

Lärarens instruktioner

Videoklippen

- Videoklippen för dagens tema skickas föregående dag kl. 12.
Till exempel första dagens video (6.2.2022) skickas på fredagen 3.2. kl. 12 och på måndag 6.2. kl. 12 skickas tisdagens 7.2. video osv.
- Videorna är YouTube länkar.
- Videorna är på finska men är textade på både finska och svenska.
- Det skickas en enklare och en mer utmanande version av videoklippen.
- Ifall innehållet känns för lätt för högstadie-elever så kan man anpassa innehållet.
- I videon presenterar MotoriikkaMiikka dagens uppgift som görs med Miikkas vägledning medan man tittar på videon.
- Videon kan visas för eleverna under lektionerna, när du känner att en kort fysisk paus är på sin plats.
- Varje elev utför rörelserna på sin egen plats.
- Ni kan hitta på egna rörelser med klassen enligt tema. Utvecklingsidéer finns också nedan.

Dela med er av idéerna och vinn priser

- Ifall ni vill, så kan ni publicera era idéer och stämningar på Instagram.
- Använd #salaliike eller #smygmotorik och tagga @liikkuvakoulu.
- Vi lottar ut Skolan i rörelse produkter bland dem som delar med sig av sina idéer.

Feedback-enkät

- Vi kommer att skicka ut en feedback-enkät torsdagen 9.2. tillsammans med videoklippen. Vi vill gärna ha svar, eftersom vi vill utveckla kampanjen på basen av feedback och önskemål. Bland dem som svarar kommer vi att lotta ut Skolan i rörelse produkter.

Stödfrågor och utvecklingsidéer för olika teman

Måndag 6.2.2023: Vilken rörelse (Mikä liike)?

Videon innehåller frågor om något läroämne. Kan du tänka ut frågor med andra ämnen?
Kan ni fundera ut frågor där alla svar kan vara korrekta?

För era egna frågor kan ni ännu hitta på egna rörelser utifrån exemplen:

- olika djur: en fisk som hoppar (stående), en pingvin som går på ställe, en apa som slår sig på bröstet osv.
- olika typer av rörelser: tuffande tåg (händerna vispar snabbt), robot (kroppen rör sig kantigt), blad som faller till marken (svävar ner uppifrån och hamnar på huk på golvet).
- rörelser: gå runt, gå ner och upp, gå framåt och bakåt / från sida till sida
- rörelser: xx klappar, xx armarna runt, xx löpning på plats xx steg
- rörelser inom olika sporter under olika årstider (skidåkning, boboll, vattengymnastik/simning, hoppa rep etc.)



6.-10.2.2023

SALALIIKETEORIA INNOSTAA
LIKKUMAAN HUOMAAMATTA,
VAHINGOSSA JA ITSELTA TAI
TOISILTA SALAA.

- hushållssysslor (städning, krattning, dammande av mattor osv.)
- några rörelser nära golvet, i mittläge och på tårna.
- någon rörelse där man rör sig/en kroppsdel rör sig snabbt, i "normal hastighet" och mycket långsamt.
- dagliga rutiner (att vakna, borsta tänderna, klä på sig).

Tisdag 7.2.2023: Kropprapp (Kehoräppi)

Utveckla en egen rapp eller flera.

Olika utgångspunkter:

- verb som har med kroppsanvändning att göra, t.ex. snurra, röra på sig, hoppa, slå, glida, lyfta, släppa, öppna osv.
- kroppsdelarna ger också möjligheter till rim: hand, huvud, knä, axlar, fingrar osv.
- kroppsliga aktiviteter bidrar till lekfullhet och rytm: klappande, nickande, ropande osv.
- vardagliga aktiviteter ger lätt upphov till idéer: morgonaktiviteter, skolrutiner, hobbyn osv.

Du kan också använda de färdiga rapp-texterna nedan:

Paremmiin saa asiat haltuun
kun liikkeen ottaa tunnin alkuun
Askel, taputus, taivutus
On oppimiselle vaikutus

*För att få hjärnan att fungera
måste du först få kroppen att reagera
Skutta, tänj och klappa
Så kommer du inte att förståndet tappa*

En mä luuria räplää
Vaan liikun ja räppään
Se virkistää mielen
Ja teroittaa kielen

*Ni kan lämna mobilen på borden
rappa med både kropp och orden
Det gör er piggare
Så att ni tänker kvickare*

Nyt sanoo tää heppu:
Pää, olkapää, peppu
Sit sormet ja polvet
Ja pikkuhyppyi kolmet

*Nu börjar denna gympa
Med huvud, axlar och rumpa
Sen fingrarna och knäna
Nu är det dags att träna*

Keho on instrumentti
liikuta siis sen jokaista senttii
Ota liikettä lääkkeeksi
tän lauseen päätteeksi

*Kroppen är ett instrument
Rör på kroppens varje cent
Gympa är som medicin
Man mår bättre utan grin*



6.-10.2.2023

SALALIIKETEORIA INNOSTAA
LIKKUMAAN HUOMAAMATTA,
VAHINGOSSA JA ITSELTA TAI
TOISILTA SALAA.

