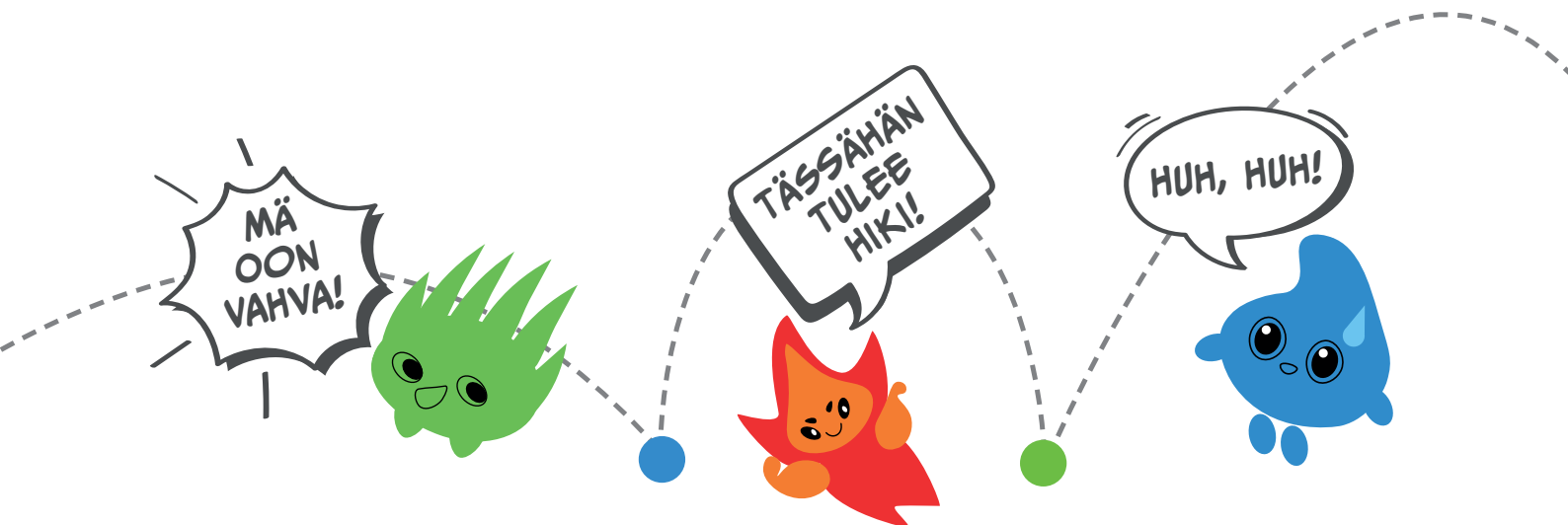


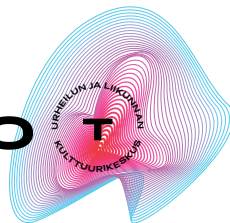
LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

OPETTAJAN OPAS



TAHTO



OPETTAJAN OHJEET TAHTO-TUNTI-MATERIAALIN KÄYTTÖÖN

Onnittelut Sinulle opettaja, että olet valinnut luokallesi täysin uudenlaisen urheilukulttuurielämyksen TAHDOSSA. Haluamme mahdollistaa hauskan ja energisoivan seikkailun kaikille lapsille ja nuorille.

Liikuntaseikkailun ympärille rakennettu opetuskokonaisuus on suunnattu erityisesti peruskoulun viidennen luokan oppilaille.

KOKONAISUUDESSA ON KOLME VAIHETTA:

1. Opettajan johdolla työnettävät tehtävät, TAHTO-tunnit
2. Vierailu TAHDON Liikuntaseikkailussa (museosuunnistus sekä Liikuntaseikkailu)
3. Jälkihiki -tehtävät

OHJEET TAHTO-TUNTIEN TOTEUTTAMISEEN

Olemme tuottaneet yhdessä opettajien kanssa TAHTO-tunteja, jotka johdattavat luokan kohti Liikuntaseikkailua sekä laajemmin liikunnan, hyvinvoinnin ja urheilukulttuurin pariin.

