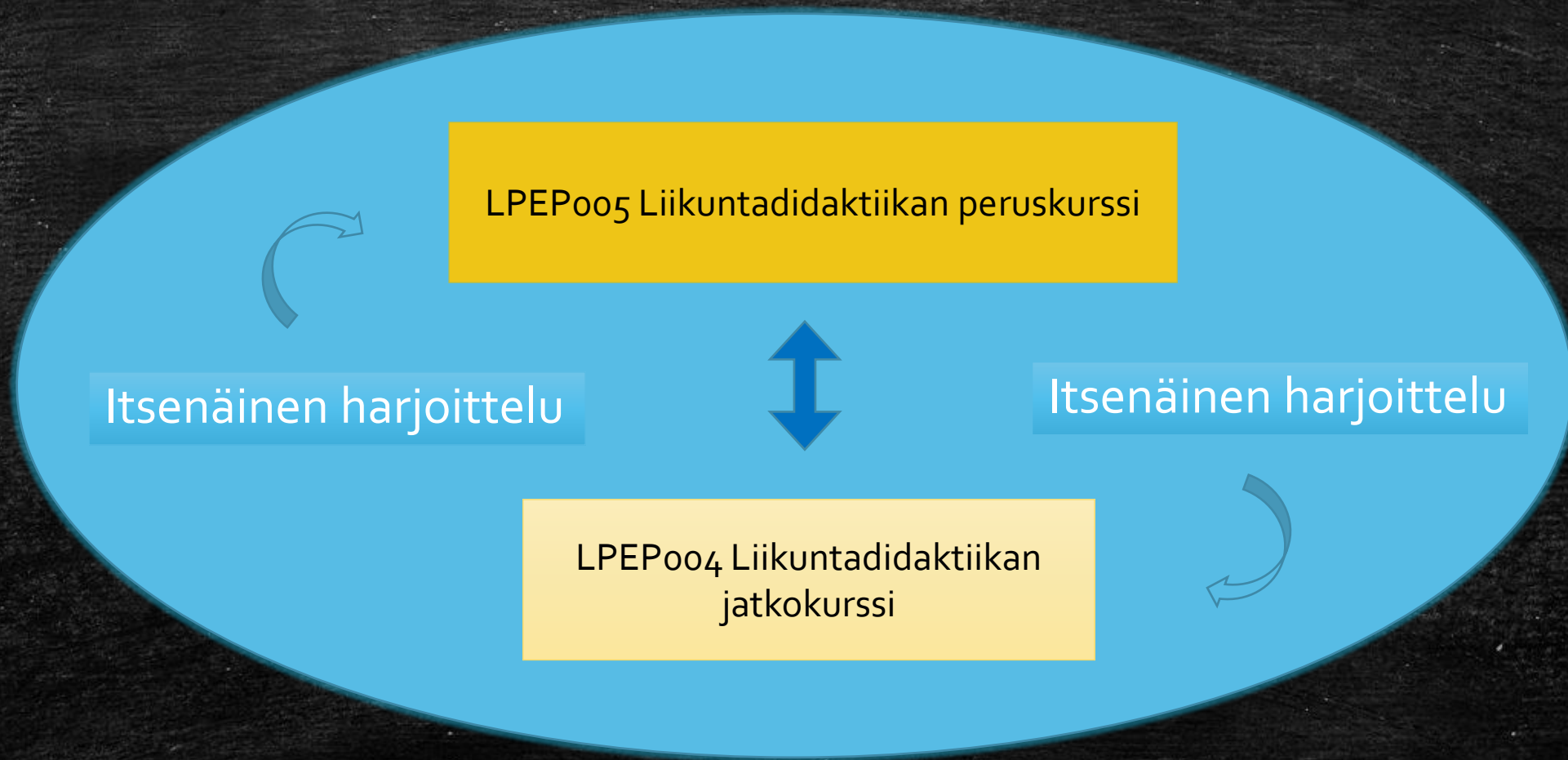


# Luistelu

---

LPEP005 Liikuntadidaktiikan peruskurssi 1

# Luistelu liikuntapedagogiikan opinnoissa



# Liikuntadidaktiikan peruskurssit

# Liikuntadidaktiikan jatkokurssit

Itse ja muut oppijoina

Omat tiedot

Ymmärrys

Omat taidot

Liikuntaympäristöjen yhtäläisyydet



Suunnittelu & toteutus

Eriyttäminen

Osaaminen

Soveltaminen

Arviointi

Fyysisen aktiivisuuden edistäminen

Opetusteknologia

Vaaditaan opiskelijalta vain tämän verran ymmärrystä seminaarityössä tässä vaiheessa opintoja 😊

