

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 1

- Opintojakson suoritettuaan opiskelija
  - osaa suunnitella ja toteuttaa didaktisesti mielekkäitä oppimiskokonaisuuksia turvallisuustekijät ja eri opetusmenetelmät huomioiden
  - osaa edistää fyysistä aktiivisuutta ja toimintakyvyn osa-alueita erilaiset oppijat huomioiden
  - osaa luoda tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston
  - osaa eriyttää toimintaa ja vuorovaikutusta yksilöllisten tarpeiden mukaisesti
  - osaa soveltaa ihmisen anatomisia, fysiologisia ja biomekaanisia tekijöitä liikunnan opettamisessa
  - osaa hyödyntää opetusteknologiaa tarkoituksenmukaisella tavalla

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 1

## **SISÄLTÖ:**

- Perusliikunnan didaktiikan/pedagogiikan käsitteet
- Perusliikunnan didaktiikan menetelmät: juokseminen, hyppääminen, heittäminen
- Lajit toiveiden ja tarpeiden mukaan

## **SUORITUSTAPA:**

- Aktiivinen osallistuminen opetukseen ja annettujen tehtävien tekeminen

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 1

## ARVIOINTI:

- 0-5

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 1

## **Kurssin tavoite yhteenvetona:**

- **Perusliikunnan opetuksen didaktiikka**
- **Opetusmenetelmien ja -ympäristöjen ideointi**
- **Kehittää liikkeen havainnointitaitoa, syventää omia perusliikunnan taitoja ja soveltaa opetusmenetelmiä**

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen 1

## **Kurssin sisältö (demot):**

- 1. Juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen havainnointi**
- 2-8. Omien taitojen syventäminen lajien kautta + lyhyt opetusharjoitukset omalle ryhmälle**

# Koulun opetussuunnitelma 2016 ja perusliikunta

- Mitkä ovat liikunnanopetukset tehtävät 3-6 lk. sinun mielestäsi?
- Missä on painatus fyysisten tavoitteiden osalta?

# Koulun opetussuunnitelma 2016 ja perusliikunta

## Oppiaineen tehtävä luokat 3-6

”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon.”

”Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.”

”Vuosiluokilla 3–6 opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa.”

# Koulun opetussuunnitelma ja

## Luokat 3-6 perusliikunta

### Oppiaineen keskeisiä fyysisiä tavoitteita:

”ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.”

”ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa.”

”kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.”



# Koulun opetussuunnitelma ja perusliikunta

- Missä painatus on yläkoulussa?

# Koulun opetussuunnitelma ja perusliikunta

## Luokat 7-9

### Oppiaineen tehtävä:

”Liikunnassa oppilas kasvaa liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, **motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu.**”

# Koulun opetussuunnitelma ja perusliikunta

**Luokat 7-9**

**Oppiaineen tehtävä:**

”Vuosiluokilla 7-9 pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla.”

# Koulun opetussuunnitelma ja

## perusliikunta

Luokat 7-9

### Oppiaineen keskeisiä fyysisiä tavoitteita:

”Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino-, välineenkäsittely ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, soveltaa ja yhdistää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa.”

”Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.”

# Koulun opetussuunnitelma ja perusliikunta

**Luokat 7-9**

## **Arvioinnin kohteet ja kriteeri arvosanalle 8**

”Oppilas käyttää, soveltaa ja yhdistää tasapaino-, välineenkäsittely ja liikkumistaitoja yleensä turvallisesti ja monipuolisesti opetetuiissa liikuntamuodoissa (*esim. juoksuvauhdin ja ponnistuksen yhdistäminen*)”

”Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä.”

