvi

0	pituushyppy	Tommi Evilä
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 6

**Valitse aukkoon sopiva verbi ja taivuta sopivassa muodossa preesensissä. Saat käyttää yhtä verbiä vain kerran. Kaksi verbiä jää yli.**

~~uida~~, pelata, luistella, lenkkeillä, soutaa, suunnistaa, pyöräillä, tanssia, pulkkailla, voimistella, hypätä, keilata, hiihtää

ESIMERKKI: 0. Kesämökkimme lähellä sijaitsee eräs joki ja kesäisin me uimme siinä.

1. Kirsi nousee yleensä seitsemältä aamulla ja \_\_\_\_\_ vähän sängyn edessä ennen kouluun menoa.
2. Isosiskoni syntymäpäiväjuhlissa minä ja ystäväni \_\_\_\_\_ yhdessä tangoa.
3. Talvella minä \_\_\_\_\_ usein raatihuoneentorin jääkentällä.
4. Kuinka paljon sinä \_\_\_\_\_ pituutta? – Noin neljä metriä.
5. He eivät pidä kilpaa juoksemisesta, vaan \_\_\_\_\_ mieluummin rauhassa.
6. Jalkapallon lisäksi Markku ja Timo \_\_\_\_\_ koripalloa kaksi kertaa viikossa.
7. Joka kesä te \_\_\_\_\_ perheenne kanssa polkupyörillä uuteen paikkaan.
8. Virossa laskiaisena on tapana, että lapset \_\_\_\_\_.
9. Isäni osti uudet sukset ja \_\_\_\_\_ nyt koulun lähellä puistossa.
10. Me \_\_\_\_\_ veneellämme keskellä Pyhäjärveä.





14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 7

Taivuta annettu sulkeissa oleva sana oikeassa sijamuodossa.

ESIMERKKI: O. Emma lähetti \_\_\_\_\_ *kirjeen* \_\_\_\_\_ (kirje) äidilleen.

1. Mikko pitää \_\_\_\_\_ (jalkapallo).
2. Pallo osui \_\_\_\_\_ (verkko).
3. Urheilu on sopivaa vastapainoa \_\_\_\_\_ (työ).
4. Olemme eksyneet! Kierrämme vain \_\_\_\_\_ (ympyrä).
5. Olkaa hiljaa ja keskittykää \_\_\_\_\_ (opetus)!
6. Minna tykkää käydä \_\_\_\_\_ (kuntosali).
7. Suomi pelaa tällä hetkellä \_\_\_\_\_ (ylivoima) Ruotsia vastaan.
8. Tuomas on hyvä hyppäämään \_\_\_\_\_ (korkeus).
9. Tapparan pelaaja kääntyi nopeasti \_\_\_\_\_  
(vasen) ja löi kiekon \_\_\_\_\_ (maali).



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

## Tehtävä 8

### Yhdistä liikuntamuodot ja selitykset.

- |                |   |
|----------------|---|
| a) sähly       | 1. painoilla ja välineillä tehtävä voimaharjoittelu                           |
| b) sauvakävely | 2. erityisesti Pohjoismaissa suosittu tapa liikkua kahden kepin kanssa        |
| c) avantouinti | 3. mailalla ja pallolla pelattava joukkuepeli                                 |
| d) jumppa      | 4. talvella harrastettava liikunnan muoto, joka tapahtuu järvessä tai meressä |
| e) lenkki      | 5. kävelyä tai juoksua tietyn matkan verran                                   |
| f) kuntosali   | 6. liikunnan muoto, jota harrastetaan seiniä pitkin                           |
| g) kiipeily    | 7. voimistelua yleensä ryhmässä   |

a	3
b	
c	
d	
e	
f	
g	



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

**Tehtävä 9**

**Laita dialogin osat oikeaan järjestykseen.**

--	--	--	--	--	--	--	--

- A. No jos et, niin mennään sitten sauvakävelemään.
- B. Mennään vain! Minun pitääkin olla pirteä ensi viikon tentissä.
- C. Sitten ei jää muuta vaihtoehtoa kuin lenkkeily.
- D. Kiva! Mennään pelaamaan tennistä!
- E. Se sopii hyvin, koska sitä varten ei tarvitse välineitä. Tavataan lauantaina kymmeneltä.
- F. Ei, en osaa.
- G. Hei Pekka! Mitä me voisimme tehdä viikonloppuna? Mennäänkö liikkumaan tai harrastamaan jotakin?
- H. Minulla ei ole sauvoja.