1. Voit toteuttaa halutessasi kaikki TAHTO-tunnit tai valita osan toteutettavaksi ennen museovierailua ja osan vierailun jälkeen.
2. TAHTO-tuntien materiaali koostuu opettajan ohjeista sekä luokassa käytettävästä oppimateriaalista.
3. Liikuntaseikkailun pilottivaiheessa TAHTO-tunnit voidaan yhdistää viidennen luokan historian, äidinkielen, ympäristöopin ja kuvataiteen opetukseen, ilmaisutaitoon sekä liikuntaan. Voit opettajana arvioida, miten sisällöt soveltuvat muiden luokkien opetukseen.
4. TAHTO-tunnit tukevat laaja-alaisesti opetuksen tavoitteita ja sopivat esimerkiksi osaksi monialaisia oppimiskokonaisuuksia.
5. Testausvaiheen aikana kokoamme käyttäjäpalautetta TAHTO-tunneista ja kehitämme palautteen myötä materiaaleja ja sisältöjä.

Tässä kokonaisuudessa on neljä TAHTO-tuntia ja lopuksi toteutettava Jälkihiki-tehtävä

1. TAHTO-tunti: Historia – Antiikin olympian kisat
2. TAHTO-tunti: Äidinkieli – Tunteita nostattava selostus
3. TAHTO-tunti: Ympäristöoppi – Energiaa liikkujalle
4. TAHTO-tunti: Kuvataide – Mainio maskotti
5. Jälkihiki-tehtävän ohjeet ja esimerkkejä

Oppitunneilla käytettävä materiaali löytyy TAHTO-tuntien liitemateriaalina.

[Antoisaa Liikuntaseikkailua!](#)

TAHTO-TUNTI 1: HISTORIA

ANTIIKIN OLYMPIAN KISAT

Antiikin Olympian kisat- oppimismateriaali soveltuu osaksi 5. luokan historian sisältöaluetta

OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET PERUSTEIDEN MUKAAN:

T1 ohjata oppilasta kiinnostumaan historiasta tiedonalana ja identiteettiä rakentavana oppiaineena

T2 johdattaa oppilasta tunnistamaan erilaisia historian lähteitä

T4 auttaa oppilasta hahmottamaan erilaisia tapoja jakaa historia aikakausiin sekä käyttämään niihin liittyviä historiallisia käsitteitä

T6 johdattaa oppilasta hahmottamaan erilaisia syitä ja seurauksia historian tapahtumille ja ilmiöille

T11 ohjata oppilasta selittämään ihmisen toimintaa

”Historiassa antiikin Olympian kisat on kiinnostava aihe, joka oppilaiden on helppo ymmärtää. Erilaisia kilpailuja järjestetään nykyäänkin ja nykyajan olympialaiset on useimmille tuttu aihe, urheilusta puhumattakaan. Helposti lähestyttävänä aiheena se helpottaa oppilasta kiinnostumaan historiasta, tutustumaan tutun asian kautta antiikin ajanjaksoon Välimeren alueella ja näkemään historiallisen perinnön selvemmin myös nykyajan ilmiöiden taustalla.”

ANTIIKIN OLYMPIAN KISAT

OPPITUNNIN RAKENNE:

Vanha aika ja antiikin perintö (S2)

Paneudutaan demokratian orastukseen Kreikassa ja roomalaiseen yhteiskuntaan.

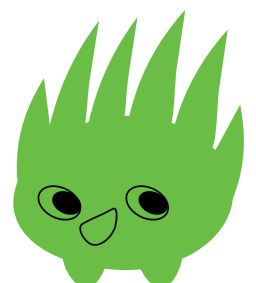
TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Materiaali sopii tukemaan jaksoa käsittelevien oppikirjojen sisältöjä. Materiaalin käsiteltävä aines voidaan jakaa useammallekin oppitunnille.

Materiaali voidaan käydä läpi opettajajohtoisesti kaikki yhdessä tai oppilaiden käytössä olevilta laitteilta parityöskentelynä. Materiaalista voi valita osia tai käydä koko materiaalin läpi kerralla. Materiaalin lisäksi voi käyttää apuna karttakuvaa, jossa hahmottuu antiikin Kreikan maailma kartalla n. 750–450 eaa. ja Rooman valtakunta esimerkiksi n. 50 eaa. Oppilaita olisi hyvä auttaa hahmottamaan miten kauan antiikin Olympian kisoja järjestettiin eli yli tuhannen vuoden ajan, jotta he ymmärtävät, että ajanjakso oli pitkä ja siinä ajassa sekä kisat että ympäröivä maailma ehtivät muuttua paljon.

