

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-TUNTI

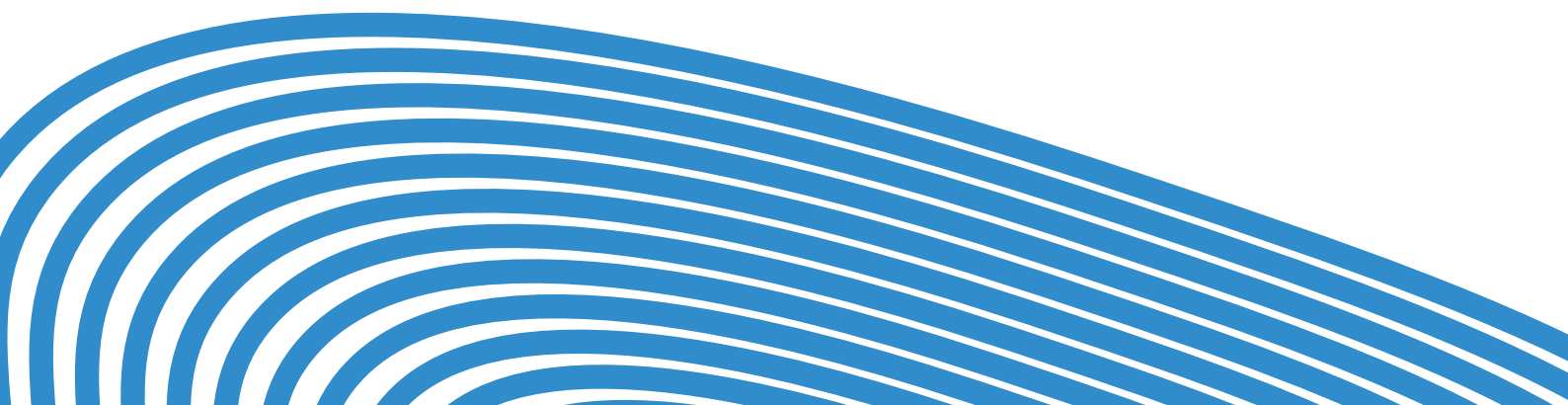
OPETTAJAN OHJEET

5. lk



SISÄLLYSLUETTELO

TAHTO-TUNTI 1: HISTORIA	4-5
TAHTO-TUNTI 2: ÄIDINKIELI	6-9
TAHTO-TUNTI 3: YMPÄRISTÖOPPI	10-11
TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE	12-13
JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄ	14-17



”Perusopetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kasvua ja kehitystä sekä edistää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Opetus ohjaa oppilaita kohti kestävää ja liikunnallista elämäntapaa sekä tukee kasvua demokraattisen yhteiskunnan aktiivisiksi jäseniksi.

*Opetuksen tulee edistää liikunnallista elämäntapaa osana arkea sekä vahvistaa oppilaiden valmiuksia toimia vastuullisesti ja aktiivisesti yhteiskunnassa.
(Pol 2§, 2 mom.)*

Oppimisympäristöjen ja työtapojen tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista ja vuorovaikutusta. Samalla niiden tulee mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja aktiivinen osallistuminen erilaisissa oppimistilanteissa.”

TAHTO-TUNTI 1: HISTORIA

ANTIIKIN OLYMPIAN KISAT

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- oppimismateriaali soveltuu osaksi 5. luokan historian sisältöaluetta.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN 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

”Oppilaita ohjataan ymmärtämään historiatiedon tulkinnallisuutta ja moniperspektiivisyyttä sekä selittämään historiallisessa kehityksessä ilmenevää muutosta ja jatkuvuutta. Historianopetus auttaa oppilaita tunnistamaan yhteiskunnassa olevia arvoja, arvojännitteitä ja niissä tapahtuneita muutoksia eri aikoina.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

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

Äidinkielen oppimisympäristöön kuuluu koulun ulkopuolinen kulttuuri- ja mediatarjonta, tässä tapauksessa urheilukulttuuri. Vuorovaikutus- ja draamataitoja syvennetään TAHTO-tunnilla selostustehtävän avulla. Tunteita nostattava selostus -oppimateriaali soveltuu osaksi 5.luokan äidinkielen sisältöaluetta.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN 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.

