

LIIKUNTASEIKKAILU

- TAHTO -

TAHTO-LEKTION

INSTRUKTIONER FÖR LÄRAREN

Kl. 4



INNEHÅLSFÖRTECKNING

TAHTO-LEKTION 1: MODERSMÅL	4-5
TAHTO-LEKTION 2: MUSIK	6-7
TAHTO-LEKTION 3: MATEMATIK	8-9
TAHTO-LEKTION 4: BILDKONST	10-11
EFTERSVETT-UPPGIFT	12-15



“Den grundläggande utbildningens uppdrag är att stödja elevernas tillväxt och utveckling samt främja deras delaktighet i samhället. Undervisningen vägleder eleverna mot en hållbar och fysiskt aktiv livsstil och stöder deras utveckling till aktiva medlemmar i ett demokratiskt samhälle. (Lgl §2, 2mom.)

Lärmiljöerna och arbetssätten ska stödja individens och gemenskapens tillväxt, lärande och interaktion. Samtidigt ska de möjliggöra och främja en fysiskt aktiv livsstil och aktivt deltagande i olika lärsituationer.”

TAHTO-LEKTION 1: MODERSMÅL

IDROTTSHJÄLTAR OCH IDOLER

Under den här modersmålslektionen diskuterar vi om olika idrottshjältar och -idoler. Eleverna funderar kring sina egna förebilder. Under lektionen övar vi oss att använda olika källor för att söka hjälte- och idolfakta och diskuterar hur man uppger källor t.ex. då man gör ett föredrag. Läromedlet Idrottshjältar och -idoler lämpar sig som en del av innehållsområdet i modersmål för kl. 4.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

Uppmuntra eleven att använda sin kreativitet och uttrycka sig mångsidigt i olika kommunikationssituationer, även genom drama.

Stödja eleven i att vidareutveckla sin grundläggande läsfärdighet till ett flytande läsande, utveckla strategier för läsförståelse samt stödja eleven i att observera och utvärdera sitt eget läsande.

Uppmuntra och handleda eleven i att återge och redogöra för sina tankar och att öva sig att producera berättande, beskrivande, instruerande och enkla argumenterande texter, även i multimediala lärmiljöer.

M3 stärker elevens färdigheter att ta hand om sitt eget välbefinnande och att göra hälsostödjande val i vardagen, till exempel genom att reflektera över sin egen idrottshjältes hälsosamma levnadsvanor.

”Målet är en språkligt stimulerande och social lärmiljö, där elevernas åsikter värdesätts och där det finns möjlighet att undersöka och producera texter individuellt och gemensamt, också med hjälp av kommunikationsteknik. Varierande texter och böcker som eleverna själva valt och som intresserar dem ska användas i undervisningen.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med att diskutera kring vem eller vilka som kunde vara idrotts-hjältar eller -idoler eller vem eller vilka som enligt eleverna är deras hjältar eller idoler.

Eleverna kan diskutera parvis, genom att utnyttja materialets stödfrågor, vem eller vilka som är vars och ens idrottshjältar eller idoler, och varför

Hjältar kan vara t.ex. Finlands ishockey-, fotbolls- och basketlag, och idoler t.ex. enskilda idrottare, såsom fotbollsspelaren Jari Litmanen, basketspelaren Lauri Markkanen, friidrottaren Saga Vanninen eller isdansarna Juulia Turkkila och Matthias Versluis.

Elevernas uppgift är att göra ett litet föredrag/en presentation om sin egen idrottshjälte eller -idol, ensam eller parvis. Man bestämmer under lektionen vem som skall presenteras och man kan börja med uppgiften under lektionen och fortsätta hemma. Man kan komma överens om en tidtabell för föredragens framförande, eller alternativt samla ihop till en posterutställning på klassrummets vägg, som sedan går igenom.

Varje elev eller elevpar gör en kort presentation/ett föredrag av en idrottshjälte eller -idol, och utnyttjar som stödfrågor t.ex. frågor som ställts i materialet samt lärarens handledning.

