

PEDAGOGINEN KAHVILA

LIIKUNTA, 1-2 – LUOKAT

20.10.2016 klo 14.00 – 16.00

Pääskylvuoren koululla

Kouluttaja Katri Nirhamo

14.00–14.30

Kahvi, ajatuksia toiminnan pohjalle

14.30–15.45

Ideoita itse liikkumalla

15.45–16.00

Keskustelua

”Vuosiluokilla 1-2 opetuksen pääpaino on **havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen** oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja **sosiaalisten taitojen** kehittämisessä sekä liikuntaan liittyvien **myönteisten kokemusten** vahvistamisessa. Opetus tukee oppilaita auttamalla heitä kohtaamaan **emotionaalisesti vaihtelevia** tilanteita. Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden **mielikuvitusta ja omia oivalluksia.**”

TAVOITTEET JA SISÄLLÖT tiivistetysti

Fyysinen toimintakyky

- T1 aktiivisuus, rohkeus, ilmaisu (S1)
- T2 havaintomotoriset taidot (aisti-liike yhteistyö, keho-tila-aika-voima) (S1)
- T3 motoriset perustaidot (tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot) (S1)
- T4 turvallisuus, eri ympäristöt (S1)
- T5 vesiliikunta (S1)
- T6 turvallisuus, ohjeiden noudattaminen (S1)

Sosiaalinen toimintakyky

- T7 tunneilmaisun säätely (S2)
- T8 yhteistyö, säännöt (S2)

Psyykinen toimintakyky

- T9 minäkuva (liikkujana) (S3)
- T10 ilo, virkistys (S3)

<http://blog.edu.turku.fi/ops2016/files/2015/04/luku-13-1-2lk.pdf>

Tässä koulutuksessa tutustutaan ennen kaikkea niihin käsitteisiin ja osa-alueisiin, jotka ovat luokkien 1-6 liikunnan ops:ssa luokanopettajille todennäköisesti vieraampia.

- kehollisuus
- **havaintomotoriset taidot**
- motoriset perustaidot

Lähteinä olen omien tekstien ja materiaalien lisäksi käyttänyt mm.:

http://www.edu.fi/ops2016_liikunnan_tukimateriaalit ja Turun kaupungin liikunnan ops-ryhmän taustamateriaalia

KEHOLLISUUS

Kehollisuus - ihmisen käsittäminen kokonaisuutena, johon kuuluvat ajattelu, fyysinen toiminta sekä psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus – korostuu uudessa ops:ssa ja erityisesti liikunnassa. Aistien yhteistyö, havaintomotoriset taidot, sosiaaliset taidot ja toiminnallinen ongelmanratkaisu kehittyvät, kun lähtökohtana on kokonainen lapsi, eikä fyysistä ulottuvuutta keinotekoisesti eroteta muusta. Oman kehon ja ympäristön suhteiden hahmottamista voidaan aluksi harjoitella sinänsä esim. tanssin / liikkumisen peruselementtien: tilan, ajan ja voiman käytön harjoitusten avulla. Myöhemmin samoja taitoja voidaan soveltaa erilaisissa yhteyksissä.

Kehollisuuden ajatukset pohjautuvat Edmund Husserlin ja Maurice Merleau-Pontyn teorioille. Merleau-Pontyn fenomenologisen teorian mukaan maailmasta ei voida saada tietoa pelkän päättelyn avulla, vaan pääasiassa havaintojen kautta. Tässä kohtaa ihmiskeho saa tärkeän roolin. Merleau-Pontyn käsitys ihmiskehosta on monistinen: ihminen on yksi kehollinen kokonaisuus, jota ei voida jakaa ruumiiseen, materiaan ja henkeen, aineettomaan ”sieluun”. Ihminen on yhtä kuin kehonsa, josta käsin hän maailmaa havainnoi ja jäsentää. Uudempi tutkimus esim. peilisoluihin liittyen tukee kehollisuuden ajatuksia.

Lisää kehollisuudesta:

<http://www.aikuiskasvatus.fi/tiedeartikkelit/Eeva%20Anttila.pdf>

<https://savumerkkeja.wordpress.com/2013/03/28/kehollisen-lasnaolon-ja-ajattelun-filosofiaa/>

http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/peilisolut_auttavat_ymmartamaan_muita

HAVAIMOTORISET TAIDOT

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joiden avulla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan.

