

LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-TUNTI

OPETTAJAN OHJEET

6. lk



SISÄLLYSLUETTELO

TAHTO-TUNTI 1: HISTORIA	4-6
TAHTO-TUNTI 2: ÄIDINKIELI	7-8
TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA	9-10
TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE	11-12
JÄLKIHIKI-TEHTÄVÄ	13-16



”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

URHEILTIINKO SUOMESSA KESKIAJALLA?

Urheiltiinko keskiajan Suomessa? - oppimateriaali soveltuu osaksi 6. luokan historian sisältöaluetta S3. Materiaalissa pohditaan ja esitellään liikuntaa tai oikeammin liikkumista Keski-ajan Suomessa. Selviää, että liikkuminen syntyi arjen perustarpeista. Samalla tulee esitellyksi kuin huomaamatta monia keskiaikaisen elämän perusasioita.

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

”Historiassa keskiaika on kiinnostava ja tarinallinen opetettava ajanjakso. Keskiaikaan liittyy paljon uskomuksia, joita etenkin populaarikulttuuri mielellään toisintaa. Videopelit, kirjat ja elokuvat esittelevät äärimmäisiä kuvauksia noitavainoista, oppimattomuudesta, väkivallasta ja ritareista. Kuvaukset herättävät mielenkiinnon, mutta totuutta niissä on vain nimeksi. Tämän oppimateriaalin tarkoitus on liikkumisen historian kautta avata toisenlainen kuva. Elämä keskiajan Suomessa oli arkista puurtamista, jossa liikkuminen syntyi arjen välttämättömyyksien hoidosta.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

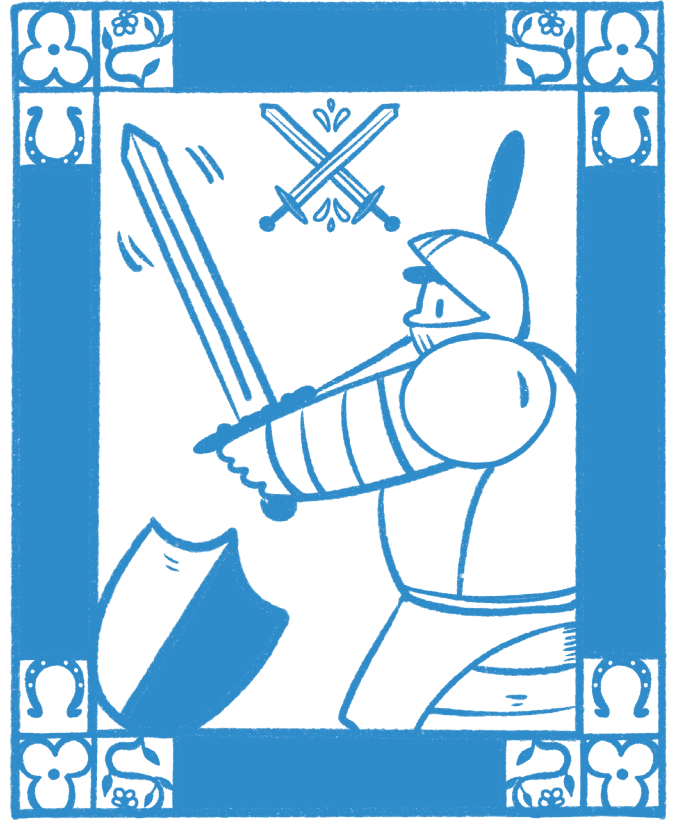
OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Materiaali sopii tukemaan jaksoa käsittelevien oppikirjojen sisältöjä. Se voidaan käydä läpi opettajajohtoisesti kaikki yhdessä tai oppilaiden käytössä olevilta laitteilta esim. parityöskentelynä. Materiaali toimii myös yhteistominnaalisena, siten, että eri ryhmät tekevät selkoa eri liikkumisen muodista ja referoivat oppimisensa muille.

Materiaalissa katkelmia Lönnrothin kokoamasta Kalevalasta, jonka runojen ajoittaminen ei välttämättä ole yksiselitteistä. Onkin syytä muistuttaa oppilaita siitä, että runojen säkeet eivät ole täysin luotettava lähde, sillä ne ovat syntyneet vuosisatojen kuluessa osan ollessa esimerkiksi vanhemmalta ajalta kuin keskiajalta. Katkelmat on kuitenkin valittu niin, että ne ovat relevantteja materiaalin tutkimuskirjallisuuteen perustuvan sisällön kanssa.

Oppimateriaalin lopussa on säätytehtävä, jonka tulostettavat säätykortit löytyvät niin oppimateriaalista kuin myös tämän ohjeen seuraavalta sivulta. Jakautukaa luokassa neljään eri säätyyn ja pohtikaa, miten sääty vaikutti keskiajalla tapoihin liikkua.

Oppimateriaalissa käytetyt CC BY 4. lisenssillä merkityt kuvat toimivat linkkeinä alkuperäiseen.



TAHTO-TUNTI 2: ÄIDINKIELI

TARINOITA LIIKUNNASTA

Tällä äidinkielen tunnilla tutustutaan erilaisten tekstien kautta liikuntaperinteisiin. Oppilaat lukevat liikuntaperinteisiin liittyviä lyhyitä kuvauksia, etsivät vastauksia kysymyksiin ja pohtivat sitä, miten kieli on muuttunut ja miten liikuntaperinteet, välineet tai esimerkiksi asut ovat muuttuneet ajan kuluessa. Tarinoita liikunnasta -oppimateriaali soveltuu osaksi 6. luokan äidinkielen ja kirjallisuuden sisältöaluetta.