Oppimateriaali sivuaa nykyajan olympialaisia ja siinä viitataan myös Helsingin olympialaisiin 1952.

Materiaalin lopussa on linkit TAHTO urheilumuseon tuottamaan kahteen verkko-oppimismateriaaliin: Matkalla kisoihin ja Helsingin olympiakisat 1952, jotka johdattavat helposti nykyajan olympialaisiin ja Helsingin 1952 olympiakisoihin. Ne sitovat antiikin perinnön nykyaikaan.



TAHTO-TUNTI 2: ÄIDINKIELI

TUNTEITA NOSTATTAVA SELOSTUS - URHEILUN HUIPPUHETKIÄ

Tunteita nostattava selostus -oppimateriaali soveltuu osaksi 5.luokan äidinkielen sisältöaluetta Opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet, joita oppimateriaali käsittelee

OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET PERUSTEIDEN MUKAAN:

T13 Oppilas oppii ymmärtämään kielellisten valintojen vaikutuksia, kielen, kirjallisuuden ja urheilukulttuurin ymmärtämistä sekä kulttuurillista osaamista, vuorovaikutusta ja ilmaisua.

T12 Tekstien tuottaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

T4 kannustaa oppilasta kehittämään myönteistä viestijäkuvaa sekä halua ja kykyä toimia erilaisissa, myös monimediaisissa vuorovaikutustilanteissa. Oppilas oppii havainnoimaan omaa viestintäänsä ja tunnistamaan vahvuuksiaan sekä kehittämisalueitaan.

”Äidinkielen opetuksen painopiste on oppimaan oppimisen ja vuorovaikutuksen taitojen, lukuharrastuksen sekä sujuvan ja monipuolisen luku- ja kirjoitustaidon vakiinnuttamisessa. Äidinkielen oppimisympäristöön kuuluu myös koulun ulkopuolinen kulttuuri- ja mediatarjonta, tässä tapauksessa urheilukulttuuri. Vuorovaikutus- ja draamataitoja syvennetään erilaisten harjoitusten, TAHTOtunnilla, selostustehtävän avulla.”

TUNTEITA NOSTATTAVA SELOSTUS - URHEILUN HUIPPUHETKIÄ

TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Videomateriaali orientaationa sekä oman selostustehtävän tukena.

Jalkapallo: [Super-sub: Amanda Rantanen | 56 sekuntia! | Skotlanti-Suomi | UEFA](#)

[Women's EURO2022 -karsinnat](#)

Pika-aidat: [Reetta Hurske Suomen ennätys 12.68 Kuortane 22.06.2024 -](#)

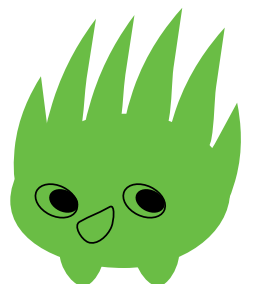
[YouTube](#)

Pituus: [Tommi Evilä: https://www.youtube.com/watch?v=wgkX0DBwEPg](https://www.youtube.com/watch?v=wgkX0DBwEPg)

Katsotaan videomateriaali läpi ja keskustellaan seuraavista aiheista:

- Oletteko katsoneet urheilulähetystä televisiosta tai paikan päällä?
- Mitä urheilulajeja olette katsoneet?
- Mistä tiedätte, mitä urheilukilpailussa tapahtuu?
- Kuka kertoo urheilukilpailujen televisiolähetyksessä, mitä siellä tapahtuu?
- Mistä selostaja tai kuuluttaja tietää, mitä hän kertoo lähetyksessä?

Vastaus: Hän ottaa selvää ennen lähetystä selostettavasta lajista, säännöistä ja urheilijoista. Tähän voi mennä aikaa puolesta tunnista useaan viikkoon, riippuen kilpailusta. Olympialaisiin selostajat valmistautuvat jopa useamman viikon. Pieniin kilpailuihin voi riittää, että selostaja kertoo sääntöjä ja käy läpi osanottajat. Selostaja tekee näistä ennakoivista valmisteluista muistiinpanot, joita hän käyttää selostaessaan.



