

Move! Emppiksessä

Move! 8.luokan liikunnanopetuksessa

Katja Hautamäki
Emäkosken koulu

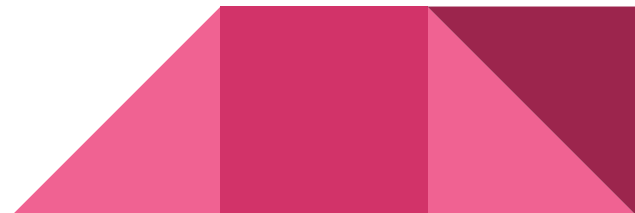
Mistä itse lähdin liikkeelle Move! työssä

Mitä uutta Move! tuo tullessaan?

Palaveri

Suunnitelma omalle koululle

Miten tehdään työstämme näkyvää?





keskustelut / vapaa-aika

Mandariini123 23.8.2016 14:53

1/33

Cooperin testi on opetussuunnitelman helmi

Tehdään niin, että testataan koulussa juoksukuntoa, mutta ei ikinä treenata sitä. Ihan sama kuin olisi joka kevät japanin kielen koe. Ei sitä osaa kukaan, mutta haluttiin vain katsoa, kuinka p askoja olette tänä vuonna.

Tuossa oli mun fiilikset cooperista. Mitä tunteita se teissä herättää?

Eilen oli koulussa cooperin testi ja sain tulokseksi n.2700m siinä tuli vähän mietittyä että miks.

Osallistu keskusteluun



Emäkosken koulu

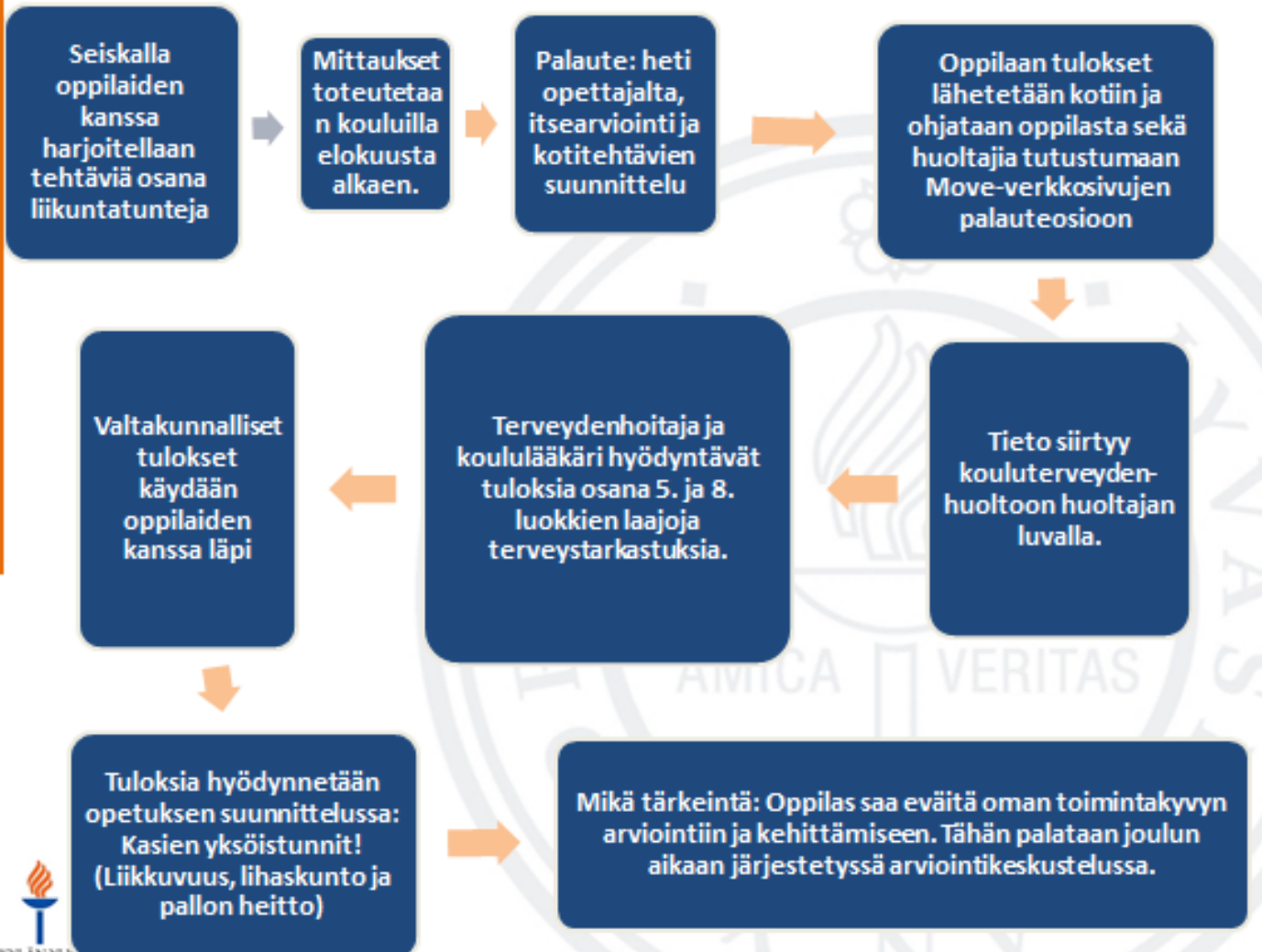
Oppilaita: 464

Tilat: Liikuntasali 360 neliötä

Liikuntaryhmiä itselläni:

