

ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT

Kehon tunnekartta

TEKO tunnille:

Tämän tehtävän tarkoituksena on saada oppilaat tunnustelemaan omaa kehoaan ja siinä ilmeneviä tunteita ja toimintoja. Tehtävä voidaan tehdä yksin, pareittain tai pienissä ryhmissä.

1. Lattialle hahmotellaan suuri ihmiskeho. Lattiaan voidaan merkitä mm. pää, kämmenet, jalkaterät ja napa esimerkiksi kartioilla tai papereilla.
2. Pyydä oppilaita liikkumaan jättiläiskehon päällä seuraavien ohjeiden mukaan.

Mene siihen kehon osaan

- missä hikoilet eniten liikkuessa
- mikä on sinun vahvin osasi
- missä kova jännittäminen ennen kilpailua tuntuu
- mikä haisee pahimmalle
- mikä tuoksuu parhaimmalle
- missä lihaskuntotestin rasitus tuntuu eniten
- mikä paikka väsyy ensimmäisenä Cooperin testissä
- mikä on sinun herkin kohtasi
- missä epäonnistuminen tuntuu
- missä muiden kannustaminen tuntuu
- missä tuntuu, kun pelikaveri pettää
- missä tuntuu, kun sinua syytetään joukkueen häviöstä
- missä tuntuu, kun et voi osallistua liikuntaan loukkaantumisen vuoksi
- missä tuntuu, kun et pääse porukkaan?

Korosta oppilaille, ettei tehtävässä ole ns. oikeita vastauksia.

3. Kysy jokaisen tehtävän jälkeen, missä osassa kehoa oppilaat ovat. Voit pyytää heitä perustelemaan vastauksensa ja kertomaan, mikä tunne on kyseessä. (esim. sijainti sydämen kohdalla ja tunne suru, kun pelikaveri pettää.)

Perustelujen jälkeen keskustelua voidaan jatkaa, jos perustelut nostavat esille sopivia aiheita. Jos esimerkiksi pelikaverin pettäminen tuntuu nyrkissä, voidaan keskustelu johtaa väkivallattoman käyttäytymisen suosimiseen ja siihen, mitä suuttuessaan voi tehdä väkivallan sijaan.

4. Harjoituksen loppuksi mietitään ja nimetään oman kehon hyviä puolia ja annetaan omalle keholle lämmin halaus.