TUNTEITA NOSTATTAVA SELOSTUS - URHEILUN HUIPPUHETKIÄ

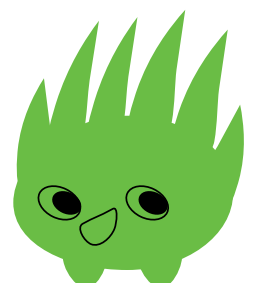
TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Ohjeet Oma selostus -tehtävän tekemiseen

Jaetaan oppilaat pareihin tai pieniin ryhmiin. Tehtävän voi tehdä myös yksin. Parit/ryhmät valitsevat alta olevalta listalta, jonkun suomalaisen urheilusuorituksen ja katsovat sen ilman ääntä ja ottavat siitä omaan selostukseen noin 1-3 minuutin osuuden. Mikäli selostuksen kannalta on oleellista, voi selostuspätkä olla myös hiukan pidempi.

Oppilaat ottavat selvää selostettavasta lajista ja urheilijasta/joukkueesta sekä käsikirjoittavat oman selostuksen, harjoittelevat sitä ja lopuksi esittävät sen luokalle. Mikäli jollekin oppilaalle tai parille esiintyminen on haastavaa, voidaan selostus esittää opettajalle. Esityksen aikana videon alkuperäinen ääni on edelleen mykistetty.

Mikäli tehtävän tekemisen aloittaminen tuntuu haastavalta ilman ääntä, voi urheilulähetyksen katsoa myös äänen kanssa. Tässä tapauksessa oman käsikirjoitetun selostuksen pitää kuitenkin olla erilainen kuin alkuperäinen selostus.



TUNTEITA NOSTATTAVA SELOSTUS - URHEILUN HUIPPUHETKIÄ

TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Linkkejä selostuskiin urheilulajeittain:

Alppihiihto: [Kalle Palanderin MM-voitto 1999](#)

Alppihiihto: [COPPA MONDO 2003 04 LEVI I POUTIAINEN](#)

Aitajuoksu: [1984 Olympics 110m Hurdles](#)

Ampumahiihto: [Ampumahiihdon MM-kisat 2011: Naisten Takaa-ajokilpailu - YouTube](#)

Eukonkanto: [Eukonkannon MM-kisojen 2022 voittajaparin Taiston ja Katjan suoritus](#)

Formula 1: [Mika Häkkinen wins F1 World Championship \(Suzuka, 1998\)](#)

Freestyle: [Moguls / Kumparelasku Olympic Games 2002](#)

Hiihto: [Lahti 2017: Iivo Niskanen MM-kultaa! | Miesten perinteisen 15 km | Men's 15 km classic](#)

Hiihto: [Krista Pärmäkoski voittaa loppukirissä Marit Björgenin](#)

Helsingin olympialaisten avajaiset ja olympiatulen sytytys: [Helsinki 1952 Summer Olympic Games](#)

Jalkapallo: [KuPS vs HJK 1-0 - Veikkausliiga](#)

Juoksu: [Lasse Viren Valmis](#)

ääkiekko: [Mikael Granlund uskomaton ilmaveivi MM-kisoissa 2011](#)

ääkiekko: [Timo Jutila MM95 Finaali](#)

Keihäänheitto: [Tapio Korjus 84,28 \(OK\) | Soul 25.9.1988](#)

Keihäänheitto: [Women's Javelin throw - Helsinki 1983 - 50 fps](#)

Kolmiloikka: [Kristiina Mäkelä 14,64m | EM-hopea ja SE](#)

Koripallo: [Suomi - Venäjä Koripallon EM2015 viimeiset minuutit](#)

Kuulantyöntö: [Arsi Harju 21,29 \(OK\) | Sydney 22.9.2000](#)

Lumilautailu: [Winter X Games Europe 2011 - Enni Rukajarvi Wins Bronze in Snowboard Women's Slopestyle](#)

Mäkihyppy: [Matti Nykänen: BLUESTEP 20s 16x9 FI](#)

Nyrkkeily: [Eva Wahlström FIN vs Anna Sikora POL](#)

Paini: [GOLD WW - 65 kg: P. OLLI \(FIN\) v. D. LAPPAGE \(CAN\)](#)

Ralli: [Kalle Rovander on rallin maailmanmestari 2023 - MTVuutiset.fi](#)