OPPITUNNIN TAVOITTEET OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN MUKAAN:

T5 Ohjata ja innostaa oppilasta lukutaidon oppimisessa ja tekstien ymmärtämisen taitojen harjoittelussa sekä auttaa häntä tarkkailemaan omaa lukemistaan

T6 Ohjata oppilasta tarkastelemaan monimuotoisten tekstien merkityksiä ja rakenteita sekä laajentamaan sana- ja käsitevarantoaan tekstien tarkastelun yhteydessä.

T12 Kannustaa oppilasta kehittämään kielitietouttaan ja kielen peruskäsitteiden tunemusta sekä ohjata tekemään havaintoja puhutusta ja kirjoitetusta kielestä sekä auttaa huomaamaan, että omalla kielenkäytöllä on vaikutusta toisten käyttäytymiseen.

T14 kannustaa oppilasta laajentamaan tekstivalikoimaansa ja lukemaan lapsille ja nuorille suunnattua kirjallisuutta sekä rohkaista lukuharrastukseen ja lukuelämysten jakamiseen ja kirjaston aktiiviseen käyttöön.

L 3 vahvistaa oppilaan valmiuksia huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja tehdä arjessaan terveyttä tukevia valintoja esimerkiksi pohtimalla tervellisiä elämäntapoja menneisiin aikoihin tutustumalla

”Harjoitellaan erilaisten tekstien, kuten kaunokirjallisuuden, tietotekstien ja kuvaa ja tekstiä yhdistävien mediatekstien, sujuvaa lukemista ja käyttämään tilanteeseen ja tavoitteeseen sopivia tekstinymmärtämisen strategioita ja ajattelutaitoja. Tarkkaillaan ja arvioidaan omaa lukutaitoa.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Tunti alkaa ohjeiden läpikäymisellä TAHDON oppimateriaalia hyödyntäen. Tehtävän tekstit ovat Suomen Urheilumuseosäätiön tuottamasta kirjasta *Liikunnan kirjoja – suomalaista liikuntaperinnettä vuosikymmenten ajalta*. Kirjan on toimittanut Riitta Forsman. Kirjan teksteissä näkyy myös aika ja kielen muutokset. Osa teksteistä on 1900-luvun alkuvuosikymmeniltä. Kirjan tekstejä on muokattu alkuperäisestä tätä oppimateriaalia varten.

Miettikää yhdessä eri tekstien kautta, miten kieli on muuttunut ja miten liikuntaperinteet, välineet, liikuntavaatteet ja ehkä tavat liikkua ovat muuttuneet.

Lisätehtävänä oppilaat voivat haastatella omia isovanhempiaan teemaan liittyen. Kysymykset löytyvät oppituntimateriaalista.

TAHTO-TUNTI 3: MATEMATIIKKA

OIVALLUKSIA JA DESIMAALEJA - MATEMAATTISIA OIVALLUKSIA JA DESIMAALIEN MERKITYSTÄ URHEILUAREENOILLA

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. Oivalluksia ja desimaaleja -oppimateriaali soveltuu osaksi 6. 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, urheiljaesimerkkien kautta, miten matematiikkaa voidaan hyödyntää eri urheilulajeissa ja pohtia mitä hyötyä matematiikan osaamisesta on eri lajeissa.

Miettikää yhdessä eri urheiljaesimerkkien kautta, miten matematiikka liittyy kuhunkin lajiin.

Urheilijoiden kuvat helpottavat asian pohtimista.

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

Käykää tehtävien tekemisen jälkeen oikeat ratkaisut läpi.

TAHTO-TUNTI 4: KUVATAIDE

LIIKE SARJAKUVANA

Miten sarjakuvassa kuvataan liikettä? Tällä kuvataiteen tunnilla perehdytään sarjakuvaan taidemuotona ja harjoitellaan sarjakuvallista ilmaisua. Oppimateriaali johdattelee sarjakuvan maailmaan liikkeen ja urheilun kautta. Tunnilla harjoitellaan liikkeen ilmaisemista sarjakuvan keinoin. Liike sarjakuvana -oppimateriaali soveltuu osaksi 6. 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

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

”Oppilaita ohjataan käyttämään monipuolisesti erilaisia välineitä, materiaaleja, teknologioita ja ilmaisun keinoja. Opetuksessa kannustetaan monilukutaidon kehittämiseen hyödyntämällä visuaalisuutta sekä muita tiedon tuottamisen ja esittämisen tapoja.”

-Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

OHJEET OPPITUNNIN TOTEUTTAMISEEN

Oppitunnilla perehdytään ensin TAHDON oppimateriaalien avulla siihen, mitä on sarjakuva. Voitte yhdessä keskustella teille tutuista sarjakuvista ja miten liike ja urheilu ovat niissä läsnä. Apuna toimivat TAHDON oppimateriaalit esimerkkeineen.

Seuraavaksi oppilaat pääsevät harjoittelemaan sarjakuvan tekemistä. Välineinä voi käyttää paperia, vesivärejä, tusseja, mustekyniä ja värikyniä. Tehtävänä on kuvata liike, urheilutapahtuma tai urheilusuoritus alusta loppuun 3-5 kuvan sarjana. Liikkeen voi valita katsomalla esimerkiksi Youtubesta videoita ja valitsemalla sopivan pätkän tai voitte pyytää vapaaehtoisia oppilaita näyttämään liikkeitä.

TAHTO-TUNTI: JÄLKIHIKI

JÄLKIHIKI

Liikunnan ei tule päättyä vierailuun TAHDON Liikuntaseikkailussa. Jatkaa yhteistä liikuntamatkaanne koulussa ja sen ulkopuolella. Jälkihiiki-oppimateriaali soveltuu osaksi 6.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 -julisteen mukaanne vierailtuanne TAHDON Liikuntaseikkailussa! Voitte kiinnittää julisteen 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 LIIKETTÄ 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!**