

# KEHITTELYIDEOITA PÄIVIEN TEEMOIHIN

## Maanantai / Pelasta Mikä-meri

- A) Kampanjan videossa siivotaan Mikä-meri roskista muistuttaen luonnon puhtaana pitämisestä. Kehitellään oma luokassa tapahtuva ”roskaretki”, jossa keräätte miimisesti erilaisia roskia opettajan huutaessa satunnaisesti erilaisia roskia peräkkäin. Heittäkää niitä ”roskakoriin” eri puolille luokkaa, esimerkiksi:
- tyhjä karkkiaski (luokan etuosaa kohti)
  - tölkki (luokan vasenta seinää kohti)
  - tyhjä kahvimuki (luokan oikeaa seinää kohti)
  - koirankakkapussi (luokan takaseinää kohti nenästä kiinni pitäen)
- B) Tehkää oikea roskakävely lähimetsään. Antakaa jokaiselle muovipussi, johon kukin kerää roskia. Tehkää toiminnasta vaikka pieni kilvoittelu. Kuka/ mikä pari löytää:
- kummallisimman luontoon kuulumattoman roskan
  - isoimman roskan
  - sinisen tai punaisen roskan
  - saa nopeimmin roskapussin täyteen roskia

## Tiistai / Mikä liike?

Kampanjan videossa on kysymyksiä vesistöistä. Keksikää kysymyksiä esimerkiksi eri oppiaineista tai meneillään olevasta teemasta. Keksittekö kysymyksiä, joihin jokainen vastaus voi olla oikein?

- Esimerkiksi sana vesi

a) on märkää, b) on substantiivi, c) esiintyy luonnossa

Voitte keksiä omiin kysymyksiin vielä omat liikkeet ao. esimerkeistä ja mielikuvista:

A) erilaiset eläimet: tepsutteleva pingviini, sätkivä kala, hassutteleva apina, lepattava perhonen...

B) päivärutiinit: sängystä ylös nouseminen, koulurepun pakkaaminen, tukan peseminen...

C) kotityöt: imurointi, seinän maalaus, ikkunoiden peseminen...

D) eri liikuntalajien liikkeet: koripallon pumputtaminen, keihäänheitto, melominen, skeittitemppu..

E) eri liikelaadut:

\* perämoottori / pyörivät kädet vartalon edessä (nopea ja voimakas liike)

\* maahan tippuva lumihiihtäjä/ leijaillaan hiljalleen seisaalta kyykkyy (kevyt ja hidas liike)

\* köydenveto / vedetään käsillä edestä taakse (raskas ja suora liike)

## Keskiviikko / Vesipeto

Kampanjan videossa opetellaan uimataidon ja/tai vesipätevyyden ydinkohtia. Opetelkaa yhdessä myös muita kansalaistaidoiksi luokiteltavia perustaitoja. Alla on esimerkki liikennetaidoista.

Jakakaa luokka puoliksi niin, että luokan vasen puoli (oppilaan näkökulmasta) on pyörätie ja oikea puoli on jalkakäytävä. Opettaja huutelee ao. liikkumistapoja. Oppilaiden tehtävänä on mennä sille puolen luokkaa, joka osoittaa heidän mielestään oikean paikan liikenteessä. Alla esimerkkejä liikkumistavoista.

- kävelijä (jalkakäytävä)
- pyöräilijä (pyörätie)
- potkulautailija (jalkakäytävä)
- sähköpotkulautailija (pyörätie)
- rullaluistelija (jalkakäytävä)
- sähköpyöräilijä (pyörätie)
- rullalautailija (jalkakäytävä)
- hiihtäjä (jalkakäytävä)
- pyöräntaluttaja (jalkakäytävä)

Palatkaa sitten omille paikoille ja lähtekää ”liikenteeseen kävelijänä” ja opetelkaa kävelijän liikennetaitojen perusasiat toiminnallisesti. Opetelkaa ensin kuhunkin tapahtumaan liittyvät ao. liikkeet. Tämän jälkeen opettaja luottelee satunnaisessa järjestyksessä, mitä kulloinkin tapahtuu.