Ratakelaus: [Leo-Pekka Tähti jälleen MM-kultaa!](#)

Seiväshyppy: [Wilma Murto seiväshypyn EM-kultaa 2022](#)

Skeittaus: [Heili Sirviö took third place at XGames, Chiba, Japan, 2024 - YouTube](#)

Suunnistus: [Suunnistuksen MM-kilpailut 2010, naisten viestin maaliintulo](#)

Tennis: <https://www.youtube.com/watch?v=U22Gmu0F7VM>

Yhdistetty hiihto: [Samppa Lajunen, Salt Lake City 21.-22.2.2002](#)



TAHTO-TUNTI 3: YMPÄRISTÖOPPI

ENERGIAA LIIKKUJALLE - TERVEELLISEN RUOKAILUN JA MONIPUOLISEN RAVINNON LÄHTEILLÄ

Energiaa liikkujalle -oppimismateriaali soveltuu osaksi 5.luokan ympäristöopin sisältöaluetta

OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET PERUSTEIDEN MUKAAN:

T8 kannustaa oppilasta edistämään hyvinvointia ja turvallisuutta toiminnassaan ja lähiympäristössään ja ohjata oppilasta toimimaan turvallisesti, tarkoituksenmukaisesti, vastuullisesti ja itseään suojellen

T14 ohjata oppilasta hankkimaan luotettavaa tietoa, ilmaisemaan perustellen erilaisia näkemyksiä sekä tulkitsemaan ja arvioimaan kriittisesti tietolähteitä ja näkökulmia

T19 ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden osa-alueita, arjen terveystottumusten merkitystä sekä elämäntilannetta, lapsuuden ja nuoruuden yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa

”Ympäristöopin opetuksessa oppilaita ohjataan tunnistamaan omaa kasvuaan ja kehitystään. Opetus tukee ympäristösuhteen rakentumista, maailman kuvan kehittymistä sekä kasvua ihmisenä ja vastuullisia valintoja esimerkiksi ruokailutottumusten osalta.”

ENERGIAA LIIKKUJALLE - TERVEELLISEN RUOKAILUN JA MONIPUOLISEN RAVINNON LÄHTEILLÄ

TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Materiaali sopii tukemaan jaksoa käsittelevien oppikirjojen sisältöjä. Materiaalin käsiteltävä aines voidaan jakaa useammallekin oppitunnille.

Materiaali voidaan käydä läpi opettajajohtoisesti kaikki yhdessä tai oppilaiden käytössä olevilta laitteilta parityöskentelynä opettajan ohjeiden mukaan. Materiaalista voi valita osia tai käydä koko materiaalin läpi kerralla.

Käydään läpi materiaalia ja keskustellaan annettujen tehtävien mukaan terveystottumuksista. Keskustellaan ruokailutottumuksista, makeisten ja virvoitusjuomien nauttimisesta ja riittävästä määrästä ruokaa.

Piirretään oma ravintoympyrä ja lautasmalli. Suunnitellaan koko koululle viikon ruokalista, johon tulee sisällyttää monipuolisesti eri ravintoaineita. Miten huomioidaan mahdollisia ruoka-aineallergioita?



TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE

MAHTAVA MASKOTTI - INSPIRAATIOTAULU

Tällä kuvataiteen tunnilla oppilas pääsee tutustumaan urheilukulttuuriin ja -historiaan taiteen ja luovuuden kautta. Maskotti on kannustaja, aatteiden ja arvojen edustaja ja ennen kaikkea yhteisöllisyyden edistäjä. Tunnilla tutustutaan erityisesti symboliikkaan: merkityksiin värien, muotojen ja sanojen taustalla.

OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET PERUSTEIDEN MUKAAN:

T1 kannustaa oppilasta havainnoimaan taidetta, ympäristöä ja muuta visuaalista kulttuuria moniaistisesti ja erilaisia kuvallisia välineitä hyödyntäen

T3 innostaa oppilasta ilmaisemaan havaintojaan ja ajatuksiaan kuvallisesti ja muita tiedon tuottamisen tapoja käyttäen

T10 ohjata oppilasta keskustelemaan taiteessa, ympäristössä ja muussa visuaalisessa kulttuurissa ilmenevistä arvoista

T11 kannustaa oppilasta ottamaan huomioon kulttuurinen moninaisuus ja kestävä kehitys kuvailmaisun sisältöjä ja toimintatapoja valitessaan

"Kuvataiteen opetuksen tehtävä on ohjata oppilaita tutkimaan ja ilmaisemaan kulttuurisesti moninaista todellisuutta taiteen keinoin. Oppilaiden identiteettien rakentumista, kulttuurista osaamista ja yhteisöllisyyttä vahvistetaan kuvia tuottamalla ja tulkitsemalla. Oppilaiden omat kokemukset, mielikuvitus ja kokeileminen luovat perustan opetukselle. Kuvataiteen opetus kehittää kykyä ymmärtää taiteen, ympäristön ja muun visuaalisen kulttuurin ilmiöitä. Oppilaille tarjotaan tapoja arvottaa todellisuutta ja vaikuttaa siihen. Kulttuuriperinnön tuntemusta vahvistamalla tuetaan traditioiden välittymistä ja uudistumista."
(Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014.)

MAHTAVA MASKOTTI - INSPIRAATIOTAULU

TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Aloittakaa tunti tutustumalla Maskottien historiaan ja symboliikkaan TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Mitä maskotteja oppilaat tuntevat/tietävät entuudestaan? Pohtikaa maskotteihin liittyvää symboliikkaa.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät suunnittelemaan oman maskotin liikunta- ja urheiluteemalla. Maskotin voi suunnitella esimerkiksi omalle urheiluseuralle, harrastukselle, liikuntapaikalle (esim. Olympiastadion) tai urheilutapahtumalle. Maskotti voi esimerkiksi kiipeillä, skeitata tai tanssia, tai muotonsa puolesta ilmentää jotain muuta urheiluun liittyvää asiaa. Maskotti voi olla lentävä lentopallo, salamannopea gepardi tai johonkin urheilulajiin liittyvä muoto, kuten hevosenkenkä. Kannusta oppilaita käymään symboliikkaan liittyvää ajatustyötä ja pohtimaan hahmon valintaa. Esim. ”pöllö kuvastaa viisautta” tai ”pleikkaohjaimen muoto sopii e-urheiluun”.

Suunnittelutyön jälkeen toteutetaan inspiraatiotaulu, jonka tarkoituksena on avata maskotin ”tarinaa” ja siihen liittyvää symboliikka. Sinä opettajana voit päättää, mitä tekniikkaa ja materiaaleja työssä hyödynnetään.

Tässä ehdotuksia ja ideoita:

- Paperikoko A3
- Maskottipiirroksen suositellaan voimakkaiden/kirkkaiden värien käyttöä
- Maskotin nimen voi kirjoittaa teemaan sopivalla käsialalla – värien käyttö sallittua!
- Inspiraatiotaulussa voi hyödyntää vanhoja lehtiä, nappeja, nauhoja, kangastilkkuja ja erilaisia papereita
- Työssä voi hyödyntää esim. kollaasitekniikkaa, vesivärejä, liituja, värikyniä jne.



TAHTO-TUNTI: JÄLKIHIKI

JÄLKIHIKI

Jälkihiiki-oppimateriaali soveltuu osaksi 5.luokan liikunnanopetusta, välituntiliikuntaa ja kannustaa koko koulua liikkumaan.

OPETUSSUUNNITELMAN TAVOITTEET PERUSTEIDEN MUKAAN:

T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.

T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.

T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.

”Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Opetuksessa kannustetaan oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä, harjoittamaan tasapainoa ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.”

JÄLKIHIKI

TEKNISET OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Jälkihiki -juliste

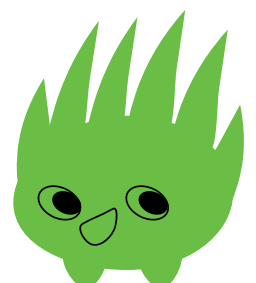
Luokassa keskustellaan mieluisasta (välitunti)liikunnasta ja sellaisesta liikunnasta, joka ei oikeastaan edes tunnu liikunnalta.

Luokassa käydään läpi jälkihikitehtäviä ja sovitaan, miten tehtäviä lähdetään suorittamaan, millä aikavälillä liikuntatehtävät tehdään, miten toistot lasketaan (kuka laskee). Keksitään myös lisää omia jälkihiki-tehtäviä.

