

Ilmiötunti: SUOMEN ELÄIMET

Voimisteluliitto kannustaa uuden opetussuunnitelman hengessä rakentamaan monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja tarjoaa voimistelun ilmiö tunteja kouluille. Uudet oppimisen ja voimistelun käytännöt tuovat entistä monipuolisemmat eväät liikunnan toteuttamiseen.

Oppiaineet: Ympäristöoppi (biologian, maantiedon, fysiikan, kemian ja terveystiedon tiedonaloista koostuva aineryhmä) yhdistettynä liikuntaan.

Tavoite:

- Tutustutaan koulun lähiympäristöön: luontoon, metsään, kaupunkiin
- Ohjata oppilas tuntemaan itsensä osana luontoa ja ymmärtämään luontoa ja rakennettua ympäristöä
- Ohjata oppilas liikkumaan terveyttä edistävällä tavalla ulkoillen
 - Kehonpaino ja freegym-tyyppisen harjoittelun siirtäminen ulos liikuntasaleista mahdollisuus uudenlaisiin ideoihin ulkoliikunnassa
 - Tutustutaan naruhyppelyyn ja naruun välineenä / liikuntaosuus

Kysymyksiä ulos pohdittavaksi?

- Miksi hengitys muuttuu raskaaksi urheillessa?
- Miten keuhkot toimivat liikuntasuoritusten aikana?
- Miten tutut eläimet liikkuvat luonnossa?
- Millaisilla aisteilla voidaan tutustua luontoon?

Lämmittely:

Taito-osa, harjoitusosuus (eläinliikunta)

- **SAMMAKKO:** ollaan kyykyssä, leveässä haarassa. Tarkoitus on hypätä jännehyppy ilmaan ojentamalla kädet kohti taivasta
Pohdittavaksi: Miten sammakko ääntelee? Missä sammakko asustelee? Mitä sammakot syövät?
- **HÄMÄHÄKKI:** tavoitteena on löytää kaksi puuta lähekkäin ja yrittää kiivetä kahden puun väliin, aivan kuin seitiksi. Harjoitus kehittää voimaa, vartalonhallintaa ja tasapainoa.
Pohdittavaksi: Miksi hämähäkit tuottavat seittiä? Mitä hämähäkin pyydystävät? Ja miten?
- **ILVES** – ainoa luonnonvarainen kissaeläin. Tutustutaan kissoille ominaiseen tapaan liikkua. Voidaan mennä kaatunutta puunrunkoa pitkin matalassa konttausasennossa, säilyttäen kuitenkin polvet ilmassa. Tarkoitus on tasapainoilla rungon tai aidan päällä. Vaihtoehtoisesti liikkumista voi tehdä myös tasaisemmalla alustalla. Lisäksi voidaan harjoitella tarkkuushyppyä ja yrittää hypätä kiveltä toiselle tai kiveltä kalliolle. Tarkoituksena on keventää alastuloa mahdollisimman äänettömäksi ja pehmeäksi.
Pohdittavaksi: Missä ilveksiä asuu? Miten ilves saalistaa ja mitä?



Hämähäkinseitti



- **KARHU:** liikutaan karhukävelyasennossa epätasaisella alustalla. Tavoitteena on kehittää kehonhallintaa ja takareisien liikkuvuutta.

Pohdittavaksi: Missä ja miksi karhu nukkuu talviunta? Mitä karhut syövät ravinnokseen?

- **LINTU:** harjoitellaan lentoon lähtöä. Jos koulun pihalla on kiipeilyteline, voi tangon avulla harjoitella vauhdista vartalon heilauttamista eteenpäin. Varo pääosumista tankoon, tangon alitus liikkeissä! Tarkistetaan hyvä myötäote tangosta ja miten vauhdin ottoa kannattaa harjoittaa. Jonotusta välttääkseen, osa oppilasta voi tehdä etunoja- tai dippi-punnerruksia tai harjoitella keinun vauhdista hyppäämistä (lyhyttä lentoa).

Loppujäähdyttely:

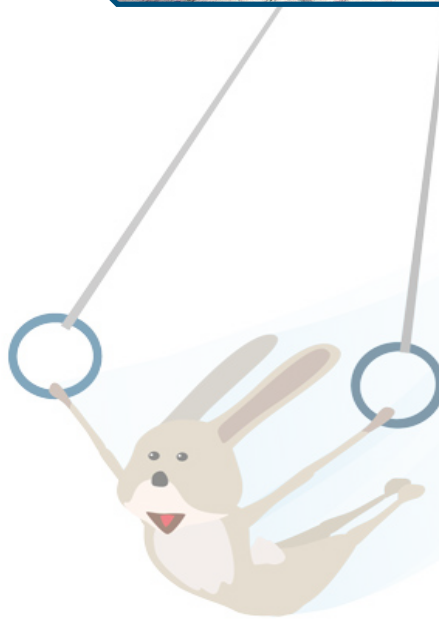
Juostaan kevyttä hölkkää koulun rajat ympäri = tutustutaan koulun rajoihin. Esteiden kohdalla voidaan mahdollisuuksia mukaan ylittää tai alittaa penkki, aita tms. Mitä epätasaisempi maasto, sen parempi tasapainon ja kehonhallin kannalta.

Vinkki: hölkkään voi lisätä havainnointitehtävän?

- Mitä erilaisia puita matkan varrella on? Havu- vai lehtipuita?
- Millaisia rakennelmia ja rakennuksia koulun lähiympäristössä on?
- Mitä eläimiä voi koulun läheisyydessä nähdä?
- Miten luonto ympärillä muuttuu vuodenaikojen mukaan?



Keinuhyppy



Vinkki: Kokeile akrobatiaa luonnossa



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO