LIIKUNTATAIDOT

Alkulämmittelyn suunnittelu ja toteuttaminen

TEKO TUNNILLE

Pari- tai ryhmätyöskentely: Opettaja kertoo opetusryhmälle lukukauden liikuntatuntien tai valinnaisen liikunnan sisällöt ja jakaa jokaiselle parille tai ryhmälle oman opetussisällön/liikuntalajin. Kaikki parit tai ryhmät suunnittelevat alkulämmittelyn yhdelle liikuntatunnille.

Alkulämmittelyn suunnittelun apuna toimivat tervekoululainen.fi-verkkosivuilta löytyvät alkulämmittelyesimerkit ja terveurheilija.fi-sivuilta löytyvät lämmittelyohjelmat ja harjoitusvideot.

http://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/kehonhuolto-ja-verryttely/

https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely-ja-jaahdyttely/

1 Juoksu eteenpäin - YouTube

Parit esittelevät alkulämmittelysuunnitelmansa etukäteen opettajalle. Suunnitelmia hiotaan opettajan parannusehdotusten pohjalta.

Jokaisen parin suunnittelema alkulämmittely toteutetaan vuorollaan liikuntatuntien alussa. Alkulämmittelyn päätteeksi opettajan johdolla pohditaan mm. miten alkulämmittely valmisti tulevaan liikuntalajiin tai -suoritukseen ja kuinka monipuolinen alkulämmittely oli.