## Ymmärrys

### Dida PK 1

- Taitojen ja tietojen ymmärrys opetustilanteissa
- Oppimisympäristöjen yhtäläisyyksien tunnistaminen
- 1 v kevät

### Dida PK 2

- Taitojen & tietojen ymmärrys opetustilanteissa
- Oppimisympäristöjen yhtäläisyyksien tunnistaminen
- 2 v syksy

## Osaaminen

### Dida JK 1

- Osaaminen: Suunnittelu, luominen, edistäminen, eriyttäminen & soveltaminen
- 2 v kevät

### Dida JK 2

- Osaaminen: Suunnittelu, luominen, edistäminen, eriyttäminen & soveltaminen
- 3 v syksy

### Kummikoulu

- Opettaminen
- 2 v syksy

Aineopinnot

Perusopinnot

Ajattelun kehittyminen

Ajattelun kehittyminen & kurssitavoitteet  
→ Mitä opiskelijalta voi odottaa missäkin vaiheessa opintoja...

## Liikkumisen havainnointi

- Omat taidot & tausta
- 1 v syksy

Vain osa kursseista poimittu tähän...

# Kurssin tavoitteet

---

## Opintojakson suoritettuaan opiskelija

- osaa keskeisimpiä liikuntataitoja ja ymmärtää omien taitojen merkityksen opetustilanteissa
- tunnistaa eri oppimisympäristöjen ja liikuntamuotojen erityispiirteitä, yhtäläisyyksiä sekä eroja
- ymmärtää itsensä ja muut yksilöllisinä oppijoina erilaisissa oppimisympäristöissä
- osaa havainnoida oppimisen kannalta oleellisia asioita eri liikuntataidoissa ja pystyy kehittämään taitojaan
- ymmärtää sekä tiedollisesti että kehollisesti, miten ihmisen anatomia, fysiologia ja biomekaniikka tulee huomioida terveyden ja toimintakyvyn edistämässä
- ymmärtää miten kognitiiviset toiminnot ilmenevät erilaisissa liikuntamuodoissa.
- osaa ottaa vastuun omasta oppimisestaan ja tukea toiminnallaan ryhmässä oppimista ja ryhmän hyvinvointia
- ymmärtää liikunnanopetuksen kasvatuksellisia näkökulmia työskentelytaitojen osalta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet)
- Tietää arvioinnin olevan osa oppimisprosessia.

# Kurssitavoitteet sanoitettuna luistelujaksoon

---

- Osa keskeisimpiä liikuntataitoja
  - Luistelu eteen- ja taaksepäin, sirklaus eteen- ja taaksepäin molemmin puolin, jarruttaminen eri tyyleillä
- Oppimisympäristöjen ja liikuntamuotojen erityispiirteitä
  - Turvallisuus & mielekkyys, olosuhteet, liukas alusta, pieni tukipinta, kuormittaminen ylös, alas & sivulle (eriyttäminen)
- Osa havainnoida oppimisen kannalta oleellisia asioita
  - Luisteluasento, potku, liuku, painonsiirto, rytmi, terätkäyttö & -kuormittaminen (paineen tunne)
- Miten kognitiiviset toiminnot ilmenevät
  - Ymmärtää terätkäytön ja kuormittamisen (massakeskipiste vs. tukipiste) periaatteet (vauhti!)
- Vastuu omasta/toisten oppimisesta, omien taitojen kehittämisestä ja työskentelystä
  - Taitoerot yleisesti suuria (vesi, jää, lumi) → miten ja mitä sinä voit luistelujaksosta oppia?