- Kävelkää liikenteessä (kävelyä paikallaan)
- Suojatie (pysähdy ja katso molempiin suuntiin reilulla vartalon kierrolla ja vaikka käsi ”lippana”.
- Punainen liikennevalo (jähmety kuin patsas)
- Vihreä liikennevalo (katso molempiin suuntiin ja jatka kävelyä)
- Kiire (ei juoksua, vaan tavallista kävelyä)

## Torstai / Kehoräppi

Kampanjan videossa kehoa ohjataan riimien avulla eri liikkeisiin ja asentoihin. Samalla opitaan vesiturvallisuuteen liittyviä pääkohtia. Kehitelkää omia räppejä vaikka meneillään olevasta teemasta. Voitte myös hyödyntää alla olevia valmiita riimilurituksia liikunnan tärkeydestä. Valitkaa riviltä esimerkiksi yksi sana, johon mietitte liikkeen. Näin yhdestä räpistä tulee neljän liikkeen ”koreografia”. Katso esimerkki.

Erilaisia lähtökohtia:

- kehon käyttöön liittyvät verbit: pyöriä, hypätä, iskeä, liukua, nostaa, laskea, avata jne.
- myös kehonosat tarjoavat heti sisältöä riimeihin: käsi, pää, polvi, olkapää, sormet jne.
- keholliset toiminnat tuovat leikkisyyttä ja rytmiä: taputus, napsautus, nyökkäys, huudahdus jne.
- kaikkia yhdistävät arkitoiminnot tuovat helposti ideoita: aamutoimet, koulun rutiinit, harrastukset jne.

Esimerkkiräppejä:

Sanat:

Nosta roska **tosta tai tosta**  
äläkä turhaan uutta **osta**  
paina nää sun **kalloon**  
niin säästyy meidän **pallo**

Koreografia:

(osoita käsillä eri suuntiin)  
(haali tavaroita ala- ja ylähylyiltä)  
(tunte päähän ”asioita” molemmilla käsillä)  
(tee käsillä iso ympyrä aloittaen varpailta ja päättyen kyykkyyyn)

Sanat:

**Sano** muille aina nätisti  
ettei ystävyys pääty **äkisti**  
**auta**, hymyile ja sano kiitos  
siinä on luokalle vahva **liitos**

Koreografia:

(tee sormilla sanat, jotka lentävät suusta)  
(mennään nopeasti kyykkyyyn)  
(auta kaveri ylös hymyillen)  
(halaa itseäsi lujaa keinuen kuin liittäisit palapelin palasen)

Valmiita ”räppejä” aiemmilta vuosilta suomeksi ja ruotsiksi käännettynä:

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 förstå det 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 orde  
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*

## Perjantai / Kehomielikuvitus

Kampanjan videossa leikitään Mikä-meren omassa vesihuvipuistossa suppaillen. Kehitelkää oma "mielikuvitustarina", joka innostaa mukaan toimintaan.

- A) Maailman suurin tuulipuisto.** Oppilaat ovat tuulivoimaloita, joiden tehtävänä on tuottaa maailman eniten uusiutuvaa energiaa. Ennen sähkön tuottamista rakennetaan "tuulivoimalat":
- Oppilaat ovat kyykyssä lattialla "tuulivoimaloiden perustuksina"
  - Opettaja kiertää jokaisen luona ja painaa kevyesti päähän.
  - (vaihtoehtoisesti opettajan apuna/tilalla voi olla insinöörejä, jotka tekevät tämän)
  - Tuulivoimala nousee harjakorkeuteen kosketuksesta (tai vaikka täysin pystyyn vasta toisesta)
  - Kun tuulivoimala on pystyssä opettaja/insinööri asentaa toisen "lavan" (nostaa käden sivulle)
  - Näin jatketaan, kunnes kaikkien tuulivoimaloiden molemmat lavat ovat ylhäällä.
  - Sitten käynnistetään tuulivoimalapuisto juhlallisesti esim. N-Y-T-NYT!
  - Oppilaat alkavat pyörittää käsiään vimmatusti.
  - Alkaa tuulisähkön tuotanto, jota (insinöörit valvovat ja) opettaja kannustaa.
  - Opettaja voi näyttää vielä kädellään tehotason, jota puisto tuottaa nyt ja mikä tulisi saavuttaa.
  - Lopuksi voitte katsoa, minkä verran tuulivoimala tuottaa päivässä ja verrata sitä vaikka kodin elektroniikan kulutukseen (esim. jääkaappi tms.)