Mikäli mahdollista, taltioikaa jälkihikitehtävien tekemistä kuvina ja laittakaa koulun instagramiin **#liikuntaseikkailu #jälkihiki**

Keskustelkaa, miltä jälkihikitehtävät ovat tuntuneet?

Onko joku innostunut liikkumaan enemmän?



ESIMERKKEJÄ JÄLKIHIKITEHTÄVIIN

VIKKOHAASTE - 100 LIIKETTÄ VIIDESSÄ PÄIVÄSSÄ

Luokassa toteutetaan yhteensä 100 erilaista liikkuvuutta, kehonhallintaa tai tukilihaksia tukevaa liikettä. Luokka laskee yhteen koko luokan suoritusmäärän/päivä. Tavoitteena 100 liikettä/oppilas/päivä. ** liikeideoita löytyy jälkihikitehtävien lopusta

VIKKOHAASTE - 100 000 PORRASTA

Luokassa toteutetaan yhteensä 100 000 porrasta yhdessä sovitussa ajassa koulupäivän aikana. Laskekaa koulun portaat ja sopikaa, missä portaissa viikko tai kuukausihaaste voidaan toteuttaa.

VIKKOHAASTE - 50 000 HYPYÄ TAI HEITTOA VIIDESSÄ PÄIVÄSSÄ

Luokassa toteutetaan yhteensä 50 000 hyppyä/heittoa viiden koulupäivän aikana. Tapa ja toteutus on vapaa, mutta pääasia on, että hypitään (narulla tai ilman) tai heitetään (missä voi heittää). Muistakaa mitata syke ennen suorituksia ja sen jälkeen. Luokka laskee yhteen koko luokan suoritusmäärän/päivä.

VIKKOHAASTE - 100 KM KÄVELYÄ/JUOKSUA

Miettikää koulun ympärille jokin kävelyreitti, jota voi kulkea välitunnilla. Arvioikaa sen pituus. Laskekaa, kuinka monta kertaa reitti tulisi kulkea, että saadaan yhteensä kuljettua 100 km matka.

VIKKOHAASTE - PIHAPELEJÄ JOKA PÄIVÄ - YHTEENSÄ 80 TUNTIA

Miettikää yhdessä erilaisia pihapelejä, joita tulee pelata vähintään kahden välitunnin ajan koulupäivän aikana. Sopikaa useampi liikunnallinen peli, johon jokainen voi osallistua. Asettakaa jokin tuntitavoite pihapeleille/viikko. Esimerkkinä 80 tuntia, joka on laskettu $2 \times 15 \text{ min/päivä} \times 5 \text{ päivää} \times 25 \text{ oppilasta} = 62,5 \text{ tuntia}$

OMA VIKKOHAASTE - KEKSIKÄÄ LISÄÄ JÄLKIHIKITEHTÄVIÄ

KANNUSTUSHUUTO

Luokassa toteutetaan osana musiikin tai/ja äidinkielen opetusta kannustushuudon ideointi. Viikon lopulla tuotokset esitellään. Ideointivaiheessa keskustellaan esimerkiksi siitä, millainen kannustushuuto olisi kaikille sopiva. Tämän tehtävän voi yhdistää myös maskottitehtävään.

LIKKUVUUSESIMERKKEJÄ

- **KÄSIEN PYÖRITYKSET ETEEN JA TAAKSE**
- **ETEENTAIVUTUS**
- **KYLKITAIVUTUS**
- **KÄSIEN NOSTO YLÖS**
- **KIERTOLIIKE PAIKALLAAN SEISOEN**
- **OLKAPÄIDEN PYÖRITTELY**
- **OMENAN POIMINTALIIKE**
- **HEILURIJALKA SEINÄSTÄ KIINNI PITÄEN**
- **PÄÄN PYÖRITYS PUOLELTA TOISELLE**
- **X-HYPPY**
- **VARPAILLENOUSU**
- **POLVENNOSTOJUOKSU PAIKALLAAN**
- **KYNTTILÄHYPPY**
- **KISSASELKÄVENYTYS VS. LEHMÄSELKÄVENYTYS**
- **KESIKÄÄ ITSE HAUSKOJA LIKKUVUUSTEHTÄVIÄ**