Onsdag 8.2.2023: Kroppsfantasi (Kehomielikuvitus)

Utveckla er egen berättelse som inspirerar och som innehåller aktivitet.

1) **Slopestyle-tävling:** en bana i en skidbacke med olika hopp osv.

Ta till exempel trixen nedan, där ni "mimar" trick som ni själv väljer:

- 2 x små hopp: hoppa lätt upp i luften och ta tag i "brädan/skidorna" under hoppet.
- 2 x höga hopp: rotera "i luften" i 5 sekunder eller mer, 360 grader eller mer.
- 2 x stång: Föreställ dig att du glider längs ett rör antingen parallellt med röret eller först på mage/rygg.

Det lönar sig att be eleverna om fler idéer.

2) **Bestig Mount Everest:** erövra världens högsta berg på ett "mimande" sätt.

Nedan följer några exempel på aktiviteter som kan ingå i äventyret:

- löpning på ställe i en låg sluttning innan den brantare delen av berget börjar.
- gå över en smal snö bro försiktigt balanserande (var försiktig så att du inte faller ner i stupet).
- gå tungt i djup snö och lyft fötterna turvis med hjälp av händerna.
- klättra uppför en brant sluttning och sök grepp med händerna i luften samtidigt som du lyfter en fot.
- använd repet så att ni kommer framåt på ett säkert sätt: eleverna "mimerar" lassot och kastar det mot lärarens skrivbord. (det kan hända att repet inte "fastnar" på första försöket).
- till sist hissas flaggan på toppen av berget, ni kan fira och beundra utsikten.

3) **Cykeltur**

– pumpa cykelns däck, trampa, tung uppförsbacke, kraftig acceleration (rask trampning), hoppa över ett hinder, drickapaus, lappa hjulet osv.

4) **Vattenpark**

- simma till en ö, låt er ryckas med av strömmen och virvlarna, rutschkana, hoppa från ett hopptorn, konstsimmingsrörelser med händerna på ett ben osv.

Torsdag 9.2.2023: Befria agenten (Vapauta agentti)

Få bort motståndare ur spelet

- 1) Utveckla och namnge er egen eller era egna karaktärer, till exempel under en gymnastiktimme inomhus.
- 2) Fundera sedan ut ett sätt för karaktären att utlösa en egen "superkraft".
- 3) Ställ upp olika saker (t.ex. bowlingkäglor, koner osv.) på bänken i salen, varav några måste slås omkull med mjuka bollar så att agenten kan smyga över bänken till frihet. Elever kan turas om att i olika grupper vara "fångar" i kanten av salen och uppmuntra karaktärerna till handling.

Smält galler

- 1) Frivilliga eleverna kan väljas ut som agenter, som inte deltar i spelet (kastar) men uppmuntrar andra elever att agera.
- 2) Ena ändan av klassrummet är uppdelat för att illustrera hur frusna gallren är. Den vänstra väggen



6.-10.2.2023

SALALIIKETEORIA INNOSTAA
LIKKUMAAN HUOMAAMATTA,
VAHINGOSSA JA ITSELTA TAI
TOISILTA SALAA.

illustrerar när gallren är helt frysta (utgångsläge) och den högra väggen illustrerat när gallren har tinats upp och agenten är befriad.

3) När spelet börjar och eleverna börjar "kasta eldklot" börjar läraren eller en frivillig elev att långsamt röra sig framför klassen mellan väggarna beroende på hur aktivt klassen kastar "kloten". Ibland kan det hända att gallren fryser lite igen (läraren/eleven återvänder till utgångspunkten), men till slut kommer läraren/eleven förhoppningsvis att kunna flytta sig till den högra väggen och frigöra agenten.

Fredag 10.2.2023: Pizzadag (Pitsapäivä)

1) Be eleverna göra listor ensamma eller i små grupper (t.ex. 5-15 per ämne) över saker de tycker om, t.ex. olika sorters godis, glass smaker, hobbyn, husdjur osv.

2) Välj sedan en lista som ni går igenom först.

3) Spelet börjar och läraren läser upp punkterna på listan i tur och ordning och visar riktningen med handen (upp, ner, vänster, höger). Om eleven gillar saken tar han/hon upp det i den riktning som läraren visar, som en pizzafyllning. På så sätt går man igenom hela listan och sedan kan en ny lista tas fram.

Variation: Spelet kan också spelas med en elev som tärningsmästare, som alltid kastar tärningen innan nästa sak. I det här fallet ska det antal saker som anges av tärningen plockas från den riktning som läraren visar, t.ex. 3 x kanin.



6.-10.2.2023

SALALIIKETEORIA INNOSTAA
LIKKUMAAN HUOMAAMATTA,
VAHINGOSSA JA ITSELTÄ TAI
TOISILTA SALAA.