4 ryhmää 7lk, 4 ryhmää 8lk, 2 ryhmää 9lk, valinnaiset





Harjoittelu näkyväksi

Viestintä kotiin

Omaehtoinen harjoittelu



Seiskalla harjoitellaan

Liikuntaohjelma 2019-2020

VK 34 Heittäminen

VK 36 Juokseminen

VK 38 Kestävyyajuoksu

VK 39 Jalkapallo (Loikka-alkuverra)

VK 50 Itsearviointi ja
arviointikeskustelu:

Mikä minua motivoi liikkujana?

Tammikuussa classroomiin **suoritusvideot**

Vatsat- Lentitunnilla

Liikkuvuus- Tanssitunnilla

Lisäksi 1-2 Move! harjoittelukertaa









Alkuun **INFO**, sitten mittauksen harjoittelu

Striimi Tehtävät Henkilöt Arvosanat

Laitoin tähän alle suoritusohjevideot. Voit tutustua niihin jo etukäteen. Älä ota paineita. Tämä on tunti muiden joukossa. Oman fyysisen kuntosi kannalta on paras, jos harjoittelet näitä kaikkia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita (nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys) säännöllisesti ympäri vuoden. Ei vain testejä ja mittauksia varten. Esimerkkiharjoitteita löydät kotitehtävät kohdasta täältä classroomista.

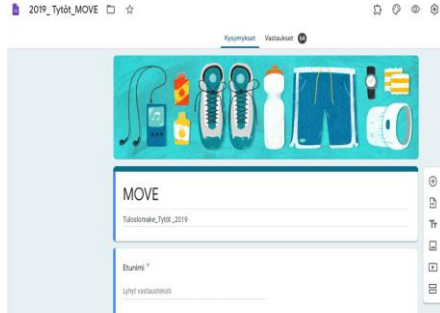
Nyt keväällä teemme Move-mittauksen harjoitteluna, jotta syksyllä 2020 liikkeet ja mittauksilanne ovat tuttuja.

Liikunnan iloa ja itsensä haastamista toivottaen,
Katja

	Move! - 20 metrin viivaju... YouTube-video 1 minuutti		Move! - Vauhditon 5-loikk... YouTube-video 0 minuuttia
	Move! - Ylävartalon kohot... YouTube-video 0 minuuttia		Move! - Etunapunnerru... YouTube-video 0 minuuttia
	Move! - Heitto-kiinnotto... YouTube-video 0 minuuttia		olkapaan-liikkuvuus_1.pdf PDF
	kyykistys.pdf PDF		alaselan-liikkuvuus.pdf PDF

Kasilla haastetaan itseä ja kehitetään

Mittaus heti elokuussa



Palautetunti

- Itsearviointi
- Palautteen lukeminen
- Kotitehtävien suunnittelu

Arviointikeskustelu

Moven tulokset ja kotitehtävien suoritus

Toinen palautetunti: Valtakunnalliset tulokset

“kun kerta mitataan, niin mitä siitä seuraa ja mihin ne tulokset menevät”

Yksöistunneilla mukana teemoina

“heittäminen”, “liikkuvuus”, “lihasvoima”

Lisäksi kasiluokan keväällä Cooper

Classroom

- Kaikki oppilaat saavat saman tiedon - enää oppilaasta isestä kiinni lukeeko/katsooko sen
- Kaikilla tieto ja apu koko ajan saatavilla

The screenshot shows a Classroom interface for a course titled "LI 7A 2019-2022". The navigation bar includes "Striimi", "Tehtävät", "Henkilöt", and "Arvosanat". The main content area displays a list of assignments:

- Katja Hautamäki** julkaisi uuden tehtävän: Liikunnan kotitehtävät KEVÄT
20. tammik.
- Katja Hautamäki** julkaisi uuden tehtävän: Mikä sinua liikuttaa?
10.12.2019
- Katja Hautamäki** julkaisi uuden tehtävän: Liikunnan kotitehtävät
10.10.2019
- Katja Hautamäki** julkaisi uuden tehtävän: Kertaustehtävät ensimmäiseltä suunnistustunnilta
10.10.2019
- Katja Hautamäki** julkaisi uuden tehtävän: Karttamerkit luonnossa
10.10.2019

Below the assignments, the profile of **Katja Hautamäki** (10.10.2019) is shown, with the title "Liikuntaohjelma". A preview of a Google Docs document titled "LIIKUNTAOHJELMA TYTÖT" is visible.

Yhteistyö

Kunnan tasolla

Ajoitus!!

Move vastaavat

Koulutukset

Kehitettävää meillä:

*Terveystieto ja liikunta
yhteistyö*

Koulun tasolla

Palaveri **terveydenhoitajan** kanssa (TIEDONSIIRTO!)

Ajoitus -> Yhteistyö

