

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-LEKTION

INSTRUKTIONER FÖR LÄRAREN

Kl. 6



INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

TAHTO-LEKTION 1: HISTORIA	4-6
TAHTO-LEKTION 2: MODERSMÅL	7-8
TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIK	9-10
TAHTO-TUNTI 4: BILDKONST	11-12
EFTERSVETT-UPPGIFT	13-16



”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

IDROTTADE MAN I FINLAND UNDER MEDELTIDEN?

Läromedlet Idrottade man i Finland under medeltiden? lämpar sig som en del av 6. klassens innehållsområde i historia. I materialet funderar man kring och presenterar motion, eller rättare sagt rörlighet, i Finland under medeltiden. Det visar sig, att rörligheten föddes ur vardagens basbehov. Samtidigt blir många vardagssaker i det medeltida livet obemärkt presenterade.

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.

"I historia är medeltiden en intressant och implementeringsbar tidsepok att undervisa. Medeltiden förknippas med en hel del föreställningar, som särskilt populärkulturen gärna reproducerar. Videospel, böcker och filmer framställer ytterlighetsbeskrivningar av häxförföljelser, olärdhet, våld och riddare. Beskrivningarna väcker intresse, men sanning finns det inte en tillstymmelse till. Det här läromedlet har för avsikt att via rörlighetens historia öppna en annorlunda bild. Livet i det medeltida Finland var ark-tist kneg, där motionen föddes ur vardagens nödvändigheter."

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

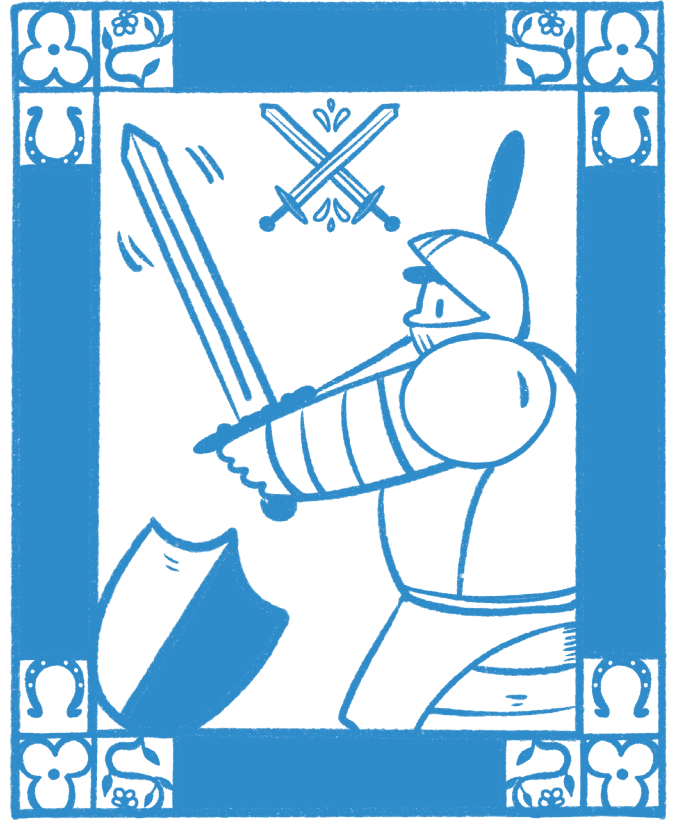
RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Materialet lämpar sig som stöd för innehållet i läroböckerna, som behandlar tidsperioden. Materialet kan gås igenom under lärarens ledning alla tillsammans eller som pararbete på de apparater som är tillgängliga för eleverna. Materialet fungerar också samverkande sålunda, att olika grupper kan redogöra för olika former av motion och referera för andra vad man lärt sig.

I materialet finns brottstycken ur Kalevala, som Lönnroth sammanställde, där sångernas tidsbestämning inte alltid är entydig. Det finns anledning att påminna eleverna om, att stroforna i sångerna inte är någon fullt tillförlitlig källa. De har tillkommit under seklernas gång och en del av dem är äldre än från medeltiden. Brottstyckena har dock valts så, att de är relevanta tillsammans med innehållet i materialet, som bygger på forskningslitteratur.

I slutet av läromedlet finns en uppgift rörande stånden, till vilken hör ståndskort, som kan skrivas ut. Dessa kort finns både i läromedlet och på följande sida av dessa instruktioner. Dela in klassen i fyra stånd och fundera på hur ståndet under medeltiden inverkade på sätten att röra sig.

Bilderna i läromedlet, som är märkta med CCBY 4-licens, fungerar som länkar till originalen.



TAHTO-LEKTION 2: MODERSMÅL

BERÄTTELSE OM MOTION

Under den här modersmålslektionen bekantar vi oss med motionstraditioner via olika texter. Eleverna läser korta beskrivningar som anknyter till motionstraditioner, söker svar på frågor och funderar på hur språket har förändrats och hur motionstraditioner, utrustning eller t.ex. dräkter har förändrats under tidens gång. Läromedlet Berättelser om motion lämpar sig väl för modersmålets och litteraturens innehållsområde för 6. klassen.