TAHTO-LEKTION 2: MUSIK

HEJANDETS KRAFT

Under denna lektion diskuterar vi betydelsen av positivt hejande och hittar på egna hejaramsor, -sånger eller -rytmer. En aktiv musikundervisning och inlärnin g främjar utvecklingen av elevernas musikaliska skicklighet och förståelse, ett övergripande växande och förmåga att fungera tillsammans med andra. I musikundervisningen lär sig eleverna att förhålla sig öppet och respekterande gentemot andras erfarenheter och att skapa gemensamhetskänsla i sin grupp. Läromedlets exempeluppgifter gör eleverna bekanta med de finländska hejaramsorna och -sångerna. Under lektionen närmar vi oss motion och idrott via musiken. Läromedlet Hejandets kraft lämpar sig som en del av innehållsområdet för 4. klassens musik.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M1 uppmuntra eleven att delta i gemensamt musicerande och att medverka till att skapa en positiv sammanhållning i sin grupp.

M2 handleda eleven till en naturlig röst användning och sång samt att utveckla sina färdigheter att spela i grupp genom att använda kroppen, rytm-, melodi- och ackordinstrument.

M5 uppmuntra eleven att improvisera samt planera och skapa mindre kompositioner eller tvärkonstnärliga helheter på olika sätt, även med hjälp av digitala verktyg.

M8 hjälpa eleven att iaktta hur musiken påverkar välbefinnandet och att se till att musik- och ljudmiljön är trygg.

”Glädje i lärandet, en fördomsfri atmosfär som sporrar kreativt tänkande och positiva musikupplevelser inspirerar eleven att utveckla sina musikaliska färdigheter.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med att gå igenom instruktionerna och kläcka idéer med stöd av TAHTO-läromedlet. Via läromedlets exempel kan ni diskutera om känslor som förknippas med idrott, om nationalandan, och fundera vad som händer i människans sinne när hen följer med sin favoritgrens idrottsevenemang, där den egna finländska idrottaren eller t.ex. den egna föreningens idrottare tävlar. Hur känns det, när vem som helst av oss hejas fram till positiva prestationer?

Fundera tillsammans, hurdana hejaramsor, -sånger eller -rytmer som är medryckande, tydliga och lätta att känna igen. Lyssna t.ex. på olika idrottsgrenars hejasånger och -ramsor, som finns som tillägg till läromaterialet.

Härnäst får eleverna planera en egen hejaramsa, en -sång eller -rytm. Idéerna skissas på ett A4-papper tills ett önskat verk börjar forma sig.

Utnyttja också olika instrument för uppgiften.

TAHTO-LEKTION 3: MATEMATIK

PROBLEM OCH SLUTLEDNING

Under denna matematiklektion gör vi olika problemlösningssuppgifter och löser matematiska problem. Läromedlets exempeluppgifter leder eleverna, via finländska idrottshjältar, till uppgifterna. En del av hjältarnas grenar klarnar genom besök i Tahtos Motionsäventyr. Under lektionen närmar man sig motion och idrott via matematiken – mätning, insikt och decimaler hör till motion. Läromedlet Problem och slutledning lämpar sig som en del av innehållsområdet för 4. klassens matematik.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M1 bibehålla elevens inspiration och intresse för matematik samt stödja elevens positiva självbild och självförtroende.

M2 handleda eleven att uppfatta samband i det som hen lär sig.

M4 uppmuntra eleven att presentera sina lösningar och slutledningar för andra med konkreta hjälpmedel, figurer, muntligt och skriftligt, även med hjälp av digitala verktyg.

”Med handledandet av elevens arbete avses i matematiken att man t.ex. ger muntliga tilläggsinstruktioner, ställer styrande frågor, åskådliggör med hjälpmedel eller erbjuder motsvarande exempel när kunnandet skall uppvisas.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med genomgång av instruktionerna genom att utnyttja TAH-TOS läromedel. Ni kan diskutera hur matematik kan utnyttjas i olika idrottsgrenar och fundera vad man har för nytta av matematiskt kunnande i olika grenar, via läromedlets delvis fiktiva idrottarexempel.

Fundera tillsammans, via olika idrottarexempel, hur matematiken anknyter till respektive gren. Bilderna av idrottarna underlättar funderandet.

Härefter gör eleverna olika problemlösnings- och insiktsuppgifter, där bekanta idrottare och/eller maskotarna i TAHTOS Motionsäventyr är med som namn.