Havaintomotorinen oppiminen vaatii aistitoimintojen herkistämistä oleellisen tiedon poimimiseksi ympäristöstä. Tietoa kehostaan ja ympäristöstään oppilas hankkii liikkumisen kautta. Liikunnassa aistitoimintojen herkistäminen varmistetaan tarjoamalla oppilaalle vaihtelevan ympäristön, monipuolisten sisältöjen ja erilaisten välineiden avulla riittävästi näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino- ja tuntoaistimuksia.

Kehon hahmottaminen edellyttää kehon ääriviivojen sekä kehon eri osien ja sen eri puolten (etupuolivaatsa, takapuoli - selkä, oikea/vasen kylki) tunnistamista, nimeämistä ja tahdonalaista liikuttamista. Kehonhahmotusta ja kehontuntemusta kehitetään **aikaa** (esim. hitaasti tai nopeasti), **tilaa** (kuten lähellä, kaukana, edessä, takana, sivulla, alhaalla, ylhäällä, vieressä ja välissä) ja **voimaa** (voimakkaasti-kevyesti, rennosti-tiukasti jne.) säätelemällä. Riittävä kehonhahmotus on välttämätön edellytys muiden oppimisvalmiuksien kehittymiselle. Kun oppilas hahmottaa kehonsa hyvin, hänen on mahdollista oppia hallitsemaan tasapainoaan, kehonsa asentoja ja liikkeitä niin paikallaan kuin paikasta toiseen liikkumista edellyttävissä tehtävissä. Kehonhahmotusta voidaan erikseen harjoitella, lisäksi se kehittyy hyvin mm. tehtävissä, joissa oppilas saa erilaisia tuntoaistimuksia eri puolille kehoaan, esim. uidessa, liikuttaessa telineillä ja vaikka painiessa.

Kehon oletetun **keskilinjan ylittäminen** (esim. oikealla kädellä kosketetaan vasenta olkapäätä, kosketetaan kädellä vastakkaisen jalan polvea jne..) on tärkeää varmistaa esi- ja alkuopetuksessa, koska se on yhteydessä myös moniin ”akateemisiin” taitoihin, mm. erilaisiin hahmottamistehtäviin, lukemiseen ja kirjoittamiseen.

Hyvä kehonhahmotus ja myönteiset kokemukset omasta kehosta luovat pohjaa myönteiselle kehon kuvalle ja tukevat sitä kautta oppilaan psyykkistä hyvinvointia.

Tanssin / liikkeen elementit (Rudolf Laban)

1. KEHO

- kehon osat

- kehon liikkuminen
- askeleet ja hypyt

2. TILA

- muoto (taipunut, kiertynyt, kulmikas, pyöreä, suora, litteä...)
- taso (ala-, ylä-, keskitaso)
- suunta (eteen, sivulle, taakse, diagonaaliin, alas, ylös, ympäri)
- koko (suuri, pieni)
- katseen kohdistus
- paikka tilassa
- reitit tilassa (suora, kaareva)

3. VOIMA

- terävä-pehmeä
- raskas-kevyt
- tiukka-löysä
- virtaavuus (vapaa, sidottu, tasapainossa)

4. AIKA

- tempo
- rytmi
- kesto
- aksentti
- tauko
- rytmiset kokonaisuudet

Lisää havaintomotoriikasta:

http://www.edu.fi/ops2016_tukimateriaalit/liikunnan_tavoitteisiin_liittyvat_keskeiset_sisaltoalueet

<http://karhu--kissat-fi-bin.directo.fi/@Bin/16db59cfc474d69b8249bf2b4d594a6e/1470129733/application/vnd.ms-powerpoint/1244796/havaintomotoriikka.ppt>

<http://angelmama.fi/ideoita/oman-kehon-kautta-oppimaan>

<http://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/kosketus-tekee-meista-ihmisia>

<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/esiopetus/LeenaN.htm>

MOTORISET PERUSTAITOT (ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen)