# Tietää arvioinnin olevan osa oppimisprosessia



ryhmä- ja yksilökohtainen  
jatkuva arviointi

	Minne oppilas on menossa?	Missä oppilas on nyt?	Miten päästä sinne?
Opettaja	1 selvittää oppimisen aikomukset ja onnistumisen kriteerit	2 suunnittelee ja toteuttaa tehokasta luokkahuonekeskustelua tai muita tehtäviä, jotka osoittavat oppilaan ymmärrystä	3 tarjoaa palautetta, joka vie oppilasta eteenpäin
Vertainen	ymmärtää ja jakaa oppimisen aikomukset ja onnistumisen kriteerit	4 aktivoi oppilaat ohjaavaksi voimavaraksi toisilleen	
Oppilas	ymmärtää oppimisen aikomukset ja onnistumisen kriteerit	5 aktivoi oppilaat oma oppimisensa aikaansaajiksi	

vertaisarviointi  
itsearviointi



# Luisteluosuuden arviointi

---

- **Omat taidot & tiedot – 75 %**
  - Demot
  - Taitorata (luistelutaidot & taito havainnoida omaa luistelua)
  - Opettaja & perusteltu itsearviointi
- **Työskentely – 25 %**
  - Demot
  - Opettaja
  - Perusteltu itsearviointi

# Luistelurata ja arviointitehtävä

---

- Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla kuvataan kaikille videot luisteluradalta
- Mahdollisuus valita kahden eri radan väliltä
- Radalla tarkoitus osoittaa osaamistaan kurssin aikana harjoitelluista ja opituista taidoista
- Jokainen saa videon itselleen ja pääsee analysoimaan sitä
- Videosta tehdään itsearvio kriteerien avulla (peda.net)
- **Myös Antti arvioi videon numeerisesti ja vertaa arviotaan teidän itsearviointiin perusteluihin**  
**→ Hyvin tehty ja perusteltu arviointi +/- 1 numero arvioinnissa!**

## TAIDOT JA TIEDOT

75 %

## TYÖSKENTELY

25 %

### Demot

#### Rata 1

- Valintakoerata
- Ei sisällä takaperin kaarreluistelua
- Mahdollisuus arvosanaan **1-3**

#### Rata 2 (video)

- Haastavampi
- Sisältää takaperin kaarreluistelun
- Mahdollisuus arvosanaan **1-5**

