

## MOK 2026 Liikunta ja urheilu

Lukuvuosi ja ajankohta aikataulu ja kesto	Kevät 2026 Lajit: - 18.3. 1.lk tennis Vk 16-17 telinevoimistelu (huhtikuu) - 26.3. 2.lk sähly - 2.lk uinti - 2.lk sirkus - 21.5. ulkoretki
Kohderyhmä	1.-2. lk:t
Tavoitteet	Oppilas tutustuu liikuntalajeihin, joista osa on uusia ja osa tuttuja. Oppilas oppii, että liikunta parantaa fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Oppilas ymmärtää liikunnan sosiaaliset hyödyt, kuten vuorovaikutustaidot. Oppilas osaa esitellä jonkun urheilulajin tai urheilijan. Tavoitteena on myös liikuntainnostuksen herättäminen.
Sisällöt	Lajikokeilut  Oman liikunta-aktiivisuuden seuraaminen  Tiedon etsintä  Ryhmässä toimiminen

	Luetun ymmärtäminen
Laaja-alaisen osaamisen alueet	L2, L3, L5, L7
Oppiaineet	Liikunta, äidinkieli, matematiikka, musiikki, ympä (tt), kuvis
Oppilaiden osallisuuden kuvaus	MOK-aiheen valinta Itseään kiinnostavan tai oman liikuntalajin ja urheilijan esittely
Yhteistyö koulun sisällä ja/tai ulkopuolisten toimijoiden kanssa	Kuopion tennisseura Welhot

## 1. Luokan päivät

Ke 18.3. Tennis

Ti 24.3. YM, YM, ÄI MA (Anna ja Maarit)

Ma 13.4. EN, KU, ÄI, ÄI (Mirjam ja Piia)

Pe 24.4. MU, ÄI, MA, LI (Päivi ja Pia)

To 21.5. Retkipäivä

Mauri Kunnas Urheilukirja

Yle Areena liikuntalajiesittelyjä

- Mun laji (Yle areena)

## 24.3.

- YM (1.tunti):
  - Liikunta ja keho (johdanto open monisteen avulla)
  - Etsitään syke ranteesta tai kaulalta. Sen jälkeen käydään jonkin aikaa kyykyssä-ylös ja sitten etsitään syke uudestaan. Mitä huomataan
  - Lasketaan, kuinka monta kertaa hengitetään 30 sek aikana. Sitten hyppyjä paikoillaan vähän aikaa ja sen jälkeen lasketaan uudestaan, kuinka monta kertaa hengitetään 30 sek aikana.
  - Yle areena: Katsotaan ohjelmasta Ihmeellinen ihminen (Jaksot Keuhkot sekä Sydän ja verisuonet)
  - Mitä siis opimme: Liikunta on hyväksi keuhkojen ja sydämen toiminnalle. Kun liikumme, keuhkot jaksavat kuljettaa enemmän happea lihaksille ja sydän jaksaa pumpata enemmän verta.
- YM (2.tunti):
  - Minä liikkujana –moniste: liikkuminen koulumatkalla, välitunnilla ja vapaa-ajalla
- Äikkä: Valitse näistä luokallesi sopivat:
  - Luetun ymmärtäminen (totta vai tarua)
  - Futisralli (lukunopeus)
  - Tavutus
  - Pantomiiimi
  - harrastussanojen luokittelu
- Matikka:
  - Tuuma 1B:n kuva s. 76-77
  - Oppilaat antavat toisilleen laskutehtäviä kuvasta. Esim. Kuinka monta kahvakuulaa on.
  - Päässälaskut kuvasta:

- Kuinka paljon enemmän on koripalloja kuin amerikkalaisia jalkapalloja?
- Seinällä on 6 sinistä hyppynarua ja 5 oranssia hyppynarua.
  - Kuinka monta hyppynarua on yhteensä?
  - Kuinka monta enemmän sinisiä hyppynaruja on kuin punaisia?
- Kuka ensin Puijolla –moniste.
- Läksymoniste yhteen- ja vähennyslaskuja 0-10