

Move! -mittausten palautetunti 5.lk oppilaille, kesto 60min

Tunnin sisältö:

- 1) Mielipidejana
 - 2) Fyysiset ominaisuudet ja harrastukset (voi pitää myös salissa)
 - 3) Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma.
- Osoista voi pitää vain yksittäisen osion tai koko tunnin.

Tunnin tavoitteet

Move!-mittaukset on tehty elo-syyskuussa ja oppilaiden tulokset viety kootusti valtakunnalliseen rekisteriin. Move! -palautetunti sijoittuu luokahuoneeseen (ei tarvitse käyttää liikuntatunteja Move!en liittyen) ja suosituksena on tunnin aluksi jakaa paperiset oppilaiden tulokortit kotiin vietäväksi. Oppilaat pääsevät tutustumaan omiin tuloksiinsa ja saavat samalla luokkatasolla palautetta omista tuloksistaan.

Tunnin tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuus käsitellä Move!-mittauksesta heränneitä tuntemuksia, linkittää Move!-mittaukset omaan arkeen ja aktivoida oppilaita vaikuttamaan omaan hyvinvointinsa.

Tunnin tavoitteet sopivat POPS 2014 mukaisesti laaja-alaisiin osaamistavoitteisiin: L3 - Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Move! -mittaukset on mainittu POPSissa Liikunnan sisällöissä: S1 – Fyysinen toimintakyky. Palautetunnin sisältöä voidaan myös yhdistää ympäristöopin sisältöihin: S1 - Minä ihmisenä.

Hyödynnä alla olevia materiaaleja

- [Lue lisää Move!-palautteesta oppilaalle](#)
- [Move!- liikkumisvinkkejä oppilaille](#)
- [Liikuntasuositus](#)
- [Miten liikuntasuositus saavutetaan](#)

1) Mielipidejana 15min (luokassa / liikuntasalissa / käytävällä)

Oppilaille annetaan mahdollisuus purkaa ja jakaa mittauksiin liittyviä kokemuksia ja tuntemuksia mielipidejanan ja keskustelun kautta. Myös opettaja saa palautetta mittaustilanteen järjestämisestä.

Ohje: Opettaja palauttaa oppilaille mieleen Move!-mittaukset ja antaa palautetta luokan mittauksiin osallistumisesta ja onnistumisista. Oppilailta kysytään alla olevat kysymykset ja he sijoittuvat seisomaan tilassa olevalle janalle oman mielipiteensä mukaisesti. Mittaristona KYLLÄ – EI. Kunkin kysymyksen jälkeen kysytään oppilailta kommentteja vastauksista.

1. Koitko Move!-mittauksiin osallistumisen jännittävänä?
2. Saitko riittävästi ohjeistusta mittausten suorittamiseen?
3. Olitko hyvällä tuulella mittausten aikana?
4. Tuntuiko toisten luokkalaisten suoritusten mittaaminen helpolta?
5. Oletko tyytyväinen omiin tuloksiisi mittauksissa?

2) Fyysiset ominaisuudet ja harrastukset 25min

Yhdistetään Move!-mittaukset ja eri liikuntaharrastukset fyysisiin ominaisuuksiin.

Tarvikkeet: hernepussit, Papunetin laput laminoituna (liitteenä)

Ohje: Kirjoitetaan taululle ominaisuudet: kestävyys, voima, nopeus, käsittelytaito, liikkuvuus. Oppilaiden kanssa kokeillaan yhdessä alla olevat fyysisiin ominaisuuksiin liittyvät liikkeet (omalla paikallaan), jonka jälkeen yhdistetään liikkeet Move! -mittaukseen ja esimerkkilajiin.

Mitä ominaisuutta kyseiset liikkeet kehittävät? Missä Move! mittauksessa kyseistä ominaisuutta tarvitaan? Missä lajeissa kyseistä ominaisuutta tarvitaan?

Voima (punnerrus, ylävartalon kohotus)

- Lankku
- Istuen vartalon V-asento jalkoja ja käsiä kannatellen
- esimerkkilaji: paini

Kestävyys (20m juoksu)

- Polvennostajuoksu paikallaan
- X-hyppy (20 krt)
- esimerkkilaji: juoksulenkki

Käsittelytaito (heitto+kiinniottoyhdistelmä)

- Hernepussin heitto ja taputus kiinnioton välissä
- Heitto ja 360 astetta pyörähdys
- Esimerkkilaji: koripallo

Liikkuvuus (kyykistys, olkanivelen liikkuvuus, täysistunta)

- Käsien koskettaminen selän takana (olkanivelen liikkuvuus liike)
- Varpaiden koskettaminen suorin jaloin
- Esimerkkilaji: voimistelu

Nopeus (5-loikka (tarvitaan myös voimaa))

- Kinkkaus
- Jännehyppy tasajalkaa
- Esimerkkilaji: pikajuoksu

Luokan keskelle on laitettu kuvapuoli alaspäin kuvakortteja [Harrastuskortit 40kpl](#) ja arkiset askareet. Oppilaat lajittelevat joko yksin tai ryhmissä kuvakortteja niihin tarvittavien fyysisten ominaisuuksien mukaan omiin pinoihinsa. Korttien jaottelun voi tehdä myös pöytätyöskentelynä ryhmissä.