### Analyysi taitoradasta

Opettaja

Perusteltu itsearviointi

KURSSIARVOSANA

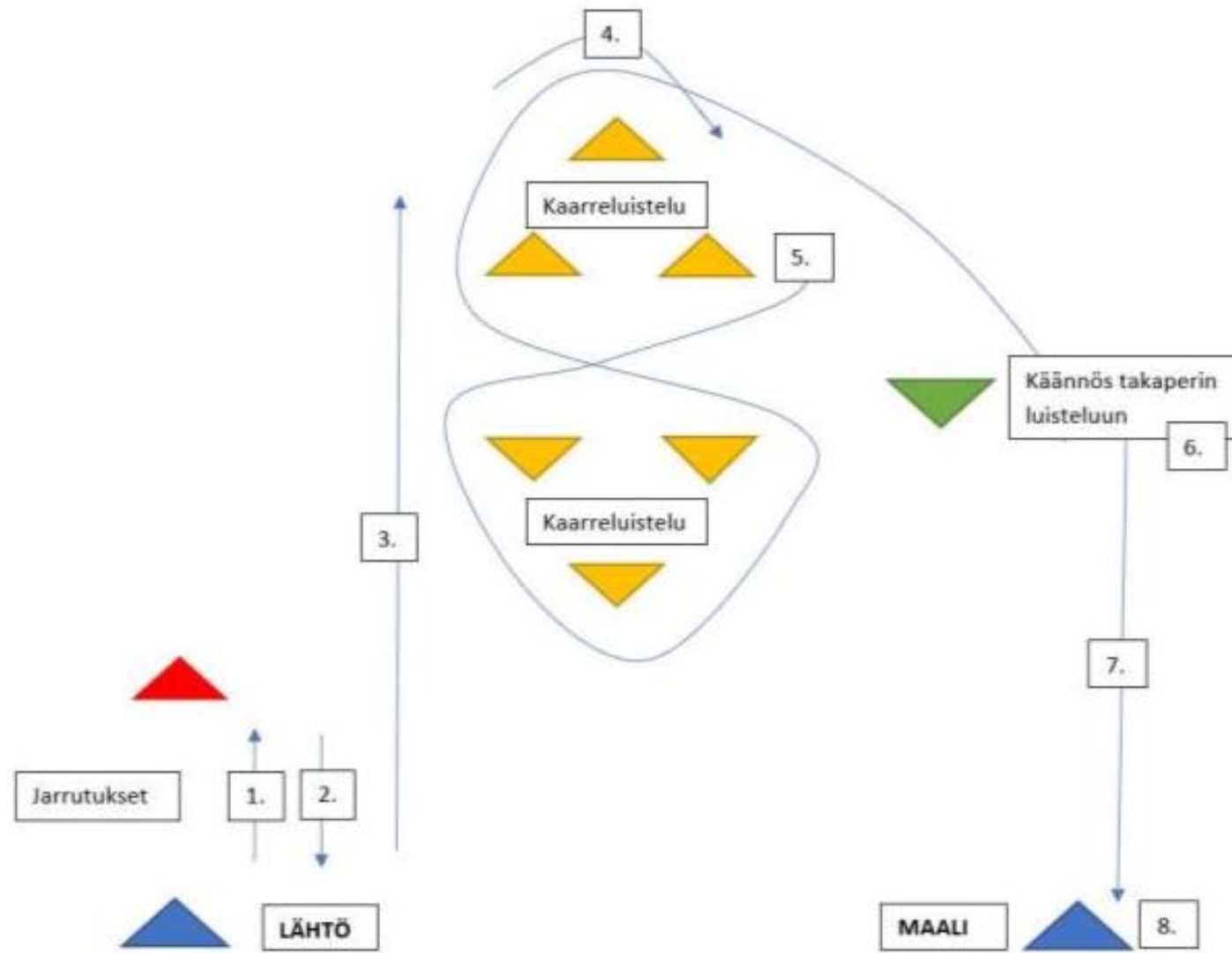
Demotyöskentely

Analyysi taitoradasta  
Opettaja + itsearvio

Arvio työskentelystä  
Opettaja + itsearvio

Työskentelyn  
kokonaisvaikutus  
+/- 1 numeroa  
arvioinnissa

# RATA 1 (valintakoerata)



# Aikataulut

---

**Demo 1:** Luistelun alkeet (PUHELIN MUKAAN)

- Terän eri osat, suoraluistelu eteenpäin, jarruttaminen

**Demo 2:** Suoraluistelu eteen- ja taaksepäin + käännökset

- Potku, liuku, painonsiirto

**Demo 3:** Kaarreluistelu alkeet

**Demo 4:** Kaarreluistelu eteen & taakse

**Demo 5:** Pelit ja luistelutaito

**Demo 6:** Muodostelmaluistelu (Donna Niemistö)

- musiikki, koreografia & yhteistyö

**Demo 7:** Taitoluistelu (Donna Niemistö)

- kaaret + hyyt + taitojen yhdistäminen (+ taitoradan videointi)

# Käytännön ohjeita

---

- Demot pidetään harjoitusjäähallissa → tarkista kumpi jää ja mikä pukuhuone!
- Aloitus ilmoitettuna ajankohtana pukukopista → välineet ja varusteet kunnossa (Milloin tulet paikalle?)
- Jäälle EI ennen kuin jääkoneen kuljettaja sulkenut kaukalon luukut kokonaan
- Pukuhuoneiden ovet saa lukkoon, mutta arvotavarat kannattaa mahdollisuuksien mukaan jättää kotiin/liikunnalle kaappiin!

# Käytännön ohjeita varusteista

---

- Liikunnalta saat kypärän sekä tarvittaessa luistimet (ei pyöräilykypärää!)
- Halutessasi löytyy myös kyynär-/polvisuojat (kysy Timiltä!)
- Kypärää ei voi varata omaan kaappiin → palautus heti demon jälkeen varastoon!
- Jos sinulla on tunti aamulla klo 8.15, voit hakea kypärän edellisenä päivänä
- Jos varusteissa on jotain vikaa (tylsät luistimet, kypärä rikki yms.), kerro tästä palauttaessa Timille!
- Kuivaa luistimen terät ennen palautusta → ovat terässä seuraavallakin kerralla
- Timi teroittaa luistimia 5 e kahvirahastomaksua vastaan!
- Taitoluistin vs hokkari
  - Haasta itseäsi myös eri välineillä!
  - Koon 43 taitoluistimia 2kpl → Esim. 6. demolle (muodostelmaluistelu)

# Turvallisuus

---

- Jääympäristöstä vaarallisen tekee vauhti → kokematonkin saa kerättyä kovan vauhdin (vrt. esim. hiihto)
- Kypärä oltava aina jäällä päässä ja remmit kiinni
- Kaukalon luukut aina kiinni → kaikkien vastuu!
- Takaa tuleva / nopeampi väistää → huomioi muut ja heidän taitotasot!

