

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-TUNTI

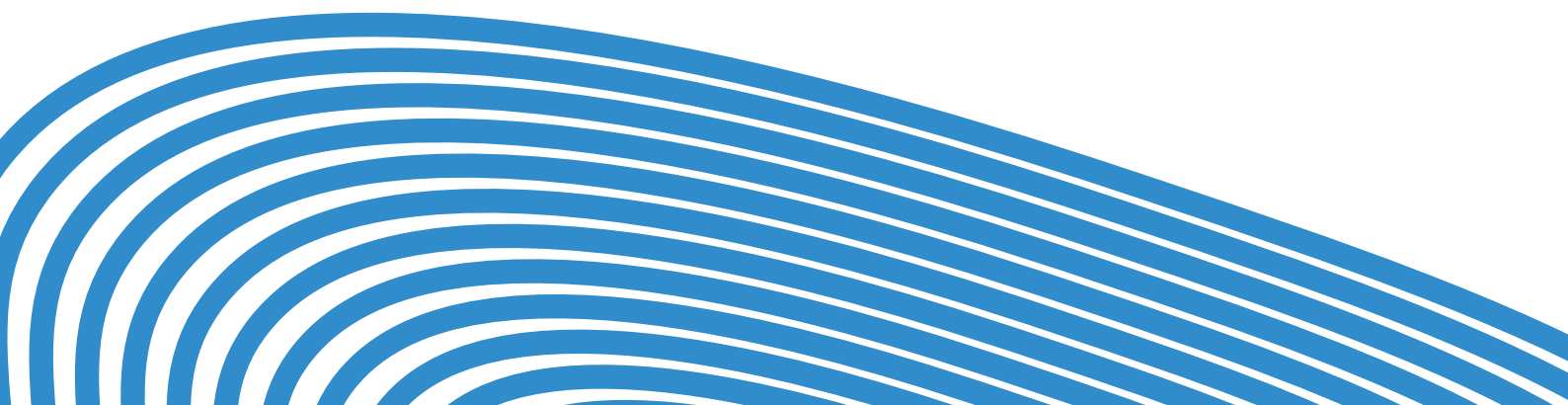
# OPETTAJAN OHJEET

# 4. lk



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>TAHTO-TUNTI 1: ÄIDINKIELI</b>	<b>4-5</b>
<b>TAHTO-TUNTI 2: MUSIIKKI</b>	<b>6-7</b>
<b>TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA</b>	<b>8-9</b>
<b>TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE</b>	<b>10-11</b>
<b>JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄ</b>	<b>12-15</b>



*”Perusopetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kasvua ja kehitystä sekä edistää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa. Opetus ohjaa oppilaita kohti kestäväää 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: ÄIDINKIELI

# URHEILUSANKAREITA JA IDOLEITA

Tällä äidinkielen tunnilla keskustellaan erilaisista urheilusankareista ja -idoleista. Oppilaat pohtivat omia esikuviaan. Tunnin aikana harjoitellaan eri lähteiden käyttämistä sankari ja idolitiedon haussa ja keskustellaan lähteiden merkitsemisestä esimerkiksi esitelmässä. Urheilusankareita ja -idoleita tehtävä soveltuu osaksi 4.luokan äidinkielen sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

T3 ohjata oppilasta käyttämään luovuuttaan ja ilmaisemaan itseään monipuolisesti erilaisissaviestintä ja esitystilanteissa, myös draaman avulla.

T5 ohjata oppilasta sujuvoittamaan lukutaitoaan ja käyttämään tekstin ymmärtämisen strategioita sekä tarkkailemaan ja arvioimaan omaa lukemistaan.

T10 kannustaa ja ohjata oppilasta kielentämään ajatuksiaan ja harjoittelemaan kertovien, kuvaavien, ohjaavien ja yksinkertaisten kantaa ottavien tekstien tuottamista, myös monimediaisissa ympäristöissä.

L 3 vahvistaa oppilaan valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja esimerkiksi pohtimalla oman urheilusankarinsa tervellisiä elämäntapoja

*”Tavoitteena on kielellisesti virikkeinen ja yhteisöllinen oppimisympäristö, jossa oppilaiden näkemyksiä arvostetaan ja jossa on mahdollisuus tarkastella ja tuottaa tekstejä yksin ja yhdessä turvallisesti myös viestintäteknologian avulla. Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden itse valitsemia ja heitä kiinnostavia kirjoja ja muita monimuotoisia tekstejä sekä laajennetaan oppilaiden lukukokemuksia.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## **OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN**

Tunti alkaa keskustelemalla kuka tai ketkä voivat olla urheilusankareita tai -idoleita tai kuka tai ketkä ovat oppilaiden mielestä heille sankareita tai idoleita.