I Tasapainotaidot (staattinen ja dynaaminen tasapaino)

pystyasennot

pää alaspäin asennot

- *Miten? Erilaiset asennot ja tasapainoilut pystyasennossa ja muissa asennoissa. Kiipeämiset puolapuilla / köysissä, laskeminen kaltevaa alustaa pitkin, tasapainoilu esim. lattiakuvioiden päällä, yhdellä jalalla, varpaillaan, silmät kiinni, kapealla alustalla, maastossa jne. Asennot ja liikkuminen pää alaspäin esim. niskaseisonta, silta, käsinseisonta, päällä seisonta, tehtävät, joissa ollaan pää alaspäin puolapuilla, renkailla, rekillä, köysissä.*

koukistaminen

ojentaminen

- *Miten? Vartalon ja raajojen ojennus, koukistus, kierrot, venyttäminen, taivuttaminen*

kieriminen, pyöriminen

- *Miten? Kierimiset, pyörimiset, kuperkeikat, kärrynpyörät*

heiluminen

- *Miten? Keinuminen renkaissa / köysissä / keinussa, riipunnat rekillä / renkaissa/ köysissä / puolapuilla, heilunnat rekillä*

pysähtyminen

väistäminen

- *Miten? Reaktioharjoitukset ja –leikit, nopeat suunnanvaihdokset*

II Liikkumistaidot

käveleminen

juokseminen

- *Miten? Erilaiset kävelyt ja juoksut eri suuntiin, juoksukoordinaatiot eri suuntiin, erilaisilla alustoilla, ylä- ja alamäkeen, juoksuleikit ja –pelit, juoksun rytmin ja koordinaation kehittäminen, esteet, aidat, radat*

rytmissä hyppiminen

hyppeleminen

kinkkaaminen

- *Miten? Hyppääminen ja hyppeleminen eri tavoin: 2 jalalta 2 jalalle (tasahyppy), 2 jalalta 1 jalalle, 1 jalalta 2 jalalle (esim. pituushyppy), 1 jalalta 1 jalalle (yhdellä jalalla hyppely, loikat, harpat) hyppy- ja loikkaleikit, erilaisten ponnistustapojen kehittäminen (ylös- ja / tai eteenpäin), erilaiset hyppelyt esim. narulla ja ilman, trampoliini, iso jumppapallo, kengurupallo, esteet, aidat, radat*

laukkaaminen

- *Miten? Sivuttain ja eteenpäin*

liukuminen

- *Miten? Liukuminen vedessä, luistimilla ja suksilla, laskeminen kaltevaa alustaa pitkin*

kiipeileminen

- *Miten? Kiipeämiset puolapuilla / köysissä, telineillä, luonnossa*

III Välineenkäsittelytaidot

heittäminen

kiinniottaminen

potkiminen

lyöminen

pomputtaminen

vierittäminen

työntäminen

- *Miten? Esineen / taakan kantaminen, työntäminen, vetäminen, käsi-silmä ja jalka-silmä yhteistyön harjoittaminen, vartalon keskilinjan ylittäminen esim. pallolla, radat, leikit, tehtävät ja pelit erilaisilla välineillä, mm. erikokoiset ja -painoiset pallot ja muut välineet. Itsestä pois päin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet.*

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN JA PAINOPISTEALUEET

I Nopeus

Painopisteenä 1.-2. luokilla. Nopeuden suhteen kehitetään erityisesti hermotusta, ei niinkään vielä voimaa.

- *Miten? Liiketiheyden, lähtönopeuden, kiihtyvyyden, reaktiokyvyn, suunnanvaihdosten, pysähtymisen, koordinaation, rytmitajun kehittäminen*

II Liikkuvuus

Painopisteenä 1-2 luokilla.