# Poissaolot

---

- Helpointa on olla paikalla!
- Voit tulla korvaamaan toiseen ryhmään – ilmoitus tästä heti kun tiedät
  - Odota kuittaus Antilta!
  - HUOM! Perusteltu, pakottava syy.
- Yksi kerta mahdollista korvata korvaustehtävällä
  - Ehdota Antille demon teemaan sopivaa korvaustehtävää
  - Hyväksytyn suunnitelman jälkeen voit tehdä suunnittelemasi tehtävän
  - HUOM! Tämä ei ole "ilmainen poissaolo" vaan perusteltu, pakottava syy.
- Sairastapaukset pohditaan yksilöllisesti → kurssin osaamistavoitteet tulisi täyttyä!

---

**Ilmoittamalla ja sopimalla poissaolosta  
mahdollisimman aikaisin helpotat  
kaikkien työskentelyä! 😊**

# Retkiluistelumahdollisuus

---

- Jyväsjärven jäällä hienot olosuhteet retkiluistelulle
- Välinevarastolla on tarjolla retkiluisteluun luisteluun sopivia monoja (SNS) sekä retkiluisteluteriä
  - Monot vaihtelevassa kunnossa ja satunnaisia kokoja
- Voit lainata välineitä yhden vuorokauden / viikonlopun
  - Tiedustelut Timiltä mieluusti hyvissä ajoin
- Retkiluistelu hoidetaan omalla vastuulla → yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa!

# Pohdintakysymykset kolmikoissa

---

1. Millaisia kokemuksia sinulla on koulun luisteluopetuksista?
2. Millaisia odotuksia teillä on kurssille?
3. Miten saataisiin yhdessä aikaan onnistunut luistelujakso?



Mitä yhteistä?



---

ANNA VÄLINEEN TEHDÄ  
TYÖT!