Efter att uppgifterna är gjorda, kan ni gå igenom de rätta lösningarna.

TAHTO-LEKTION 4: BILDKONST

KROPPENS RÖRELSE

Under denna lektion i bildkonst övar vi oss på att uppfatta mänskrokroppen och fånga rörelsen på papper. Som teknik använder man konturteckning. Exempeluppgifterna i läromedlet leder eleverna till vå idrottshjältars berättelse och underlättar förståelsen av hurdana kroppsrörelser deras grenar kräver. Under lektionen närmar man sig motion och idrott via konsten – ibland är motion rena konsten! Läromedlet Kroppens rörelse lämpar sig som del av innehållsområdet i 4. klassens bildkonst.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M1 sporra eleven att iaktta konst, omgivningen och annan visuell kultur med olika sinnen och genom att använda olika bilder.

M4 handleda eleven att mångsidigt använda olika material, tekniker och uttryckssätt och att öva sin förmåga att skapa bilder.

”Eleverna granskar bildkonst och annan visuell kultur ur ett historiskt och kulturellt perspektiv.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med att gå igenom instruktionerna och gemensamt kläcka idéer med stöd av TAHTO-läromedlet. Via läromedlets exempel kan ni diskutera också om övriga idrottsgrenar och fundera, vad som händer i mänskokroppen, när man gör rörelser som hör till dessa grenar. Fundera tillsammans, vilka kroppsställningar är tydliga och lätta att identifiera. Något idrottsredskap, såsom surfbräde eller tennisracket, kan hjälpa till att uppfatta rörelsen.

Härnäst får eleverna rita en silhuett eller en konturbild av en kropps rörelse som de själva valt. Det lönar sig inte att vara alltför noggrann när man skissar rörelsen. På ett A4-papper kan man med blyertspenna göra flera försök och olika alternativ, innan den önskade rörelsen börjar formas. Den slutgiltiga silhuetten kan man förstärka med t.ex. tusch innan man klipper ut den. Figuren används som form mot ett svart papper. Från det svarta pappret klipper man ut den silhuett, som skall användas för det slutgiltiga arbetet. Bakgrundspappret kan vid behov laveras med hjälp av vattenfärger. Arbetet kan också förverkligas snabbare genom att helt enkelt limma den svarta silhuetten på ett färgat A4-papper.

TAHTO-LEKTION: EFTERSVETT

EFTERSVETT

Motionen skall inte sluta med ett besök i TAHTOS Motionsäventyr. Fortsätt med er gemensamma motionsresa i skolan och utanför den. Läromedlet Eftersvett lämpar sig som en del av 4. klassens gymnastikundervisning, en del av rastmotionen samt uppmuntrar hela skolan att röra på sig.

LEKTIONENS MÅLSÄTTNINGAR PÅ BASEN AV GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva på olika gymnastikuppgifter och att träna enligt bästa förmåga.

M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iaktta sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.

M3 handleda eleven att både stärka och anpassa sin balans- och rörelseförmåga på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika situationer.

M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka.

M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen.

M3 att lära sig att identifiera och förstå faktorer som främjar respektive försämrar välbefinnande, hälsa och en fysiskt aktiv livsstil. Målet är att stärka elevernas förmåga att ta hand om sitt eget välbefinnande och att göra hälsostödjande val i vardagen.

"Gymnastikens uppdrag och mål genomförs genom trygg och mångsidig undervisning i olika lärmiljöer inomhus och utomhus med betoning på elevernas delaktighet."

"I årskurserna 3–6 ligger tyngdpunkten i undervisningen på att befästa och bredda de grundläggande motoriska färdigheterna samt stärka de sociala färdigheterna. En mångsidig undervisning som präglas av samspel och kommunikation stödjer lärandet, elevernas välbefinnande, deras utveckling mot självständighet och delaktighet samt ger beredskap för en aktiv livsstil."

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR FÖRVERKLIGANDET AV EFTERSVETT-UPPGIFTEN

Ni får med er en Eftersvett-plansch från ert besök i TAHTOS Motionsäventyr! Ni kan fästa planschen på väggen i ert klassrum och följa med hur ert gemensamma motionsmål förverkligas, genom att anteckna motionens mängd, sträcka eller tid.

