

LIIKUNTASEIKKAILU

- TAHTO -

TAHTO-LEKTION

INSTRUKTIONER FÖR LÄRAREN

Kl. 5



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

TAHTO-LEKTION 1: HISTORIA	4-5
TAHTO-LEKTION 2: MODERSMÅL	6-9
TAHTO-LEKTION 3: OMGIVNINGSLÄRA	10-11
TAHTO-LEKTION 4: BILDKONST	12-13
EFTERSVETT-UPPGIFT	14-17



”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: HISTORIA

ANTIENS OLYMPISKA SPEL

I historia är antiens spel i Olympia ett intressant ämne, som eleverna har lätt att förstå. Olika tävlingar anordnas även i dessa tider och de moderna olympiska spelen är ett bekant ämne för de flesta, för att inte tala om idrotten. Temat är lätt att närma sig och underlättar för eleven att bli intresserad av historia, att via en känd sak bekanta sig med den antika epoken i regionen kring Medelhavet och se det historiska arvet också bakom nutida företeelser. Inlärningsmaterialet Antiens olympiska spel lämpar sig som en del av 5. klassens historiska innehållsområde.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M1 väcka elevens intresse för historia som vetenskap och identitetsskapande läroämne.

M2 vägleda eleven att känna igen olika historiska källor.

M4 hjälpa eleven att förstå olika sätt att dela in historien i epoker och att använda därmed relaterade historiska begrepp

M6 vägleda eleven att inse olika orsaker till och följder av historiska händelser och företeelser.

M11 instruera eleven att förklara mänsklig aktivitet.

”Eleverna ska lära sig förstå att historia kan tolkas på olika sätt och ur olika perspektiv och att förklara förändring och kontinuitet i den historiska utvecklingen. Undervisningen i historia ska hjälpa eleverna att uppfatta värderingar och konflikter i samhället och hur de har förändrats under olika tider.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014.

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Materialet lämpar sig som stöd för innehållet i läroböckerna, som behandlar tidsperioden. Det material som ska behandlas kan också delas upp på flera lektioner.

Materialet kan gås igenom under lärarens ledning alla tillsammans eller som pararbete på de apparaterna som är tillgängliga för eleverna. Man kan välja delar av materialet eller gå igenom hela på en gång. Utöver materialet kan man också använda en kartbild, som ger en uppfattning om antikens Grekland och dess värld på kartan ca. 750–450 f.Kr. och det romerska riket t.ex. ca. 50 f.Kr. Det skulle vara bra att hjälpa eleverna att uppfatta hur länge antikens olympiska spel arrangerades, alltså drygt tusen år, så att de förstår att tidsperioden var lång och att under den tiden hann både spelen och den omgivande världen förändras på många sätt.

Läromedlet tangerar de moderna olympiska spelen och hänvisningar görs också till olympiska spelen i Helsingfors 1952.

I slutet av materialet finns länkar till idrottsmuseet TAHTO:s nätläromedel: På väg till spelen samt Helsingfors olympiska spel 1952, som enkelt leder till de moderna olympiska spelen och Helsingfors olympiska spel 1952. De binder antikens arv till nutiden.

TAHTO-LEKTION 2: MODERSMÅL

REFERAT SOM VÄCKER KÄNSLOR – IDROT- TENS HÖJDPUNKTER

Till modersmålets inlärningsmiljö hör skolans externa kultur- och medieutbud, i detta fall idrottskulturen. Interaktions- och dramafärdigheter fördjupas under TAHTO-lektionen med hjälp av en referatuppgift. Läromaterialet Referat som väcker känslor lämpar sig som en del av 5. klassens innehållsområde för modersmål.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

Eleven lär sig förstå inverkan av språkliga val, att förstå språk, litteratur och idrottskultur samt kulturellt kunnande, kommunikation och att uttrycka sig.

Producerande av text, kommunikation och uttryckande samt informations- och kommunikationsteknologiskt kunnande.

Sporra eleven att stärka sitt självförtroende som kommunikatör och viljan och sin förmåga att delta i olika typer av kommunikationssituationer, även multimediala. Eleven lär sig att iaktta sin egen kommunikation och känna sina styrkor och utvecklingsområden.

M3 stärker elevens färdigheter att ta hand om sitt eget välbefinnande och att göra hälsostödjande val i vardagen, till exempel genom att reflektera över hälsosamma levnadsvanor genom att bekanta sig med livsstilar från tidigare tider.