- *Miten? Leikinomaiset, liikkuvuutta kehittävät harjoitteet esim. pareittain, välineillä ja telineillä.*

III Voima

- *Miten? Voima kehittyy liikuttaessa monipuolisesti oman kehon painoa hyväksi käyttäen. Ei ole painopistealue tässä iässä. Syvien keskivartalon lihasten voimaa ja tuntemuksia voi ja kannattaa kuitenkin harjoittaa eri tavoin, esim. painavaa taakkaa (jumppamatto, luokkakaveri, jumppapallo...) kantamalla, vetämällä, heittämällä, työntämällä, tekemällä suunnanvaihdoksia.*

IV Kestävyys

- *Miten? Kestävyys kehittyy leikkiessä, juostessa, pelattaessa. Pitkäkestoinen, tasatahtinen hölkkä tai muu kestävyysharjoittelu ei ole luonteenomaista tässä iässä, eikä varsinainen kestävyys harjoittelu siis painopistealue.*

Lisää motorisista perustaidoista ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä:

www.skillilataamo.fi

<http://www.nibacos.fi/materiaalipankki/?download=30>

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/viikottaisenharjoittelunsisallot/urheilunperustaidot>

<http://www.kotu oulu.fi/projektit/hokes/docs/matskut/Motoristen-taitojen-vahvistaminen-oppimisessa.pdf>

<http://www.nmi.fi/fi/oppimisvaikeudet/motoriikka>

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorekasvujakehitys/herkkyykskaudet>

IDEOITA HVAINTOMOTORISTEN TAITOJEN HARJOITTELUUN

Havaintomotoriset taidot kehittyvät kaikenlaisen liikkumisen avulla, omaehtoisen tai ohjatun. Kaikki liikkeen elementit ovat läsnä ihan kaikessa liikkumisessa. Niiden harjoittelussa voidaan kuitenkin painottaa jotain tiettyä elementtiä, kuten alla.

KEHO

Nivelten öljyminen (kehon osat, suunnat, ojennus, venytys, nivelten olemassaolo ja toiminta)

- Matkimalla piirissä, opettaja / oppilas mallina

Matkimalla pelastus (asentoaisti, tarkkuus havainnoissa)

- Liiku (musiikin mukana) tilassa vapaasti tai opettajan ohjeitten mukaan
- Pysähdy halutessasi patsaaksi / rikkinäiseksi levyksi (toista paikalla samaa liikettä)
- Pelastaa voi matkimalla tarkasti toisen patsaan / liikkeen
- Puhumalla neuvominen kielletty

Peilikuva (suuntien hahmottaminen, keskilinjän ylittäminen, havainnointi, keskittyminen, rauhoittuminen)

- Oppilaat seuraavat peilikuvana opettajan / parin / yhden oppilaan hitaita liikkeitä.

TILA

Laskettelurinteessä (tilassa liikkuminen törmäämättä, suunnan vaihdokset, nopea reagointi)

- Käydään läpi laskettelurinteeseen tärkein sääntö: takaa tuleva väistää
- Harjoitellaan liikkumaan opettajan johdolla eteen, taakse, sivuille napa koko ajan "alarinteeseen" päin
- Liikkeelle omassa tahdissa, takaa tuleva väistää, (laske törmäyksesi)

- Tarpeen mukaan lisää vauhtia, kaveri seuraamaan, vastusta liikettä

Palapeli (muodot, kontakti)

- Pareittain vierekkäin, ykkönen liikkuu, merkistä palaa parinsa luo ja muodostaa palapelin palan.
- Kakkonen pujottautuu pois ja liikkuu vuorostaan. Koskeminen pariin on kielletty.

Seuraa yhtä, vältä toista (tilan hahmottaminen suhteessa omaan ja muiden liikkumiseen)

- Liiku juosten koko ajan mahd. kaukana muista, kaukana seinistä
- Liiku hitaasti mahd. lähellä muita, älä kuitenkaan koske
- Ota pari, liiku mahdollisimman kaukana, mutta katsekontaktissa
- Valitse mielessäsi yksi, jota välttelet liikkuessasi niin ettei tämä huomaa
- Valitse mielessäsi yksi, jota seuraat, älä koske
- Valitse yksi, jota vältät ja toinen, jota samanaikaisesti seuraat

Esteet ja tunnelit (ongelmanratkaisu, kontakti, muodot)

- Liikutaan noin 4 oppilaan jonoissa seuraa johtajaa – tyyliillä
- Opettajan merkistä tehdään joko este tai tunneli
- Uusi johtaja jatkaa matkaa
- Voidaan myös olla määrittelemättä onko muoto este vai tunneli