Eftersvett-planschen:

Klassen diskuterar kring en trevlig (rast)motion och om sådan motion, som egentligen inte ens känns som motion.

I klassen går man igenom olika motionsformer (listade nedan) och kommer överens om, hur man ska börja utföra uppgifterna. Exempelvis inom vilken tid uppgifterna skall göras, hur man räknar upprepningar och vem som räknar. Man kan också hitta på egna motionsuppgifter.

Om möjligt, kan ni dokumentera utförandet av uppgifterna i bildform och lägga dem på skolans instagram...(#motionsäventyr#eftersvett)

Diskutera om hur motionsuppgifterna har känts.
Har någon blivit uppmuntrad att motionera mera?

EXEMPEL PÅ EFTERSVETT-UPPGIFTER

VECKOUTMANING - 100 RÖRELSE PÅ FEM DAGAR

I klassen utför man 100 olika rörelser, som stöder rörlighet, kropps kontroll eller stödmuskler. Klassen räknar ihop klassens prestationsmängd/dag. Målet är 100 rörelser/elev/dag. ** rörelseidéer hittas på nästa sida!

VECKOUTMANING - 100 000 TRAPPSTEG

Klassen utför sammanlagt 100 000 trappsteg under en gemensamt överenskommen tid under skoldagen. Räkna skolans trappsteg och kom överens om, i vilken trappa vecko- eller månadsutmaningen kan utföras.

VECKOUTMANING - 50 000 HOPP ELLER KAST PÅ FEM DAGAR

Klassen utför sammanlagt 50 000 hopp/kast under fem skoldagar. Sättet och utförandet är fritt, men huvudsaken är, att man hoppar (med eller utan rep) eller kastar (där det går att kasta). Kom ihåg att mäta pulsen före och efter utförandet. Klassen räknar ihop klassens hela prestationsmängd/dag.

VECKOUTMANING - 100 KM GÅNG/LÖPNING

Fundera på en vandringsled kring skolan, där man kan röra sig under rasten. Uppskatta dess längd. Räkna ut, hur många gånger man behöver gå rutten, så att man uppnår totalt 100 km.

VECKOUTMANING - GÅRDSSPEL VARJE DAG - SAMMANLAGT 80 TIMMAR

Fundera tillsammans på olika gårdsspel, som man borde spela under minst två raster under skoldagen. Kom överens om flera motionsinriktade spel, som alla kan delta i. Sätt upp ett mål för gårdsspelen/vecka. Exempelvis 80 timmar, som är räknade på basen av formeln $2 \times 15 \text{ min/dag} \times 5 \text{ dagar} \times 25 \text{ elever} = 62,5 \text{ timmar}$.

EGEN VECKOUTMANING - HITTA PÅ FLERA EFTERSVETT-UPPGIFTER

RÖRLIGHETSEXEMPEL

- **HANDRULLNINGAR FRAMÅT OCH BAKÅT**
- **FRAMÅTBÖJNING (FINGRARNAS MOT TÅRNAS)**
- **SIDOBÖJNING**
- **BAKÅTBÖJNING**
- **ARMSTRÄCKNING (UPP MOT TAKET)**
- **RYGGBÖJNING (STÅENDE PÅ PLATS)**
- **AXELRULLNING**
- **ÄPPELPLOCKNINGSRÖRELSE**
- **BENSVING (FASTHÅLLNING I VÄGGEN)**
- **HUVUDRULLNING FRÅN ENA TILL ANDRA SIDAN**
- **STÅENDE PÅ TÅ**
- **RYGGRUNDNING OCH -BÖJNING PÅ ALLA FYRA**
- **TÄNJNING AV FRAMLÅRET**
- **INNERLÅRETS TÄNJNING I BRED GRENSTÄLLNING**
- **TÄNJNING AV HÖFTENS BÖJMUSKEL**
- **ÖPPNING AV BRÖSTKORGEN (ÖPPNA ARMARNA BRETT)**
- **RULLNING AV HANDLEDER OCH VRISTER**
- **TÄNJNING AV STJÄRTEN (TA STÖD MED HANDEN)**
- **HITTA SJÄLVA PÅ SKOJIGA RÖRLIGHETSUPPGIFTER!**