SOVELTAMINEN LIIKUNTASALIIN. Lajittelusta saa liikunnallisemman, kun se tehdään liikuntasalissa. Tähän voi myös liittää liikkumiset eri tavoilla tai tehdä lapun vietyä kyseiseen ominaisuuteen liittyvä liike (esim. voimaa vaativan lapun vietyä tehdään lankku).

HUOM! Monet liikuntaharrastukset vaativat useampaa ominaisuutta, eli kuvat sopivat useampaan kohtaan. Tärkeämpää on, että käydään lopuksi läpi useampi kuvakortti ja yhdessä havaitaan, että erilaiset liikuntaharrastukset vaativat erilaisia ominaisuuksia ja siksi on tärkeää harrastaa liikuntaa monipuolisesti, jotta kaikki ominaisuudet kehittyisivät vahvoiksi. Move!-mittausten "vastoinikäymiset" voivat tuntua helpommin hyväksyttäviltä kun oppilas ymmärtää, ettei hän harrastuksissaan/arjessaan harjoittele säännöllisesti jotain ominaisuutta.

3) Henkilökohtainen liikuntasuunnitelma 20min

Tarvikkeet: Liikuntasuunnitelmapohja (liitteenä, samassa liitteessä myös täytetty malli)

Peruskoululaisten tulisi liikkua päivässä 1-2h. Päivittäinen liikkuminen tulisi olla monipuolista ja hauskaa. Luokka saa liikuntahaasteen, jossa seuraavan 7 päivän aikana oppilaat pyrkivät saavuttamaan liikuntasuosituksen mukaisesti 1-2h liikuntaa päivittäin. Opettajan ja luokan kanssa sovitaan yhteisesti, miten liikuntahaasteen onnistuminen arvioidaan ja mitä luokka saa onnistuessaan palkinnoksi.

Jotta liikuntamäärä ei tunnu liian suurelta, jokainen oppilas työstää henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman havaitakseen, että arkiliikunnalla (koulumatkat, välitunnit, liikuntatunnit) on mahdollista saada jo osa liikuntasuosituksen mukaisesta ajasta täyteen.

Oppilaan omia Move! -mittausten tuloksia kannattaa käyttää liikuntakalenterin suunnitteluun ja painottaa liikkumista niiden mukaan.

Ohje: Käydään yhdessä läpi esimerkki kalenteria. Jokainen täyttää omaan kalenteriinsa ensi jo tiedossa olevat vakituiset aktiivisuudet (välitunnit, liikuntatunnit, harrastukset tms.) Tämän jälkeen lisää tarvittaessa tekemistä, jotta liikuntasuositukset täyttyisivät joka päivä. Kalenteriin merkataan haasteen aikana toteutuneet liikuntahetket.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Koulumatkat	Koulumatkat	Koulumatkat	Koulumatkat	Koulumatkat		
Koulupäivän aikana	Koulupäivän aikana	Koulupäivän aikana	Koulupäivän aikana	Koulupäivän aikana		
Vapaa-ajalla	Vapaa-ajalla	Vapaa-ajalla	Vapaa-ajalla	Vapaa-ajalla		
Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä	Yhteensä

Nimi: _____ Liikuntasuunnitelma, jossa päivittäin 1h – 2h liikettä suositusten mukaisesti

ESIMERKKI

Maanantai	Tiistai
Koulumatkat	Koulumatkat
Pyörällä 10 min + 10 min = 20 min 20min	Bussilla 0 min + 0 min = 0 min
Koulupäivän aikana	Koulupäivän aikana
Pitkä välitunti: pihapelejä 30 min 30min	Pitkä välitunti: välkkäliikunnassa mukana 30 min 30min
Lyhyt välitunti: hippaa 15 min	Lyhyt välitunti: kavereiden kanssa juttelua 0 min
Liikuntatunti: suunnistusta 45 min 45min	Oppitunnilla taukojumppaa 5 min 10min
Vapaa-ajalla	Vapaa-ajalla
Scoottaamista kavereiden kanssa 45 min 1h	Pelikoneella pelaaminen 0 min
Rengastemppuja sisällä 15 min 25min	Kaupassa käynti kävellen 20 min Pyörällä 15min
Yhteensä	Yhteensä
185 min = 2 h 50 min Toteutus: 3h	55 min Toteutus: 55min

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikunnussuositus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-kestoista paikallaanoloa.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa



VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.



PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

