**ESIMERKKI TEEMAPÄIVÄSTÄ, VÄLINEIDEOITA, VAIHTOEHTOISIA TOTEUTUSTAPOJA JA VINKKEJÄ OPETTAJALLE**

VÄLINEIDEOITA

Tarvittavat välineet riippuvat siitä, miten ja missä teemapäivä toteutetaan. Teemapäivän aikana voidaan käyttää esimerkiksi seuraavia välineitä: verenpainemittareita, mittanauhoja, kiihtyvyys-/nopeustutka, palloja, frisbee-kiekkoja, palloja, mailoja, tanssimatto, portaikko, kiipeilyteline, juoksurata, trampoliini, kiipeilyseinä, temppurata, kuntorata, jne.

ESIMERKKIAIKATAULU

Esimerkkiaikataulu on suunniteltu niin, että se toteutuu kokonaisuudessaan teemapuistossa, mukaan on laskettu ruokailut, mutta ei siirtymistä teemapuistoon tai pois teemapuistosta.

klo 9:15–10 teemapäivän alustus

klo 10–11 rasteilla kiertelyä

klo 11–11:30 ruokailu

klo 11:30–13 rasteilla kiertelyä

klo 13–13:30 ruokailu/tauko

klo 13:30–15:00 koonti

TEEMAPÄIVÄN VALMISTELU

Jokaiselle oppilasta varten tulee olla päivän aikana täytettävä ja läpikäytävä tehtävälomake. Tehtävärasteille pitää laittaa ohjeet näkyvälle paikalle. Ohjeet voi esimerkiksi tulostaa värillisille papereille ja teipata. Oppilaita on ohjeistettava laittamaan päälleen liikkumiseen soveltuvat rennot vaatteet sekä ottamaan juotavaa mukaan. Oppilaita pitää muistuttaa

turvallisuusohjeista ja ne kannattaa käydä läpi ennen teemapäivän alkua paikan päällä, että ne ovat varmasti jokaisella tuoreessa muistissa.

TEEMAPÄIVÄN ALUSTUS:

Teemapäivä aloitetaan skenaario-videolla, jonka tarkoituksena on herättää oppilaiden mielenkiinto ja johdatella päivän aiheeseen. Skenaario-videolla tulee esiin oppilaiden tutkimusongelma: ”Miten sinä valmentaisit joukkuettasi teemapuistossa?”.

Skenaariovideon jälkeen käydään läpi turvallisuusohjeet, aikataulu ja opastetaan teemapäivän aikana täytettävän lomakkeen käyttö. Päivän aikana kierretään pienryhmissä tehtävärasteilla, joten myös ryhmiin jakautuminen tehdään heti päivän alussa. Jokainen ryhmä keksii omalle urheilutiimilleen nimen ja lajin, joka vaikuttaa siihen, miten urheilutiimin kannattaa omaa joukkuettaan valmentaa ja harjoittaa. Opettaja voi halutessaan arpoa jokaiselle ryhmälle oman urheilulajin. Jos jokainen oppilasryhmä edustaa eri urheilulajia, voidaan vertailla myös erilaisten liikuntamuotojen eroja ja yhtäläisyyksiä sekä hyvinvointivaikutuksia.

Rasteilla tutkiessa kannattaa ottaa kuvia ja lyhyitä videoita, joita voidaan hyödyntää teemapäivän lopussa koonti-vaiheen aikana. Kuvien otto ja videointi opastetaan ennen rasteille lähtöä.

RASTEILLE KIERTÄMINEN

Oppilasryhmät aloittavat kukin omalta rastiltaan, ettei rasteille muodostu ruuhkaa. Jokaisen ryhmän mukana voi kiertää mukana opettaja tai oppilaat voivat kiertää rasteilla itseksensä. Oppilaat voivat valita mielensä mukaan rastit, joilla haluavat käydä tai voidaan sopia, että kaikki ryhmät käyvät kaikilla rasteilla. Voidaan myös sopia, että rastilla vietetään tietty aika, jonka jälkeen siirrytään seuraavalle rastille.