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### **Tehtävä 10**

**Seuraava sivu on tyhjä paperi. Ota se esiin ja tee ohjeen mukaan.**

1. Laita paperi vaakasuoraan eli pitkä sivu alaspäin.
2. Piirrä oikeaan reunaan, noin kolme senttiä alareunasta vesipullo.
3. Piirrä pullon yläpuolelle kävelysauvat.
4. Piirrä keskelle paperia jalkapallomaali, jonka sisään on potkaistu koripallo.
5. Piirrä toinen pallo lentämään maalin ylle.
6. Piirrä maalin viereen vasemmalle verkkatakki ja takin alle lenkkitosut.
7. Piirrä oikeaan laitaan paperin yläreunaan naulakko ja siitä riippumaan pyyhe ja pyyhkeestä heijastin.
9. Piirrä niin iso potkulauta, että sen ohjaustanko on ihan lähellä maalia ja takarengas pulloa.
10. Taita paperi lopuksi kahtia ja aseta pöydälle odottamaan tarkastusta.



14. huhtikuuta 2023

**Tehtävä 10 (jatkuu)**

NIMI \_\_\_\_\_



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 11

Tiedätkö, mitä nämä sananlaskut tarkoittavat?

Yhdistä suomalainen sananlasku ja sen selitys.

<b>0 Ei lämmin luita riko.</b>		Kun syö tarpeeksi, jaksaa myös touhuta ja toimia.
<b>1 Rohkea rokan syö.</b>		Mitä enemmän saa, sitä enemmän haluaa.
<b>2 Liikkuva kivi ei sammaloidu.</b>		Rohkeus auttaa ihmistä kasvamaan ja saavuttamaan asioita.
<b>3 Aika parantaa haavat.</b>		Kivojakaan asioita ei ole hyvä tehdä liikaa.
<b>4 Nauru pidentää ikää.</b>		Kala on hyväksi aivoille.
<b>5 Näлкä kasvaa syödessä.</b>		Leikkiminen on ihmiselle normaalia.
<b>6 Ei makeaa mahan täydeltä.</b>		Kun pysyy aktiivisena, keho ei mene niin helposti jumiin.
<b>7 Kyllä leipä miehen tiellä pitää.</b>		Ikävät tunteet helpottavat, kun antaa niille aikaa.
<b>8 Lapsi on terve, kun se leikkii.</b>		Elämä terveenä on parempaa kuin rikkaana.
<b>9 Syö särkeä, se kasvattaa järkeä.</b>		Ilo tekee ihmiselle hyvää.
<b>10 Terveys on kultaa kalliimpi.</b>	0	On parempi pukea liikaa vaatteita kuin palella.



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 12

**Seuraavat ilmaukset eivät ole suomen kielioppisääntöjen mukaisia. Muokkaa ilmauksia niin, että ne ovat suomen kirjakielen mukaisia.**

ESIMERKKI: 0. ikkunaaseen → ikkunaan

1. ilman rahatta \_\_\_\_\_
2. luistimillä \_\_\_\_\_
3. terveystä \_\_\_\_\_
4. puhelimea \_\_\_\_\_
5. minulla en ole \_\_\_\_\_
6. Älä juosta! \_\_\_\_\_
7. jompikumpaa \_\_\_\_\_
8. sinulle itselle \_\_\_\_\_
9. pelaampa \_\_\_\_\_
10. neljätoistalla \_\_\_\_\_



14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

### Tehtävä 13

Kirjoita seuraavat puhekieliset ilmaukset suomen kirjakiielellä.

<i>puhekielinen ilmaus</i>	<i>kirjakielinen ilmaus suomeksi</i>
0. viisosanen	viisiosainen
1. näis muissaki	
2. ne tulis	
3. tärkeetä	
4. et esimerkiks	
5. mä meen	
6. nii paljo	
7. me ollaa tehty	
8. sillon ku	
9. mäki ite	
10.ninku	





**GRICOLA**

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

## **Tehtävä 14**

### **Kirjoitustehtävä.**

#### **Mitä mieltä olet koululiikunnasta?**

Voit vastata annettujen kysymysten perusteella. Sinun ei tarvitse vastata kaikkiin kysymyksiin. Kirjoita vähintään 100 sanaa. Laita otsikko itse.

Miksi pidät / et pidä koululiikunnasta?

Mikä on parasta koululiikunnassa?

Mitä koululiikunnassa pitäisi muuttaa?

Kuvaile koululiikuntatunteja.

Kerro lempitekemisestäsi koulun liikuntatunnilla.

Millaista koululiikunnan pitäisi mielestäsi olla?

14. huhtikuuta 2023

NIMI \_\_\_\_\_

## **Tehtävä 15**

### **Suullinen tehtävä.**

#### **Lisää liikuntaa arkipäivään**

Valmistelemme pieni (n. 3 min) puheenvuoro, jonka pidät luokkatovereillesi. Koeta saada kuulijat innostumaan hyötyliikunnasta. Keksi tapoja, miten liikuntaa voi lisätä arkipäiviin ilman isoja muutoksia. Perustele ehdotuksesi hyvin.

Tämän puheenvuoron jälkeen on keskustelu kahden puhetta arvioivan kanssa. Yritä puhua luontevasti, älä opettele pitkiä osia ulkoa.