

Liikunta & hyvinvoiva lapsi tai nuori – rastirata vanhempainiltaan

Tavoite

Tämän tehtävän tavoitteena on tuoda esille liikkumiseen ja liikkumattomuuteen liittyviä perustietoja suomalaisten lasten ja nuorten näkökulmasta. Rastitehtävän toisena tavoitteena on saada oppilaiden huoltajat pohtimaan ja keskustelemaan lasten liikkumisesta ja sen edistämisestä.

Kohderyhmä

Erityisesti alakoulun oppilaiden huoltajat

Valmistelu ja toteutustapa

Pienryhmissä, liikuntasalissa. Toteutustapaa voi vapaasti muokata oman luokan lähtökohtiin sopivaksi.

- Rastiradassa on valmiina kahdeksan tehtävää. Muokkaa ne oman luokkasi vanhemmille sopivaan muotoon. Voit ottaa jonkin rastin pois tai lisätä mukaan omia rastejasi. Muokkaa loppukeskustelua tukeva kalvosarja vastaamaan oman luokkasi ikää ja rakentamasi radan tehtäviä ja niissä käsiteltäviä teemoja.
- Jaa rastit loogiseen järjestykseen rastiradan toteutustilaan. Hyödynnä valmiita numerokylttejä sujuvan rastilta toiselle liikkumisen tueksi.
- Numeroi vastauslomakkeet juoksevalla numeroinnilla. Numerointi helpottaa ryhmien jakautumista kysymystaulujen luokse lähtötilanteessa.
- Jaa vanhemmat yhtä moneen pienryhmään kuin sinulla on rasteja esim. ottamalla luku yhdestä kahdeksaan.
- Anna kullekin ryhmälle vastauspaperi, johon olet kirjoittanut ryhmän numeron. Ryhmät kiertävät radan aloittaen oman ryhmänsä numerolla olevalta rastilta.
- Ryhmät kiertävät kaikki kysymykset ja vaihtavat seuraavalle rastille kun vihellät pilliin tai annat muutoin merkin siirtyä seuraavalle rastille. Sopiva aika kullakin rastilla työskentelyyn on kolmisen minuuttia. Kysymyspapereissa on ohje siitä, millä tavalla rastilta tulisi liikkua seuraavalle rastille.
- Kun kaikki rastit on kierretty, on aika kokoontua yhteen ja keskustella rastiradan sisällöistä joko liikuntasalissa tai luokassa. Keskustelun tukena voit käyttää rastiradan kalvosarjaa.

Tarvittavat välineet

- rastiradan kysymykset (A4)
- numerokyltit rasteille (A4)
- vastauspaperit ryhmille (A4)
- kyniä
- kalvosarja keskustelun tueksi
- mahdolliset lisämateriaalit havainnollistamiseen

Lisämateriaalit

Liikkumisen turvallisuus

Rastin tueksi voit tulostaa oheismateriaalina olevat viisi kuvaa, jotka helpottavat erilaisten liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavien tekijöiden mietintää.

Eväsrasti

Hyviä retkieväitä koskevalle rastille voit tulostaa innoitukseksi oheismateriaalina olevan ruokakuvien sarjan tai otta rastille jotain muuta havainnollistamismateriaalia

Juomarasti

Juomarastille voit rakentaa sokeripalanäyttelyn, joka havainnollistaa tehtävässä kysytyjen juomien sokerimääriä. Havainnollistamista varten tarvitset 1,5 litran kolapullon, 0,5 litran energiajuomapullon (esim. ED) ja 1 litran tölkin appelsiinitäysmehua sekä normaalikokoisia sokeripaloja. Sokeripaloja tarvitset yhteensä 131. Jaa palat etukäteen kolmeen rasiaan tai pussiin; yhteen 67 palaa, toiseen 24 ja kolmanteen 40. Asettele sokeripalakat kunkin juoman eteen.

Arvioitu kesto

60–90 minuuttia sen mukaan montako tehtävää otat mukaan rastiradalle, kuinka monta minuuttia annat aikaa kullakin rastilla työskentelyyn ja erityisesti siitä miten paljon varaat aikaa keskusteluun. Keskustelulle kannattaa varata aikaa reilusti enemmän kuin mitä radan läpikäynti vie.