KOONTIVAIHE

Koontivaiheessa oppilaat vastaavat skenaario-vaiheen kysymykseen tekemiensä mittausten ja havaintojensa perusteella. Koontivaiheessa oppilasryhmät voivat tehdä koonniksi päivästä ja vastaukseksi skenaario-kysymykseen kuvakollaasin tai videon. Videon tekeminen on mahdollista esimerkiksi iPadilla ilmaisella iMovie-ohjelmalla, jonne on mahdollista liittää iPadilla otettuja kuvia, videoita sekä lisätä tekstiä, äänitehosteita sekä itsenauhoitettua puhetta.

Videolle voi laittaa esimerkiksi seuraavia asioita:

Urheilulajin ja joukkueen jäsenten esittely ryhmäkuvan avulla

Videolla täytyy vastata skenaariossa esitettyyn kysymykseen ”Miten sinä valmentaisit joukkuettasi?”

Mitkä päivän tehtävärasteista harjoittivat parhaiten oman joukkueen taitoja?

Mitä nämä taidot ovat?

Miten rastilla harjoitettiin kyseistä taitoa?

Miksi taito on hyödyllinen teidän lajinne kannalta?

Mitä lajillenne tärkeitä lihaksia olette päivän aikana rasteilla käyttäneet?

Mitä opin? Mitä vien käytäntöön?

Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä kuvakollaasi tai koonti voidaan tehdä keskustelemalla yhdessä vertaillen eri ryhmien tuloksia ja ajatuksia.

VAIHTOEHTOISIA TOTEUTUSTAPOJA

Kokonaisuutta voi muokata mielensä mukaan, eikä sen tarvitse sijoittua teemapuistoon, vaan teemapäivän voi toteuttaa vaikkapa liikuntasalissa, ulkona tai urheilukentällä. Oppilaiden roolia voidaan korostaa siten, että he saavat suunnitella rastit, koonnin ja niiden toteutustavan itse. Word-muodossa olevia rastien ohjeita ja oppilaille jaettavaa monistetta on helppo muokata mieleiseksi poistamalla tai lisäämällä sinne rasteja.

Jalkapalloseinän ja tanssimaton sijaan voidaan esimerkiksi pelata jalkapalloa tavallisella kentällä pienissä joukkueissa tai juosta, pelata sulkapalloa, tanssia, tehdä kuntopiiriä tai pelata jotain liikunnallista peliä. Kiipeilyradan voi korvata itse suunnitellulla ja rakennetulla esteradalla.

Halutessaan, kokonaisuuden järjestäjät voivat muodostaa uuden rastin, jossa oppilaat juoksevat suoralla radalla. Radan varteen on merkitty tasaisin välimatkoin merkkejä, joista voidaan päätellä juoksijan sijainti. Juoksua kuvataan videokameralla, josta suoritus viedään tietokoneelle tarkasteltavaksi. Videota tarkastelemalla voidaan muodostaa juoksijasta paikka-aika -kuvaaja ja edelleen kuvaajasta voidaan päätellä, että kyseessä on kiihtyvän liikkeen kuvaaja. Nopeuden kuvaajasta nähdään hetkelliset nopeudet tai voidaan määrittää kuvaajasta keskinopeus tai muuttaa kuvaajaa kiihtyvyyden kuvaajaksi. Tämä rasti sopisi vaihtoehtorastiksi, jos käyttöön ei saada tutkaa rastille, jossa mitataan pelivälineiden lähtönopeuksia. Oppilaat voivat juosta eripituisia matkoja, ja mittauksiin voi lisätä hengitystiheyden, verenpaineen tai sykkeen mittauksen suorituksen jälkeen.

VINKKEJÄ OPETTAJALLE

Oppilaille annettavassa monisteessa mittausruudukossa on useita sarakkeita siksi, että olisi mahdollista tehdä useita toistoja. Toistojen myötä voidaan tutkia, miten muuttuuko suoritus esimerkiksi paremman tekniikan, oppimisen tai väsymisen myötä.