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Koulun uusi OPS huomioiden... Mitä tulee mieleen perusliikunnan roolista tulevaisuuden liikunnanopetuksessa?**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Motoriset perustaidot?**

# Tasapainotaidot

- **Taittäminen**
- **Kurottaminen**
- **Kieriminen**
- **Kääntyminen**
- **Heiluminen**
- **Ylösalaiset asennot**
- **Pyöriminen**
- **Alastulot & pysähdykset**
- **Väistäminen**
- **Tasapainoilu**

» Gallahue 2007



# Liikkumistaidot

- **Kävely**
- **Juoksu**
- **Hyppääminen tasajalkaa**
- **Loikkaaminen**
- **Kinkkaaminen**
- **Rytmissä hyppiminen**
- **Laukkaaminen**
- **Liukuminen**
- **Kiipeäminen**

» Gallahue 2007

# Välineen käsittelytaidot

- **Heittäminen**
- **Kiinniottaminen**
- **Potkaiseminen**
- **Vangitseminen**
- **Iskeminen**
- **Sormilyönti**
- **Pomputtelu**
- **Vierittäminen**
- **Ilmasta potkaiseminen**

» **Gallahue 2007**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Motorinen kehitys vauvaiästä lapsuuteen

- **Refleksitoimintojen vaihe kestää yksivuotiaaksi saakka**
- **Alkeellisten taitojen omaksuminen kestää kaksivuotiaaksi saakka**
- **Motoristen perustaitojen omaksuminen sijoittuu vuosille 2–7**
- **Erikoistuneiden liikkeiden vaihe on 7–14-vuotiaana**
- **Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe >15 v.**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Miksi opettaa motorisia perustaitoja?**

# Kertauksena havaintokurssilta...

## Juokseminen

### Yleiset suoritusperusteet:

- 1. juoksurytmi
- 2. suoraviivaiset liikkeet (liike-vastaliikeperiaate)
- 3. päkiävoittoinen askellus
- 4. lantio ylhäällä
- 5. juoksun rullaus: ponnistus loppuun, kantapää pakaraan, polvi ylös

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Juoksemisen kehittyminen (Gallahue & Donnelly 2007)

- Alkeisvaihe: Nopeutettua kävelyä, jossa tukivaihe jatkuvasti 1.5 -vuotiaana
- Perusvaihe: Ensimmäinen ”oikea juoksu”, joka sisältää lentovaiheen 2–3 -vuotiaana
- Kehittynyt juoksu 7 -vuotiaana

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Alkeisvaihe:

- **Suppea jalan heilaus**
- **Epäsäännöllinen askel**
- **Ei lentovaihetta**
- **Tukijalka hieman koukussa**
- **Käsien heilunta jäykkää, liike kyynärvarressa**
- **Kädet heiluu sivuttaissuunnassa**
- **Heilahtava jalka pyörähtää sivusta**
- **Varpaat ulospäin**
- **Laaja tukialue**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Perusvaihe:

- **Kehittynyt askelpituus, käsien heilunta ja nopeus**
- **Havaittavissa oleva lentovaihe**
- **Parempi ponnistavan jalan ojennus ponnistusvaiheessa**
- **Olkavarsi enemmän mukana ylävartalon liikkeessä**
- **Käsi kiertyy vaakatasossa enää vartalon etupuolella**
- **Eteen heilahtavan jalan lentorata korkeampi**



# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Kehittynyt vaihe:

- Askelpituus pitkä/ frekvenssi nopea
- Selvä lentovaihe
- Ponnistus loppuun saakka
- Reisi vaakatasossa
- Selvä liike-vastaliike rytmi
- Käsivarret 90 asteen kulmassa
- Minimaalinen sivuttaisliike

# Kertauksena havaintokurssilta...

## Ponnistaminen

### Yleiset suoritusperusteet:

- 1. ”katapultti-ilmiö” =aktiivinen esijännitys lihaksissa
- 2. jalkaterä ponnistuksessa vauhdin suuntaan
- 3. haku edestä
- 4. ponnistus loppuun
- 5. vapaan jalan/käden avustava työ ponnistuksen suuntaan
- (6. juoksemisen periaatteet ja kaksoisponnistus)

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (eteenpäin hyppy tasajalkaa):**

## Alkeisvaihe:

- **Rajoittunut käsien heilahdus**
- **Kädet heilahtaa sivulta taaksepäin**
- **Vartalon liikerata alhaalta-ylöspäin**
- **Lähtöasento korkea**
- **Vaikeus käyttää molempia jalkoja**
- **Nivelten vajaa ojennus ponnistuksessa**
- **Kehon painopiste takana alastulossa**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (eteenpäin hyppy tasajalkaa):**