"I undervisningen vägleder man eleverna att förstå språkets, litteraturens och den övriga kulturens betydelse och ställning i ett mångkulturellt och mångspråkligt samhälle. Eleverna vägleds till att inse betydelsen av den språk-, media- och kulturkunskap som man inhämtat utanför skolan som ett stöd för inläringen av språket."

"I årskurserna 3–6 är det specifika uppdraget för undervisningen i svenska och litteratur att be fästa elevens kommunikativa färdigheter, förmåga att lär sig, läsintresse och en flytande läs- och skrivfärdighet."

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Inled lektionen med att orientera er i idrottsreferat med hjälp av nedanstående videomaterial! Efter det kan ni diskutera kring videorna. Ni kan utnyttja de listade frågorna som hjälp. Efter orienteringen får eleverna börja skriva manus till ett eget referat.

Videomaterial som orientering:

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

[Women's EURO2022 -karsinnat](#)

Korta häcken: [Reetta Hurske Suomen ennätys 12.68 Kuortane 22.06.2024 -](#)

[YouTube](#)

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

Diskussion om videorna: att förstå

- Har ni sett idrottssändning från televisionen eller på plats?
- Vilka idrottsgrenar har ni sett?
- Hur vet ni, vad som händer i en idrottstävling?
- Vem berättar i televisionssändningen från en idrottstävling vad där händer?
- Hur vet kommentatorn eller speakern, vad hen skall berätta om under sändningen?

"Svar på senaste frågan: Innan sändningen tar hen reda på om grenen som ska refereras, om reglerna och om de tävlande. För detta kan det krävas tid allt från en halv timme till flera veckor, beroende på grenen. Inför olympiska spel förbereder sig kommentatorerna till och med flera veckor. Inför mindre tävlingar kan det räcka med att kommentatorn repeterar reglerna och går igenom deltagarna. Kommentatorn skriver anteckningar om dessa förberedelser, som sedan kan användas under referatets gång"

Att skriva sitt eget idrottsreferat och framföra det:

Eleverna delas in i par eller små grupper. Uppgiften kan också göras ensamt. Paren/grupperna väljer någon finländsk idrottsprestation från nedanstående lista och tittar på den utan ljud samt tar ett 1–3 minuters avsnitt till sitt eget referat. Om det är nödvändigt för referatets del, kan referatavsnittet också vara en aning längre.

Eleverna tar reda på om grenen och idrottaren/laget som skall refereras och skriver sitt manus till sitt eget referat, övar på det och framför det slutligen inför klassen. Om det för någon elev eller ett par är utmanande att uppträda, kan referatet framföras också för läraren. Under uppvisningen är videons ursprungliga ljud fortfarande förstummat.

Om det är utmanande att börja göra uppgiften utan ljud, kan man också titta på idrottssändningen med ljud. I sådant fall bör det egna skrivna referatet dock vara annorlunda än det ursprungliga.

Links:

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

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

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

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

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

Invigningen av Helsingfors olympiska spel och tändandet av olympiaelden: [Helsinki 1952 Summer Olympic Games](#)

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

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

Ishockey: [Timo Jutila MM95 Finaali](#)

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

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

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

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

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

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

Rally: [Kalle Rovanperä on rallin maailmanmestari 2023 - MTVuutiset.fi](#)

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

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

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

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

Tennis: [<https://www.youtube.com/watch?v=U22Gmu0F7VM>](#)

TAHTO-LEKTION 3: OMGIVNINGSLÄRA

ENERGI ÅT DEN SOM RÖR PÅ SIG - VID DEN HÄLSOSAMMA MÅLTIDENS OCH DEN MÅNGSIDIGA NÄRINGENS KÄLLOR

Var och en som rör på sig behöver bränsle för att orka. Lektionen stöder uppbyggandet av en relation till miljön, utvecklingen av världsbilden samt växandet som mänska och ansvarsfulla val, bland annat gällande matvanor. Läromedlet Energi åt den som rör på sig lämpar sig som en del av innehållsområdet i 5. klassens omgivningslära.

LEKTIONENS MÅLSÄTTNINGAR PÅ BASEN AV GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

M8 uppmuntra eleven att främja välbefinnande och säkerhet i sina aktiviteter och i sin närmiljö och vägleda eleven att handla på ett säkert, ändamålsenligt och ansvarsfullt sätt som även skyddar hen själv.

M14 handleda eleven att söka tillförlitlig information, uttrycka olika synpunkter och motivera dem samt tolka och kritiskt bedöma informationskällor och synvinklar.

M19 vägleda eleven att förstå delområdena inom hälsa, betydelsen av sunda vanor samt livets gång, den individuella tillväxten och utvecklingen i barndomen och ungdomen samt uppmuntra eleven att öva och tillämpa sina kunskaper om hälsa i vardagen.