”Opetuksessa ohjataan oppilaita ymmärtämään suomen kielen, kirjallisuuden ja muun kulttuurin merkitystä ja asemaa monikulttuurisessa ja monikielisessä yhteiskunnassa. Oppilaita ohjataan huomaamaan koulun ulkopuolella opitun kieli-, media- ja kulttuuri-tietouden merkitys suomen kielen oppimisen tukena.”

”Vuosiluokilla 3-6 opetuksen painopiste on oppimaan oppimisen ja vuorovaikutuksen taitojen, lukuharrastuksen sekä sujuvan ja monipuolisen luku- ja kirjoitustaidon vakiinnuttamisessa.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Aloittakaa oppitunti orientoitumalla urheiluselostuksiin alla olevan videomateriaalin avulla! Tämän jälkeen keskustelkaa videoista. Voitte käyttää apuna listalla olevia kysymyksiä. Orientoitumisen jälkeen oppilaat pääsevät käsikirjoittamaan oman selostuksen.

Videomateriaali orientaationa:

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=wgkXODBwEPg](https://www.youtube.com/watch?v=wgkXODBwEPg)

Keskustelua videoista:

- 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 viimeiseen kysymykseen: 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 kertaa sääntöjä ja käy läpi osanottajat. Selostaja tekee näistä ennakoivista muistiinpanoista, joita hän käyttää selostaessaan."



Oman urheiluselostuksen kirjoittaminen ja esittäminen:

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.

Linkkejä selostuksiin urheilulajeittain:

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

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

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

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

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

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

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

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

Jääkiekko: [Timo Jutila MM95 Finaali](#)

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

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

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>



TAHTO-TUNTI 3: YMPÄRISTÖOPPI

ENERGIAA LIIKKUJALLE - TERVEELLISEN RUOKAILUN JA MONIPUOLISEN RAVINNON LÄHTEILLÄ

Jokainen liikkuja tarvitsee polttoainetta jaksaksen. Oppitunti tukee ympäristösuhteen rakentumista, maailman kuvan kehittymistä sekä kasvua ihmisenä ja vastuullisia valintoja esimerkiksi ruokailutottumusten osalta. Energiaa liikkujalle -oppimismateriaali soveltuu osaksi 5.luokan ympäristöopin sisältöaluetta.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN 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 elämäntapaa, lapsuuden ja nuoruuden yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä rohkaista oppilasta harjoittelemaan ja soveltamaan terveysosaamistaan arjessa

L6 ohjata tunnistamaan ja ymmärtämään hyvinvointia, terveyttä ja liikunnallista elämäntapaa edistäviä sekä niitä heikentäviä tekijöitä. Tavoitteena on vahvistaa oppilaiden valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja.

”Terveystiedon kannalta keskeistä on oppia ymmärtämään terveyttä tukevia ja suojaavia tekijöitä ympäristössä ja ihmisten toiminnassa, ja edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.”

”Tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia sekä kestävä ja liikunnallisen elämäntavan edellytyksiä osana koulun arkea ja toimintatapoja.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

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.

Tehtävä:

1. Piirretään oma ravintoympyrä ja lautasmalli. Valmis pohja löytyy oppimateriaaleista.
2. Suunnitellaan koko viikon ruokalista, johon tulee sisällyttää monipuolisesti eri ravintoaineita.

Miten voidaan huomioida mahdollisia ruoka-aineallergioita ja erikoisruokavalioida?

TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE

MAINIO 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. Kuvataiteen opetuksen tehtävä on ohjata oppilaita tutkimaan ja ilmaisemaan kulttuurisesti moninaista todellisuutta taiteen keinoin. Oppitunti soveltuu osaksi 5. luokan kuvataiteen sisältöaluetta.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN 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 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

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 symboliikkaa. Sinä opettajana voit päättää, mitä tekniikkaa ja materiaaleja työssä hyödynnetään.

Tässä ehdotuksia ja ideoita:

- Paperikoko A3
- Maskottipiirrokseseen 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

Liikunnan ei tule päättyä vierailuun TAHDON Liikuntaseikkailussa. Jatkaa yhteistä liikuntamatkaanne koulussa ja sen ulkopuolella. Jälkihiiki-oppimateriaali soveltuu osaksi 5.luokan liikunnanopetusta, välituntiliikuntaa ja kannustaa koko koulua liikkumaan.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN 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.

L3 oppia tunnistamaan ja ymmärtämään hyvinvointia, terveyttä ja liikunnallista elämäntapaa edistäviä sekä niitä heikentäviä tekijöitä. Tavoitteena on vahvistaa oppilaiden valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja.

”Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen.”

”Vuosiluokilla 3-6 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

OHJEET JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄN TOTEUTTAMISEEN

Saatte Jälkihiiki -julisteeseen mukaanne vierailtuanne TAHDON Liikuntaseikkailussa! Voitte kiinnittää julisteeseen luokkanne seinälle ja seurata yhteisen liikuntatavoitteenne toteutumista kirjaamalla liikunnan määrän, matkan tai ajan ylös.

Jälkihiiki -juliste:

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

Luokassa käydään läpi erilaisia liikuntamuotoja (listattuna alla) ja sovitaan, miten tehtäviä lähdetään suorittamaan. Esimerkiksi millä aikavälillä liikuntatehtävät tehdään, miten toistot lasketaan ja kuka laskee. Myös omia liikuntatehtäviä voi vapaasti keksiä.

Mikäli mahdollista, taltioikaa liikuntatehtävien tekemistä kuvina ja laittakaa koulun instagramiin **#liikuntaseikkailu #jälkihiiki**

Keskustelkaa, miltä liikuntatehtävät ovat tuntuneet?
Onko joku innostunut liikkumaan enemmän?

ESIMERKKEJÄ JÄLKIHIKI-TEHTÄVIIN

VIKKOHAASTE - 100 LIKETTÄ 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 seuraavalta sivulta

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 HYPPYÄ 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



LIKKUVUUSESIMERKKEJÄ:

- **KÄSIEN PYÖRITYKSET ETEEN JA TAAKSE**
- **ETEENTAIVUTUS (SORMET KOHTI VARPAITA)**
- **KYLKITAIVUTUS**
- **TAAKSETAIVUTUS**
- **KÄSIEN OJENNUS (KURKOTA KOHTI KATTOA)**
- **SELÄNKIERTO (PAIKALLAAN SEISOEN)**
- **OLKAPÄIDEN PYÖRITTELY**
- **OMENAN POIMINTALIIKE**
- **HEILURIJALKA SEINÄSTÄ KIINNI PITÄEN**
- **PÄÄN PYÖRITYS PUOLELTA TOISELLE**
- **VARPAILLEENNOUSU**
- **SELÄN PYÖRISTYS JA TAIVUTUS NELINKONTIN**
- **ETUREIDEN VENYTYS**
- **SISÄREIDEN VENYTYS LEVEÄSSÄ HAARA-ASENNOSSA**
- **LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS**
- **RINTAKEHÄN AVAUS (AVAA KÄDET LEVEÄLLE)**
- **RANTEIDEN JA NILKKOJEN PYÖRITTELY**
- **PAKARAVENYTYS SEISTEN (OTA KÄDELLÄ TUKEA)**
- **KEKSIKÄÄ ITSE HAUSKOJA LIKKUVUUSTEHTÄVIÄ!**