## Perusvaihe:

- **Käsien liike aloittaa hypyn**
- **Kädet pysyy vartalolinjan etupuolella hypyn alkuvaiheen ajan**
- **Kädet tasapainottaa vartalon sivuilla hypyn ajan**
- **Alkuasento syvempi kuin ed. vaiheessa**
- **Polvet ja lantio ojentuu paremmin ponnistuksesaa**
- **Lentovaiheessa lantio kupilla**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (eteenpäin hyppy tasajalkaa):**

## Kehittynyt vaihe:

- Alkuvaiheessa kädet ojentuu korkealle taakse
- Ponnistuksessa kädet heilahtaa voimakkaasti eteenpäin
- Kädet korkealla koko hypyn ajan
- Ennen ponnistusta vartalo 45 asteen kulmassa
- Hypyn pituus korostunut (ei korkeus, kuten ed. vaiheessa)
- Alkuasento syvä
- Ponnistuksessa nilkat, polvet ja lantio ojentuvat täysin
- Lentovaiheessa reidet rinnakkain
- Painopiste edessä alas tullessa

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (ylöspäin hyppy tasajalkaa):**

## Alkeisvaihe:

- **Polvet ei koukistua paljoa lähdössä**
- **Vaikeus ponnistaa tasajalkaa**
- **Kehon nivelet jäävät koukkuun ponnistuksessa**
- **Katse maassa hypyn ajan**
- **Kädet eivät juurikaan avusta voiman tuottamista ylöspäin**
- **Matala hyppy**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (ylöspäin hyppy tasajalkaa):**

## Perusvaihe:

- **Polvet n. 90 asteen kulmassa alkuvaiheessa**
- **Etunoja alkuasennossa**
- **Ponnistus kahdella jalalla**
- **Koko keho ei ojennu lentovaiheessa**
- **Kädet avustaa hieman ponnistuksen voimantuotossa**
- **Hyppy suuntautuu myös eteenpäin**

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

**Hyppäämisen kehittyminen (ylöspäin hyppy tasajalkaa):**

## Kehittynyt vaihe:

- Alkuasento syvä
- Nilkat, polvet ja lantio ojentuu voimakkaasti ponnistuksessa
- Kädet tuottaa ponnistuksessa voimaa koordinoidusti ylöspäin
- Katse seuraa kohdetta (pää ylhäällä)
- Koko keho ojentuu ponnistuksessa
- Kurkottava käsi ylhäällä, vapaa käsi alhaalla
- Alastulo lähelle ponnistuskohtaa



# PERUSLIIKUNTA

## Hyppymuotoja vaikeusjärjestyksessä:

- Hyppy alas toiselta jalalta - alastulo toiselle jalalle
- Hyppy ylös kahdelta jalalta - alastulo kahdelle jalalle
- Hyppy alas yhdellä jalalla - alastulo kahdelle jalalle
- Hyppy alas kahdella jalalla - alastulo kahdella jalalla
- Juoksusta ponnistus yhdeltä jalalta - alastulo toiselle jalalle
- Ponnistus eteenpäin kahdella jalalla - alastulo kahdelle jalalle
- Juoksusta ponnistus yhdellä jalalla - alastulo kahdelle jalalle
- Tasajalkaa ponnistus esteen yli - alastulo kahdelle jalalle
- Kinkka (ponnistus ja alastulo samalla jalalla rytmikkäästi)

# Kertauksena havaintokurssilta...

## **Loikkaaminen suoritustekniikka:**

**aktiivinen esijännitys**

**koko jalkapohjalla**

**sääri hakee edestä etuvaiheessa**

**kantapää johtaa alaspolkaisua**

**aktiivinen polkaisu painopisteen alle**

**ponnistetaan loppuun asti**

**kädet rytmittävät loikkia (vuoro- tai tasakädet)**

**katse ylhäällä**

**lantio ylhäällä**

***HYPPYRYTMI***

# Kertauksena havaintokurssilta...

## Heittäminen

### Yleiset suoritusperusteet:

- 1. liikevirtaus: nilkka-polvi-lantio-vartalo - heittävä käsi  
- väline
- 2. painonsiirto
- 3. heittotuki: tukijalka & lantiotuki
- 4. kiihtyvä liike

