

Lisää turvallista liikettä

7 oppitunnin valmiit tuntisuunnitelmat

1 Ensimmäinen tunti: **Liikunnan vaikutukset**

Tavoite

- Oppilaat ymmärtävät, että liikunta vaikuttaa ihmiseen monin eri tavoin.

Tarvikkeet

- paperia, teippiä/sinitarraa, kynä

Tunnin kulku

- Käydään yhdessä läpi fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja oppimiseen liittyvät liikunnan vaikutukset. Sisällöt löytyvät tervekoululainen.fi-sivuilta sivustolta ja kalvosarjana.
- Käydään läpi liikunnan haitat.
- Tehdään yhdessä tehtävä:

Kirjoittakaa papereille, millaisista liikuntamuodoista pidätte (esim. joukkuepelit, yksilöliikunta, kilpaileminen, hyötyliikunta, pelailu kavereiden kanssa).

Teipatkaa paperit luokan seinille.

Jokainen oppilas menee sen liikuntamuodon luokse, joka tuntuu mieluisimmalta. Mikä olisi epämieluisin liikuntamuoto?

Keskustelkaa valinnoistanne.

2 Toinen tunti: **Liikkuminen ryhmässä**

Tavoite

- Oppilaat pohtivat turvallisen ryhmän tunnusmerkkejä.

Tarvikkeet

- paperi/kartonki jokaiselle ryhmälle, tusseja, kartonki yhteisille säännöille

Tunnin kulku

- Käydään läpi, miten ryhmähenki ja turvallinen ryhmä vaikuttavat liikuntaharrastuksessa viihtymiseen.
- Tehdään tehtävä:

Jakautukaa ryhmiin.

Jokainen ryhmä keksi viisi tärkeintä sääntöä, joita turvallisessa ryhmässä pitäisi noudattaa. Ryhmä voi kirjoittaa, piirtää tai näytellä säännöt.

Lopuksi jokainen ryhmä esittelee sääntönsä. Tuliko ryhmissä samoja sääntöjä?

Laaditaan tuotosten pohjalta säännöt omille liikuntatunneille.

3 Kolmas tunti: **Liikunnan määrä ja monipuolisuus**

Tavoite

- Oppilaat tiedostavat, kuinka paljon päivän aikana tulisi liikkua ja mistä kaikesta liikuntamäärä voi kertyä.

Tarvikkeet

- kynät ja paperit tai tabletit/tietokoneet

Tunnin kulku

- Opiskellaan yhdessä liikuntasuositus ja keskustellaan monipuolisen liikunnan merkityksestä.
- Tehdään tunnilla koko luokan tai parin yhteinen esimerkki viikko-ohjelmasta, jossa on tarpeeksi lepoa ja monipuolista liikuntaa (jos tehdään pareittain, tehtävän koonti lopuksi).
- Tehdään tehtävä tai annetaan kotitehtäväksi:

Suunnittele itsellesi viikko-ohjelma, jossa on tarpeeksi lepoa ja sinulle mieluisaa liikuntaa.

Pohdi, pystytkö toteuttamaan suunnitelmasi.

4 Neljäs tunti: Istuminen ja ruutuaika

Tavoite

- Oppilaat pohtivat, miten voisivat lyhentää yhtämittaisia istumisjaksoja ja tiedostavat, mitä haittoja liiallisella ruudun ääressä istumisella on.

Tarvikkeet

- ruutupäiväkirjat

Tunnin kulku

- Tutkitaan omaa istumisasentoa. (Ovatko jalat maassa tai jalkatuella? Onko selkä suorassa? Onko pöytä sopivalla korkeudella?)
- Etsitään asento, jossa istuminen tuntuu parhaalta. Onko asento pidemmän päälle hyvä?
- Keksitään yhdessä tai pienissä ryhmissä taukojumppaliikkeitä, joita voi tehdä tuolilla istuen opiskelun lomassa.
- Keksitään myös "välipalaliikkeitä", joiden aikana noustaan hetkeksi pois tuolista.
- Tutustutaan ruutuaika-termiin.
- Kerätään taululle lista haitoista, joita oppilaat ovat huomanneet, oltuaan pitkän aikaa tietokoneen tms. ääressä.
- Pohjustetaan kotitehtävä:

Tehtävä: Pitäkää luokassa 2-5 päivän ajan ruutupäiväkirjaa. Voitte käyttää valmista taulukkopohjaa. Valitkaa yhdessä minä päivänä aloitatte päiväkirjan. Tehkää luokan seinälle pylväsdiagrammi, johon jokainen värittää yhden ruudun jokaista ruudun ääressä vietettyä puolta tuntia kohden. Vertailkaa päiviä. Onko viikonlopun ja arjen välillä eroa?

- Tutkitaan yhdessä diagrammia 2–5 päivän jälkeen.

5 Viides tunti: **Fyysinen kunto** (tunti liikuntasalissa)

Tavoite

- Oppilaille selviää, että fyysinen kunto muodostuu neljästä kuntokyvystä (nopeus, notkeus, voima ja kestävyys).