- B) Pelimaailma liikuntasalissa.** Valitkaa jokin videopeli, joka on suosiossa. Kukin voi myös halutessaan miettiä omalle hahmolleen nimen. Oppilaiden tehtävänä on pysyä mukana pelissä, vaikka pelialusta (maa) "sortuu" jatkuvasti oppilaiden alla. Opettaja asettuu oppilaiden keskelle ja osoittaa alaspäin laskevien käsiensä avulla (3-2-1-sortuu!), missä pelialusta hajoaa milloinkin. Oppilaiden tehtävänä on asettua kunkin laskennan aikana niin, että he jäävät aina opettajan kasvojen puolelle ja käsien väliin jäävälle alueelle. Kaikkialla muualla pelialusta lahoaa. Sortumaton alusta voi olla laaja (kädet täysin sivuilla) tai kapea (toinen käsi osoittaa sivulle ja toinen eteen) jne. Ottakaa mukaan peliin jotain pelimaailmasta tuttuja elementtejä.

Oppilailta tulee varmasti lisää ideoita. Alla lisäksi aiempien vuosien kehittelyideoita.

- C) Välitunti yhdessä minuutissa:** Tehdään välituntiin liittyvät toiminnot nopeasti läpi.

- laitetaan kengät jalkaan (kurotetaan alas ja "solmitaan kengät")
- juostaan (paikallaan) ulos
- pomputellaan koripalloa kädeltä toiselle ja "heitetään" 5 koria
- mennään kavereita piiloon kyykkyy 3 kertaa
- "pusketaan jalkapalloa" 3 kertaa hyppäämällä ilmaan – tuuletetaan maalia!
- juostaan takaisin sisälle.

- D) Parkour-rata ruokalaan.** Edetään luokasta ruokalaan "haastavaa reittiä pitkin":

- luokan ovi on jäänyt jumiin. Pitää mennä ulkokautta. Avaa miimisesti ikkuna ja ota varpailla iso harppaus.
- juostaan (paikallaan) pihan läpi, jotta ehditään ajoissa syömään
- pihalla on iso lätäkkö, jonka yli menee kapea lankku. Kävellään varovasti tasapainoillen lankun yli.
- muuttofirma on jättänyt koulun flyygelin oven suuhun. Työnnetään "miimisesti" flyygeli pois tieltä kolmannella laskulla: 1, 2 ja 3! (Ei välttämättä siirry ekalla työnnöllä...;)

- juostaan (paikallaan) ruokalaan
- nautitaan ansaitusta lounaasta!

**E) Slopestyle-kilpailu:** lasketaan rinteessä oleva rata, jossa on erilaisia hyppyreitää, kaiteita jne. Sisällyttäkää laskuun vaikka ao. temput, joissa ”miimisesti” tehdään oman mielenmukaisia temppuja:

- 2 x pieni hyppy: hypätään kevyesti ilmaan ja otetaan ”laudasta / suksista” ote ilmalennon aikana.
- 2 x iso hyppy: pyöritään ”ilmassa” vaikka 5 sekunnin ajan tehden 360 astetta tai enemmän.
- 2 x kaide: kuvitellaan, että liu’utaan putkea pitkin (yhdellä jalalla tasapainoillen).

**F) Kiipeäminen Mount Everestille:** valloitetaan ”miimisesti” maailman korkein vuori.

Alla esimerkkejä toiminnoista, joita seikkailu voi pitää sisällään:

- Juostaan paikallaan loivaa rinnettä ennen kuin vuoren jyrkempi osuus alkaa.
- Ylitetään kapea lumisilta varovasti tasapainoillen (varokaa tippumista jäärailoon ☺)
- Tarvotaan raskaasti syvässä lumessa vuoron perään kumpaakin jalkaa käsien avulla nostaen.
- Kiivetään jyrkkää rinnettä hakien käsille ilmasta otteet ja nostaen samalla toista jalkaa.
- Viritetään köysi, jotta päästään etenemään turvallisesti: oppilaat pyörittävät ”miimisesti” lassoa ja heittävät vaikka kohti opettajan pöytää. (voi olla, ettei köysi ”tartu” ensimmäisellä yrittämällä ☺).
- Lopuksi isketään lippu vuorenhuipulle, juhlietaan ja ihailaan saavutettuja maisemia.

**G) Pyöräretki:** pyöräillään ja muistellaan pyöräilyyn liittyviä asioita.

Alla esimerkkejä toiminnoista, joita retki voi pitää sisällään:

- kypärän kiinnittäminen (+ muut turvallisuusasiat)
- polkeminen paikallaan (kädet kiinni tangossa)
- keuliminen nostamalla kädet ja katse ylös
- ylämäkeen polkeminen (hidas ja raskas polkemisliike)
- spurtti (nopea polkeminen)
- kaatuneen puun yli hyppääminen (pieni hyppy ylöspäin)
- juomatauko, renkaan paikkaus jne. muut oheistoiminnat