Oppilaat voivat keskustella pareittain materiaalin tukikysymyksiä hyödyntäen kuka tai ketkä ovat kunkin urheilusankareita tai idoleita ja miksi?

Sankareita esimerkiksi Suomen jääkiekko-, jalkapallo- ja koripallojoukkueet, idoleita esimerkiksi yksittäiset urheilijat kuten jalkapalloilija Jari Litmanen, koripalloilija Lauri Markkanen, yleisurheilija Saga Vanninen tai jäätanssijat Juulia Turkkila ja Matthias Versluis.

Oppilaiden tehtävänä on tehdä pieni esitelmä/esittely omasta urheilusankarista tai -idolista, joko yksin tai pareittain. Esiteltävä henkilö päätetään tunnilla ja tehtävää voi aloittaa oppitunnin ja jatkaa kotona. Esitelmien esittämiselle sovitaan aikataulu tai vaihtoehtoisesti luokan seinälle kerätään posterinäyttely, jotka käydään läpi.

Jokainen oppilas tai oppilaspari tekee lyhyen esittelyn/esitelmän urheilusankarista tai -idolista ja hyödyntää tukikysymyksinä esimerkiksi materiaalissa esitellyjä kysymyksiä ja opettajan ohjeistusta.



## TAHTO-TUNTI 2: MUSIIKKI

# KANNUSTAMISEN VOIMA

Tällä tunnilla keskustellaan positiivisen kannustuksen merkityksestä ja keksitään omia kannustushuutoja, -lauluja tai -rytmejä. Toiminnallinen musiikin opetus ja opiskelu edistävät oppilaiden musiikillisten taitojen ja ymmärryksen kehittymistä, kokonaisvaltaista kasvua ja kykyä toimia yhteistyössä muiden kanssa. Musiikin opetuksessa oppilaat oppivat suhtautumaan avoimesti ja kunnioittavasti toisten kokemuksiin sekä luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässään. Oppimateriaalin esimerkkityöt johdattavat oppilaat suomalaisten kannustushuutojen ja -laulujen pariin. Tunnilla liikuntaa ja urheilua lähestytään musiikin kautta. Kannustamisen voima -oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan musiikin sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

T1 rohkaista oppilasta osallistumaan yhteismusisointiin ja rakentamaan myönteistä yhteishenkeä yhteisössään.

T2 ohjata oppilasta luontevaan äänenkäyttöön ja laulamiseen sekä kehittämään keho, rytmi, melodia ja sointusoittimien soittotaitoaan musisoivan ryhmän jäsenenä.

T5 rohkaista oppilasta improvisoimaan sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan pienimuotoisia sävellyksiä tai monitaiteellisia kokonaisuuksia eri keinoin ja myös tieto ja viestintäteknologiaa käyttäen.

T8 ohjata oppilasta tunnistamaan musiikin vaikutuksia hyvinvointiin sekä

*”Oppimisen ilo, luovaan ajatteluun rohkaiseva ennakkoluuloton ilmapiiri sekä myönteiset musiikkikokemukset ja elämykset innostavat oppilaita kehittämään musiikillisia taitojaan.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## **OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN**

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä ja yhteisellä ideoinnilla TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin esimerkkien kautta urheiluun liittyvistä tunteista, kansallishengestä ja pohtia, mitä ihmisen mielessä tapahtuu, kun hän seuraa suosikkilajinsa urheilutapahtumia, joissa oma suomalainen urheilija tai vaikka oman seuran urheilija on kilpailemassa. Miltä tuntuu, jos ketä tahansa meistä kannustetaan positiivisiin suorituksiin.

Miettikää yhdessä, minkälaiset kannustushuudot, -laulut tai -rytmitykset ovat mukaansatempaavia, selkeitä ja helposti tunnistettavia. Kuunnelkaa esimerkiksi oppimateriaalin lisänä olevia, eri urheilulajien kannustuslaulua ja -huutoja.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät suunnittelemaan oman kannustushuudon, -laulun tai -rytmityksen. Ideointia tehdään A4-paperille kunnes haluttu teos alkaa muodostumaan.

Hyödyntäkää tehtävässä myös erilaisia soittimia.



## TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA

# PULMIA JA PÄÄTTELYÄ

Tällä matematiikan tunnilla tehdään erilaisia ongelmanratkaisutehtäviä sekä ratkaistaan matemaattisia pulmia. Oppimateriaalin esimerkkitehtävät johdattavat oppilaat suomalaisten urheilusankareiden lajien kautta tehtävien äärelle. Osa sankareiden lajeista selviävät Tahdon Liikuntaseikkailu -vierailulla. Tunnilla liikuntaa ja urheilua lähestytään matematiikan kautta — mittaaminen, oivaltaminen ja desimaalit kuuluvat liikuntaan. Pulmia ja päättelyä oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan matematiikan sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

T1 pitää yllä oppilaan innostusta ja kiinnostusta matematiikkaa kohtaan sekä tukea myönteistä minäkuvaa ja itseluottamusta

T2 ohjata oppilasta havaitsemaan yhteyksiä oppimiensa asioiden välillä

T4 kannustaa oppilasta esittämään päättelyään ja ratkaisujaan muille konkreettisin välinein, piirroksin, suullisesti ja kirjallisesti myös tieto ja viestintäteknologiaa hyödyntäen.

*”Oppilaan työskentelyn ohjaamisella matematiikassa tarkoitetaan esimerkiksi suullisten lisäohjeiden antamista, ohjaavien kysymysten esittämistä, välineillä havainnollistamista tai vastaavien esimerkkien antamista osaamisen näyttötilanteissa.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## **OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN**

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin, osittain kuvitteellisten, urheilijaesimerkkien kautta, miten matematiikka voidaan hyödyntää eri urheilulajeissa ja pohtia mitä hyötyä matematiikan osaamisesta on eri lajeissa.

Miettikää yhdessä eri urheilijaesimerkkien kautta, miten matematiikka liittyy kuhunkin lajiin. Urheilijoiden kuvat helpottavat asian pohtimista.

Seuraavaksi oppilaat tekevät erilaisia ongelmanratkaisu- ja päättelytehtäviä, joissa tutut urheilijat tai/ja TAHDON Liikuntaseikkailun maskotit ovat mukana niminä.

Käykää tehtävien tekemisen jälkeen oikeat ratkaisut läpi.



## TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE

# KEHON LIIKE

Tällä kuvataiteen tunnilla harjoitellaan ihmiskehon hahmottamista ja liikkeen vangitsemista paperille. Tekniikkana käytetään ääriviivapiirrosta. Oppimateriaalin esimerkkityöt johdattavat oppilaat kahden suomalaisen urheilusankarin tarinaan ja auttavat ymmärtämään, millaisia kehon liikkeitä heidän lajinsa vaativat. Tunnilla liikuntaa ja urheilua lähestytään taiteen kautta - joskus liikunta on taidetta! Kehon liike -oppimateriaali soveltuu osaksi 4. luokan kuvataiteen sisältöaluetta.

### OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

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

T4 ohjata oppilasta käyttämään monipuolisesti erilaisia materiaaleja, tekniikoita ja ilmaisun keinoja sekä harjaannuttamaan kuvan tekemisen taitojaan

*”Oppilaat tarkastelevat kuvataidetta ja muuta visuaalista kulttuuria historiallisista ja kulttuurisista näkökulmista.”*

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

## **OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN**

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä ja yhteisellä ideoinnilla TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Voitte keskustella oppimateriaalin esimerkkien lisäksi muitakin urheilulajeista ja pohtia, mitä ihmisen kehossa tapahtuu, kun näihin lajeihin liittyviä liikkeitä tehdään. Miettikää yhdessä, minkälaiset kehon asennot ovat selkeitä ja helposti tunnistettavia. Jokin urheiluväline, kuten surffilauta tai tennismaila, voi helpottaa liikkeen hahmottamista.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät piirtämään siluetin eli ääriiviivakuvan itse valitsemastaan kehon liikkeestä. Liikkeen hahmottelussa ei kannata olla liian tarkka. A4-paperille voi tehdä lyijykynällä useita kokeiluja ja erilaisia vaihtoehtoja, kunnes haluttu liike alkaa muodostumaan. Lopullisen siluetin voi vahvistaa esimerkiksi tussilla ennen irti leikkaamista. Hahmoa käytetään muottina mustaa paperia vasten. Mustasta paperista leikataan lopulliseen työhön kiinnitettävän siluetti. Taustapaperin voi halutessaan laveerata vesivärejä hyödyntäen. Työn voi myös toteuttaa hieman nopeammin yksinkertaisesti liimaamalla mustan siluetin värilliselle A4-paperille.



## TAHTO-TUNTI: JÄLKIHIKI

# JÄLKIHIKI

Liikunnan ei tule päättyä vierailuun TAHDON Liikuntaseikkailussa. Jatkaa yhteistä liikuntamatkaanne koulussa ja sen ulkopuolella. Jälkihiiki-oppimateriaali soveltuu osaksi 4.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

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

### **Jälkihiki -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 #jälkihiki**

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!**