# Luistelun eri muodot



# Erilaisia luistintyypppejä



# Hiihto & luistelu – yhteydet

---

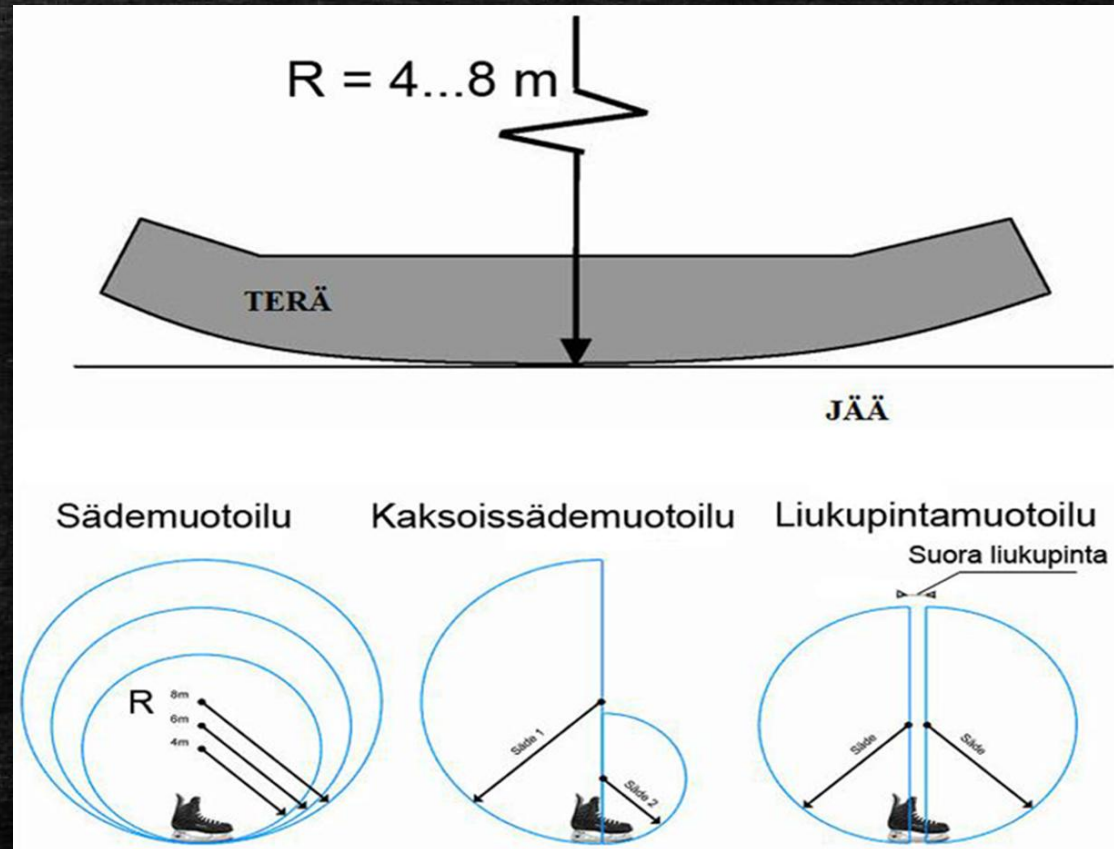
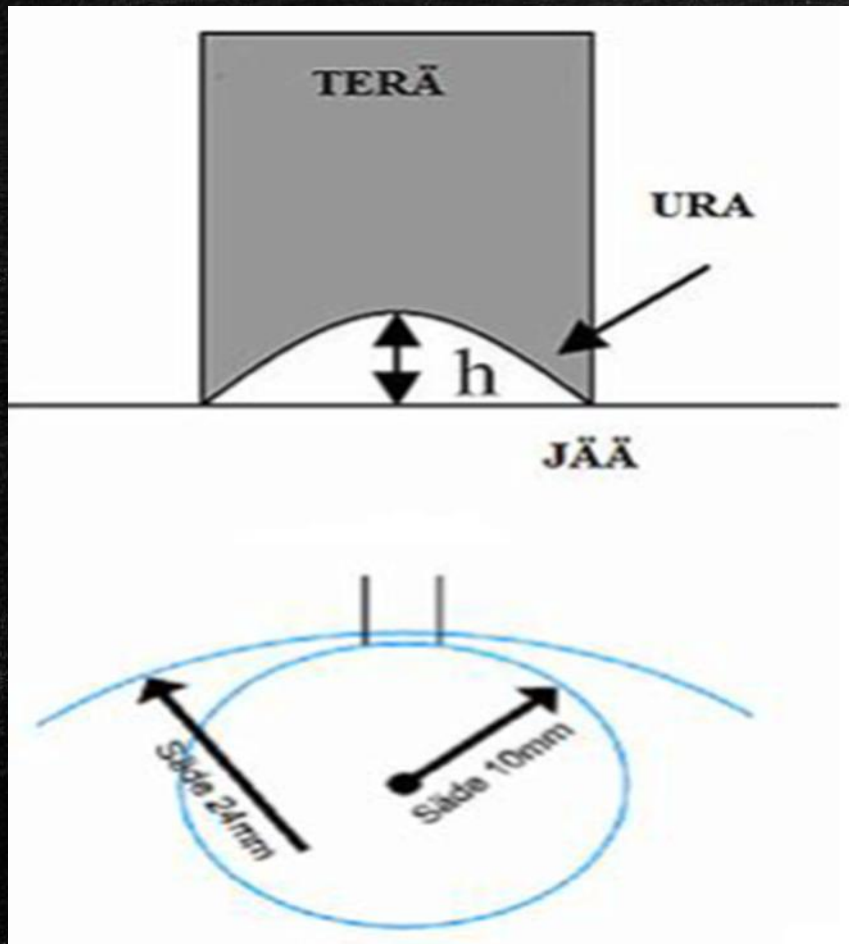
## Erot

- Ojennus vähäisempää
  - Perusluistelussa vähemmän ylös-  
alassuuntaista->taitoluistelu?
- Käsityön vastakkaisuus
- Potku luistelussa enemmän sivulle-  
taakse
- Luistelussa tasapainoa ulkokantilla  
(sirklaus) – hiihto tasapohja ->  
kantaaminen
- Luistelu rytmisesti helpompaa

