NOUHÄTÄ!
PELASTUSTAITOKAMPANJA

LISÄOPPITUNTI

ALKULÄMMITTELYÄ (90 min)

TAVOITTEET
- Oppilas ymmärtää, miten hyvällä ja huolellisella lämmittelyllä ehkäistään liikuntavammoja.

TAITOALUEET
Arjentaidot ja itsestä huolehtiminen, oppimaan oppiminen

TOTEUTUS
Liikunta, terveystieto

VÄLINEET
- Tuntien onnistumiseksi opettaja tarvitsee tilaa liikkumiseen, esim. liikuntakenttä tai –sali, liikuntavälineitä esim. kartioita, jalkapalloja ja kuminauhoja.

TEHTÄVÄ
Tunnin aluksi käydään läpi liikuntatuntien suosikkilajeja ja niihin liittyviä liikuntatapaturmariskejä. Samalla voidaan tarkastella esim. lukukauden lajikirjoa ja tuntisisältöjä. Oppilaat pohtivat, mitä he voivat itse tehdä liikuntatapaturmien ennaltaehkäisemiseksi. Lisäksi mietitään, millaisia ovat yleisimmät liikuntatunneilla tapahtuvat tapaturmat ja onnettomuudet. Samalla varmistetaan, että jokainen oppilas tietää, mistä ensiapuvälineet, kuten laastarit ja kylmäpussit löytyvät.

Opettaja kertoo oppilaille lämmittelyn merkityksestä osana liikuntavammojen ehkäisyä:
Hyvällä lämmittelyllä elimistö valmistetaan varsinaiseen harjoitteluun ja urheilusuoritukseen. Hyvässä lämmittelyssä käydään läpi lajinomaisia liikkeitä. Lämmittely ehkäisee urheiluvammoja ja parantaa urheilusuoritusta.

1. Tehdään toiminnallisia lämmittelyharjoitteita, joiden aikana lämpenevät suuret ja pienetkin lihakset sekä nivelet. Liikkeiden aikana opettaja sanallistaa kunkin lämmittelyharjoitteen tarkoituksen
2. Kyykyt ja askelkyykyt: valmistetaan jalkojen isoja lihaksia harjoitteluun ja nostetaan sykettä
3. Lonkankoukistajan ja nivusen lämmittelyliikkeet, jalannostot: lämmitellään pienemmät jalkojen lihakset
4. Käsien pyöritys eri tavoin: lämmitellään erityisesti olkapään kiertäjäkalvosimen lihakset ja niska-hartiaseudun lihakset
5. Myös hengityselimistö täytyy valmistaa tulevaan rasitukseen. Se onnistuu hengästymällä.
6. Spurtteja: ensimmäiset spurtit vähän varovaisemmin
7. Erilaisia hyppyjä

TOIMINNALLINEN RYHMÄTYÖ (45MIN.)

Opettajajohtoisen lämmittelykierroksen jälkeen oppilaat muodostavat n. 3-5 hengen ryhmiä. Oppilaat valitsevat ryhmälleen liikuntalajin ja valmistelevat pienryhmissä siihen sopivan, n. 5 minuutin lämmittelyn: n. 3-5 liikettä ja esim. 10 toiston sarjoja. Kun pienryhmät ovat valmiita, jokainen ryhmä kertoo mille liikuntalajille he ovat valmistelleet alkulämmittelyt ja millaisia asioita he huomioivat suunnittelussaan. Tämän jälkeen ryhmä vetää lämmittelyharjoituksen muille.