"Inom hälsokunskap är det viktigt att eleverna lär sig att förstå de faktorer som stödjer och skyddar hälsan i vår omgivning och i mänsklig verksamhet samt att främja kunskaper som stödjer hälsa, välbefinnande, trygghet och säkerhet."

"Eleven vägleds att ge akt på sitt växande och sin utveckling."

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014.

RÅD FÖR FÖRVERKLIGANDET AV LEKTIONEN

Materialet lämpar sig som stöd för innehållet i läroböckerna, som behandlar tidsperioden. Det material som ska behandlas kan också delas upp på flera lektioner.

Materialet kan gås igenom under lärarens ledning alla tillsammans eller som pararbete på de apparater som är tillgängliga för eleverna. Man kan välja delar av materialet eller gå igenom hela på en gång.

Materialet gås igenom och man diskuterar hälsovanor enligt givna uppgifter. Man diskuterar matvanor, avnjutande av sötsaker och läskedrycker samt tillräcklig mängd mat.

Uppgifter:

1. Rita en egen näringscirkel och tallriksmodell. Färdigt botten hittas bland läromedlen.
2. Planera hela veckans matlista, som skall innehålla olika födoämnen på ett mångsidigt sätt.
3. Hur kan man beakta eventuella födoämnesallergier och specialdieter?

TAHTO-LEKTION 4: BILDKONST

MAKALÖSA MASKOTEN – INSPIRATIONSTAVLA

På den här lektionen i bildkonst får eleven bekanta sig med idrottskultur och -historia via konst och kreativitet. Maskoten är en inspirerare, en representant för ideal och värderingar och inte minst en främjare av gemenskap. Under lektionen bekantar vi oss särskilt med symbolik: innebörderna bakom färger, former och ord. Undervisningen i bildkonst har som uppgift att styra eleverna till att undersöka och uttrycka kulturellt mångfaldig verklighet med konstens medel. Lektionen lämpar sig som en del av innehållsområdet i bildkonst för 5. klassen.

LEKTIONENS MÅLSÄTTNINGAR PÅ BASEN AV GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

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

M3 inspirera eleven att uttrycka sina iakttagelser och tankar genom bild och genom andra uttryckssätt.

M10 vägleda eleven att diskutera värden som finns i konsten, omgivningen och i den visuella kulturen.

M11 handleda eleven att beakta kulturell mångfald och hållbar utveckling i sina bilder och vid val av arbetssätt.

”Undervisningen i bildkonst ska utveckla förmågan att förstå konst, omgivningen och annan visuell kultur. Eleverna ska erbjudas olika sätt att bedöma verkligheten och att påverka den. Genom att förstärka kännedomen om kulturarvet stödjer man att traditionerna förmedlas och förnyas.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014.

RÅD FÖR FÖRVERKLIGANDET AV LEKTIONEN

Inled lektionen med att bekanta er med Maskotarnas historia och symbolik, på basen av TAHTOS läromedel. Vilka maskotar känner eleverna till från tidigare? Fundera kring symboliken som anknyter till maskotarna.

Eleverna får härnäst planera sin egen maskot, med motion och idrott som tema. Man kan planera maskoten för sin egen idrottsförening, sin hobby, en idrottsplats (t.ex. Olympiastadion) eller ett idrottsevenemang. Maskoten kan t.ex. klättra, skejta eller dansa, eller genom sin form uttrycka något annat som anknyter till idrott. Maskoten kan vara en flygande volleyboll, en blixtsnabb gepard eller ha en form som hör ihop med en idrottsgren, såsom en hästsko. Uppmuntra eleverna till tankearbete kring symboliken och fundera på valet av gestalt. Såsom att "ugglan återspeglar visdom", "formen på en styrapparat för ett spel lämpar sig för e-idrott".

Efter planeringsarbetet genomförs inspirationstavlan, som skall öppna maskotens "berättelse" och den anknytande symboliken. Du kan som lärare bestämma vilken teknik och vilka material som utnyttjas för arbetet.

Här är några förslag och idéer:

- Pappersstorlek A3
- För maskotteckningen rekommenderas starka/klara färger
- Maskotens namn kan skrivas med en handstil som passar temat – det är tillåtet att använda färger!
- I inspirationstavlan kan man utnyttja gamla tidningar, knappar, snören, tyglappar och olika papper
- För arbetet kan man använda exempelvis collageteknik, vattenfärger, krita, färgpennor osv.

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 5. 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.

M6 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!**