Tarvikkeet

- pallo jokaiselle, kuntopalloja

Tunnin kulku

- Käydään salissa yhdessä läpi kuntokvyt ja tehdään jokaisesta yksi harjoitus.
 - nopeus: pikajuoksun lähtö
 - notkeus: istutaan lattialla jalat suorassa ja pyöritetään palloa lattialla mahdollisimman suuri ympyrä
 - voima: heitetään kuntopalloa seinään
 - kestävyys: hölkätään salia ympäri sovittu minuuttiaika
- Jakaudutaan neljään ryhmään. Jokainen ryhmä saa yhden kuntokvyn, johon suunnittelee tehtävän. Mikäli luokka on suuri, voidaan muodostaa enemmän ryhmiä ja useampi ryhmä saa saman kuntokvyn.
- Kun kaikki ryhmät ovat valmiina (esim. 5–10 minuutin kuluttua), ryhmät esittelevät omat kuntokvynsä ja toiset ryhmät suorittavat tehtävät.
- Loppuvenyttelyn aikana keskustellaan tehtävistä.

6 Kuudes tunti: **Kehon huoltaminen** (vaihtoehto 1) kaksoistunti salissa:

Tavoite

- Oppilaat ymmärtävät, että kehosta täytyy huolehtia, jotta se pysyy kunnossa.

Tarvikkeet

- liikuntavälineitä oppilaiden tarpeiden mukaan

Tunnin kulku

- Käydään yhdessä läpi alku- ja loppuverryttelyjen merkitys.
- Mietitään, mitä asioita verryttelyjen suunnittelemisessa pitää ottaa huomioon.
 1. **Alkulämmittely:** Nostetaan sykettä ja hankitaan pieni hiki pintaan, muistetaan monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat ja varmistetaan lajissa tarvittavat liikelaajuudet. Nostetaan tehoa lämmittelyn loppua kohti. Lämmitellään vähintään 15 minuuttia.
 2. **Jäähdyttely:** Pysytään liikkeessä, valitaan liikkeitä, joissa käytetään harjoituksessa käytettyjä lihaksia, lasketaan tehoa hiljalleen, jäähdytellään vähintään 15 minuuttia.
- Oppilasparit tai -ryhmät suunnittelevat haluamaansa lajiin alku- ja loppuverryttelyt (lajit voidaan myös jakaa).
- Ryhmät ohjaavat verryttelyt muulle luokalle.
- Puretaan verryttelyt pohtimalla, mitä hyvää jokainen ryhmä oli verryttelynsä keksinyt.

6 Kuudes tunti: **Kehon huoltaminen** (vaihtoehto 2)

Tavoite

- Oppilaat ymmärtävät, että kehosta täytyy huolehtia, jotta se pysyy kunnossa.

Tarvikkeet

- Paperia ja kyniä tai tietokoneet suunnittelua varten

Tunnin kulku

- Keskustellaan, miten ryhti ja ergonomia (työskentelyasennot) auttavat meitä pysymään kunnossa arjessa.
- Käydään läpi hyvä istumisasento ja muita työasentoja (esim. nostaminen jaloilla, ei selällä).
- Jakaudutaan ryhmiin, joissa tehdään tehtävä:

Tehtävä: Katselkaa luokkatilaanne suunnittelijan silmin. Miettikää, mitä parannuksia voisitte tehdä, jotta työskentely olisi helpompaa. Onko luokassanne jotain, mikä toimii oikein hyvin?

Tarkastelkaa esim. työpöytien ja tuolien sopivuutta, säilytyskalusteita, taulua ja valaistusta.

- Kun ryhmät ovat pohtineet esim. 10 minuuttia, kootaan taululle parannusehdotukset ja asiat, jotka ovat hyvin.
- Keskustellaan pohdinnoista.
- Pohjustetaan kotitehtävä:

Tehtävä: Katsele kotiasi suunnittelijan silmin. Missä asioissa kotonasi olisi parannettavaa ja mitkä asiat ovat hyvin. Voit miettiä suunnittelua lapsen näkökulmasta (suuret tuolit, korkeat kaapit jne.) tai yleisesti.

7 Seitsemäs tunti: **Liikuntavammat ja niiden hoito**

Tavoite

- Oppilaat tietävät, että on erilaisia liikuntavammoja ja niitä voidaan ennaltaehkäistä kehon huollolla ja oikeanlaisilla varusteilla.
- Oppilaat tutustuvat Kolmen K:n sääntöön.

Tarvikkeet

- yksi side ja kylmäpakkaus jokaiselle parille

Tunnin kulku

- Kerätään taululle, millaisia liikuntavammoja oppilailla tai heidän läheisillään on ollut ja miten niitä on hoidettu.
- Käydään läpi nyrjähdyksen ensiapu.

Tehtävä: Harjoitellaan pareittain Kolmen K:n sääntöä.

- Tehdään tunnin lopussa Testaa tietosi -kysely.