



Toiminnalliset oppitunnit – Alkulämmittelyä

Tuntisuunnitelma



Oppitunnin aihe: Lämmittely ja kehon huolto



Kesto: 90 minuuttia

Tavoitteet:	Sisällöt:
1. Oppija osaa ehkäistä liikuntavammoja hyvällä ja huolellisella lämmittelyllä	Lämmittely ja kehonhuolto

OPS yhteensopivuus:	
Laaja-alaiset: Itsestään huolehtiminen ja arjen taidot (L3)	"Oppilaita ohjataan tunnistamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin."
Liikunta: Fyysinen toimintakyky	T1 Oppilas oppii ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.
Terveystieto: Terveyttä tukevat ja kuluttavat tekijät sekä sairauksien ehkäisy	T5 Oppilas oppii tarkastelemaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä vahvistavia ja vaarantavia tekijöitä ja mekanismeja sekä oppii käyttämään niihin liittyviä käsitteitä asianmukaisesti.

Opetustilan ja -materiaalin valmistelu
Opetustilana liikuntakenttä tai -sali.
Tarvikkeet
Liikuntavälineitä kuten esimerkiksi kartioita, jalkapalloja, kuminauhoja ja jumppamattoja.



Toiminnalliset oppitunnit – Alkulämmittelyä

Tuntisuunnitelma



Oppitunnin aihe: Lämmittely ja kehon huolto



Kesto: 90 minuuttia

Tunnin kulku

ALOITUS

- 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.

1. OSIO: Opettaja kertoo oppilaille lämmittelyn merkityksestä

- Hyvällä lämmittelyllä elimistö valmistetaan varsinaiseen harjoitteluun ja urheiluasuoritukseen. Hyvässä lämmittelyssä käydään läpi lajinomaisia liikkeitä.

Lämmittely ehkäisee urheiluvammoja ja parantaa urheiluasuoritusta.

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

2. OSIO: Toiminnallinen ryhmätyö

- 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 valmisteelleet alkulämmittelyt ja millaisia asioita he huomioivat suunnittelussaan. Tämän jälkeen ryhmä vetää lämmittelyharjoituksen muille.