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Heittämisen kehittyminen:

### Varhaisvaihe:

- Liike pääsääntöisesti kyynärpästä
- Heittävän käden kyynärpää pysyy vartalon etupuolella
- Sormet leviävät irroitusvaiheessa
- Saatto eteen-alaspäin
- Vartalo kohtisuoraan heittosuuntaan päin
- Ei juurikaan painonsiirtoa
- Jalat pysyvät paikoillaan koko heiton ajan
- Ennen heittoa monesti turhaa heilumista

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Heittämisen kehittyminen:

### Perusvaihe:

- Heiton valmisteluvaiheessa käsi siirtyy suoraan ylhäältä taakse
- Pallo pysyy vartalon linjan takapuolella
- Käsivarsi heilahtaa eteen korkealta hartian yläpuolelta
- Vartalo kääntyy myös suoraan eteenpäin irroitusvaiheessa
- Edellistä vaihetta selvempi painonsiirto
- Heittökäden puoleinen jalka edessä

# Perusliikunta 2 vuosikurssi

## Heittämisen kehittyminen:

### Kehittynyt vaihe:

- Käsivarsi heilahtaa taaksepäin valmisteluvaiheessa
- Vastakkainen käsi tasapainottaa edessä
- Heittoliike tapahtuu alussa kyynärpäätä edellä
- Kyynärvarsi kiertyy irroitusvaiheessa (peukalo alaspäin)
- Vartalo kiertyy heittosuuntaan
- Heittokäden olkapää putoaa hieman
- Nilkka, polvi, lantio kiertyvät selkeästi heiton aikana
- Painon siirto selvä
- Heiton perään otetaan askel

# Ajatuksia...

**Seuraavien taitojen opettaminen alakoulun luokilla:**

- **Aitajuoksu**
- **Keihäänheitto**
- **Kiekonheitto**
- **Korkeushyppy**
- **Pituushyppy**

**Kun huomioitte lapsen luonnollisen motorisen kehittymisen, mitä tulee mieleen?**

# Didaktiikan/pedagogiikan perusteita perusliikunnan opettamisessa

- **Turvallisuus – oppilas/opettajakeskeisyys työtavoissa?**
- **Oppimisympäristö tehokkaaksi**
  - **Paljon toimintaa – toiminta käyntiin heti alusta lähtien**
  - **Koko tila käyttöön**
  - **Erilaiset välineet**
- **Eriyttäminen**
- **Oppilaiden motivointi**
  - **Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto: yrittäminen, virheistä oppiminen, oma kehittyminen, yhteistyö**
  - **Sisäinen motivaatio: autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus**
  - **Lähtökohtana oppijoiden motivaatio/mielenkiinto**
  - **Tehtävissä mukana myös tavoite (motiivi) oppijoille**



# Didaktiikan/pedagogiikan perusteita perusliikunnan opettamisessa

- **Oppimisen apuvälineiden käyttäminen (=”apuopet”)**
- **Konkreettisia harjoitteita – mahdollisimman vähän ”kuivaharjoittelua”**
- **Kokonaisharjoittelua**
- **Taidon ydinosaa opettamisen punaisena lankana**
- **Rakentavaa palautetta taidon ydinosasta**
- **Opetusmenetelminä: leikit, pelit, ympäristön kautta opettaminen, ”perinteinen opettaminen”, mielikuvat**
- **Motoristen perustaitojen opettamista**

# Observointiaihteita opetuskokeiluihin

- **Turvallisuusnäkökulma**
- **Fyysisen aktiivisuuden määrä**
  - Aktiivinen/inaktiivinen aika
  - Suoritusten määrä
- **Oppilaiden motivaatio**
  - Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto
  - Sisäisen motivaation kulmakivien toteutuminen; autonomia, pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus

# Ideointia...

**Apuopettajia (konkreettiset/mielikuvat):**

**a) Juoksu**

**b) Hyppy**

**c) Heitto**

# Ideointia...

**Oppilaan motivointi:**

**a) Juoksu**

**b) Hyppy**

**c) Heitto**