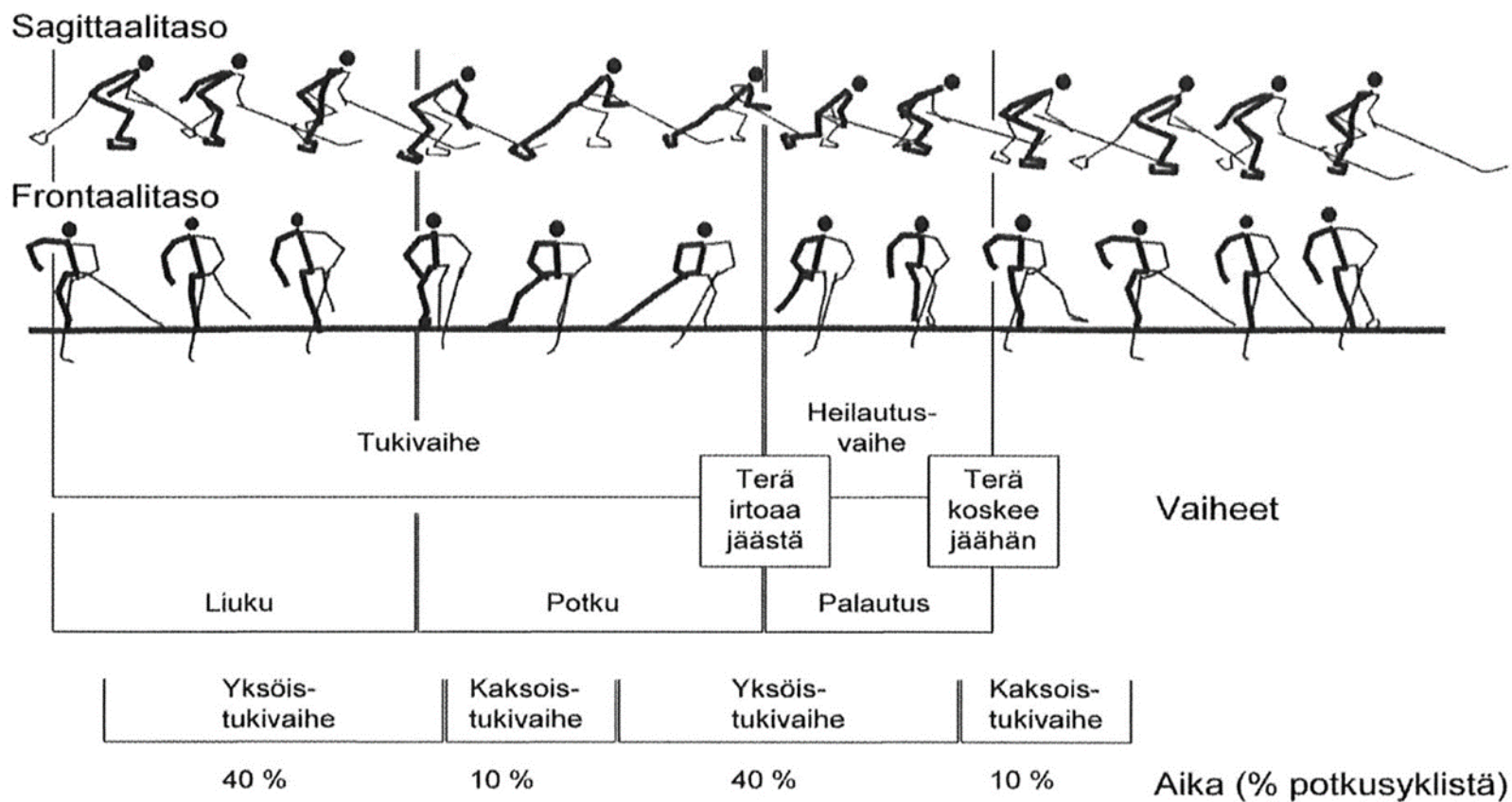
## Yhtäläisyydet

- Painonsiirto & liuku
- Ulkokantin kautta sisäkantille
- Rytmit osittain samat (vapaa hiihto)
- Tasapainon siirto sivusuunnassa->  
painonsiirto korjaa sisäkantilta  
tasapohjalle
- Kuormittaminen ylös-alas suunnassa

# Terän ura & profiili (esimerkit)



# Luistelun biomekaniikkaa



KUVA 2. Eteenpäinluistelun vaiheet (mukaeltu Pearsal ym. 2000).

## Case kärkipiikki - 5 min porina

---

Oppilas luistelee taitoluistimien kärkipiikkejä käyttäen ja pysyy leikeissä sekä peleissä mukana hyvin. Hänellä on liikuntatunnilla hauskaa ja hän kokee osaavansa luistella hyvin.

Miten perustelet oppilaalle erilaiset luisteluharjoitukset, joissa tavoitellaan "oikeaa" luistelupotkua?

Seuraavalla kerralla luistelun alkeita!  
Kiitos! 😊

Peda.net -ympäristöön