LEKTIONENS MÅL ENLIGT GRUNDERNA FÖR LÄROPLANEN:

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.

Stödja eleven i att utveckla sin färdighet att analysera, tolka och utvärdera texter av flera olika slag, bredda elevens ord- och begreppsförråd samt stödja tänkandet.

Stödja eleven till att söka information på olika sätt.

Stödja eleven i att utveckla språklig medvetenhet, väcka elevens intresse för att undersöka språket och dess olika varianter samt ge eleven möjligheter att använda begrepp som beskriver språket och språkliga strukturer.

Sporra eleven att vidga sin textvärld och läsa litteratur som är riktad till barn och unga och uppmuntra eleven att läsa och reflektera kring sina läsupplevelser samt att aktivt använda sig av bibliotek.

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.

"De övar sig att läsa flytande olika slag av texter, såsom skönlitteratur, faktatexter och medietexter som kombinerar ord och bild. De observerar och utvärderar sin egen läsfärdighet."

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med att gå igenom instruktionerna genom att utnyttja TAHTOS läromedel. Uppgiftens texter är tagna ur Finlands Idrottsmuseumstiftelses bok *Liikunnan kirjoja – suomalaista liikuntaperinnettä vuosikymmenten ajalta* (1992). Boken är redigerad av Riitta Forsman. Bokens texter återspeglar också förändringar i tid och språk. En del av texterna är från 1900-talets tidiga decennier. Bokens texter har modifierats från originalet för detta läromedel.

Fundera tillsammans, via olika texter, hur språket har förändrats och hur motionstraditioner, utrustning, motionsklädsel och kanske sätten att röra på sig har förändrats.

Som en tilläggsuppgift kan eleverna intervjua egna far- och morföräldrar kring temat. Frågorna hittas i lektionsmaterialet.

TAHTO-LEKTION 3: MATEMATIK

INSIKTER OCH DECIMALER - MATEMATISKA INSIKTER OCH DECIMALERNAS BETYDELSE PÅ IDROTTSARENORNA

Under den här matematiklektionen gör vi olika problemlösningssuppgifter och löser matematiska problem. Läromedlets exempeluppgifter leder eleverna till uppgifterna, via finländska idrottshjältars grenar. En del av hjältarnas grenar klarnar genom att besöka Tahtos Motionsäventyr. Under lektionen närmar vi oss motion och idrott via matematiken – mätande, begripande och decimaler hör till motion. Läromedlet *Insikter och decimaler* lämpar sig som en del av innehållsområdet för 6. 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 att gå igenom instruktionerna genom att utnyttja TAHTOS läromedel. Ni kan diskutera via läromedlets delvis fiktiva idrottarexempel, hur matematik kan utnyttjas i olika idrottsgrenar och fundera vilken nytta man har i olika grenar av att kunna matematik.

Fundera tillsammans, via idrottarexempel, hur matematiken hänför sig till respektive gren. Idrottarnas bilder 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

RÖRELSE SOM TECKNAD SERIE

Hur åskådliggör man rörelse i en tecknad serie? Under den här bildkonstlektionen bekantar vi oss med den tecknade serien som konstform och övar oss att uttrycka oss med hjälp av tecknade serier. Läromedlet leder oss in i den tecknade serien värld via rörelse och idrott. Under lektionen över vi oss i att uttrycka rörelse med den tecknade seriens metoder. Läromedlet Rörelse som tecknad serie lämpar sig som en del av innehållsområdet för 6. 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.

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

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

”Eleverna handleds att på ett mångsidigt sätt använda olika redskap, material, tekniker och uttryckssätt. Undervisningen ska sporra eleven att utveckla multilitteracitet både med hjälp av visuella metoder och andra undersöknings- och framställningssätt.”

-Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014

RÅD FÖR LEKTIONENS FÖRVERKLIGANDE

Lektionen inleds med att man blir insatt i vad en tecknad serie är, med hjälp av TAHTOS läromedel. Ni kan tillsammans diskutera om tecknade serier som är bekanta för er, och hur rörelse och idrott är närvarande i dem. Som hjälpmedel har ni TAHTOS läromedel med exempel.

Härnäst får eleverna öva sig i att göra en tecknad serie. Som redskap kan man använda papper, vattenfärger, tuscher, bläckpennor eller färgpennor. Uppgiften är att beskriva en rörelse, ett idrottsevenemang eller en idrottsprestation från början till slut som en serie av 3-5 bilder. Rörelsen kan man välja t.ex. genom att titta på videor från Youtube och välja en lämplig snutt eller be frivilliga elever att visa en rörelse.

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 6. 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!**