AIKA

Läänit (hidas, keskinopea, nopea liike, ääripäitten liioittelu)

- Sali jaetaan kolmeen lääniin viivojen mukaan (hidas, keskinopea, nopea)
- Lääniä saa vaihtaa vapaasti, liike muuttuu rajalla

Oma sarja (oman liikesarjan keksiminen, sarjan muuntelu hitaaksi, nopeaksi, pysähdykset, takaperin)

- Opettajan ohjeitten mukaan jokainen laatii oman sarjan
- ”Videoidaan”
- Sarja hitaasti / pikakelauksella / pysähdellen / takaperin jne
- Pari ohjelmoi esitystavan, esitykset puolet ja puolet

VOIMA

Paketin kuljetus (tiukka- löysä liikelaatu)

- Pareittain: toinen tiukkana lattialla, paketin avaaminen, nostaminen, kierittäminen; tehtävien vaihto
- Toinen rentona, ravistelu, nostaminen, kierittäminen; tehtävien vaihto
- Kaksi paria yhteen, yksi oppilas paketiksi, löysän ja tiukan paketin kuljettaminen eri tavoin

SEKALAISIA IDEOITA

Yhteistyö

Pari- / ryhmäakrobatia

Erilaiset muodot, kirjaimet, kuviot, akrobatialiikkeet. Voidaan tehdä lattiatasossa tai pystysuunnassa.

Sähkösanomaviesti

Seistään rivissä kädet käsissä. Sähkösanoma liikkeelle puristaen naapurin kättä. Kun sanoma saavuttaa viimeisen, hän juoksee toiseen päähän. Kun ollaan uudestaan alkuasetelmassa, viesti on valmis.

Jumppapallon kuljetus seinää pitkin ryhmänä

Selinmakuulla vierekkäin jalat seinällä kohti kattoa. Yritetään saada jumppapallo tms. kulkemaan rivin alusta loppuun.

Ki-pa-sa

Kivi: kyykky, paperi: perusasento seisten, sakset: X-asento. Lasketaan tekemällä kaksi tasahyppyä alle (hyppy – hyppy – asento)

Reaktioharjoituksia

Lähtö liikkeelle erilaisista merkeistä (kosketus / ääni / visuaalinen merkki). Käytetään erilaisia alkuasentoja (nenä menosuuntaan / taakse päin, seisten / istuen / maaten). Odotetaan merkkiä silmät kiinni / auki.

Leikkinä esim. rotat ja revot, maa-meri-laiva

Syvien lihasten vahvistaminen

polttopallo jumppapalloilla pienissä ryhmissä, pienellä pelialueella

painava kantamus / vedä / työnnä / kannan / heitä

Ambulanssihippa

Yksi on bakteeri, muut juoksevat karkuun. Kun jää kiinni, pitää mennä makaamaan selälleen kädet ja jalat kohti kattoa. Pelastamiseen tarvitaan kolme: yksi kumpaankin käteen, yksin jalkoihin. Uhri kannetaan sairaalaan (jumppamatto), jolloin hän paranee.

Kontakti, kosketus

Haamu

Oppilaat liikkuvat esim. hitaasti kävellen ympäri salia. Koska tahansa saa pysähtyä ja laittaa silmät kiinni. "Haamu" tulee pelastamaan tällaisen pysähtyjän: haamu jää seisomaan niin lähelle pysähtyneen taakse kuin vain pystyy kuitenkaan koskettamatta. Kun pysähtynyt tuntee, että hänen takanaan seisoo joku, hän saa avata silmänsä ja vilkaista taakseen.

Herätys

Oppilaat makaavat lattialla silmät kiinni. Opettaja käy herättämässä yhden oppilaan. Tämä puolestaan herättää seuraavan, jonka jälkeen herättäjä menee hiljaa istumaan salin reunalle. Näin jatketaan, kunnes kaikki istuvat salin reunalla. Etukäteen (ja jälkikäteen) keskustelu miellyttävästä – epämiellyttävästä kosketuksesta.

Lisää linkkejä liikuntaideoihin:

aarraitta.fi

Pinterest