

Suunnittelu kannattaa

– ohjeita urheilukilpailuihin valmistautumiseen

Opettaja voi vaikuttaa monin tavoin siihen, millä tavalla oppilaat kokevat erilaiset koulujen liikuntatapahtumat ja urheilukilpailut. Ennakointi ja huolellinen valmistautuminen ovat avainasemassa sekä mielekkään elämyksen ja pätevyydenkokemuksen saamisen että tapahtumien turvallisuuden näkökulmasta.

Valmistautumiseen kuuluvat mm. toimintaohjeiden laatiminen, tarvittavien varusteiden kertaaminen, yhteisten pelisääntöjen luominen, ruokailusta huolehtiminen ja kisaan valmistavan lämmittelyn suunnittelu.

Toimintaohjeet



Liikuntatapahtumissa on monia normaalista arjesta poikkeavia tilanteita ja vaaranpaikkoja, joihin on hyvä suunnitella etukäteen toimintaohjeet.

Luokan ohjeissa huomioidaan mm. tapahtumajärjestäjän antamat ohjeet, matkaaminen ja erilaiset aikataulut. Kulkeminen tapahtumapaikalle ja sieltä pois on yksi sujuvuuden kannalta tärkeimpiä huomioitavia asioita.

Varusteet

Tilanteeseen ja lajiin sopivat jalkineet ja vaatetus on hyvä pohtia ja keskustella luokassa etukäteen. Ulkoliikunnassa on tärkeää sopia säänmukainen varustus. Jos on kylmä, varustukseen kuuluvat pipo ja sormikkaat tai lapaset. Helteellä taas on syytä sisällyttää ohjeisiin lippikset. Tarpeen mukaan varusteohjeistus on hyvä tiedottaa hyvissä ajoin myös koteihin. On myös hyvä sopia mm. otetaanko futisturnaukseen omia palloja matkaan vai ei.

Ruokailut

Kilpailu- tai turnauspäivän ohjelma on syytä käydä läpi etukäteen. Kisaajat ja kannustajat väsyvät ja nestehukka voi yllättää, jos ruokailut eivät ole kunnossa ja oppilaat eivät muista juoda riittävästi. Opettajan on hyvä suunnitella ja ohjeistaa kilpailupäivän ateriat ja eväskäytännöt etukäteen niin oppilaille kuin kotijoukoille.



Ohjeisiin vaikuttaa paljon se, onko tapahtumapaikalla järjestetty ruokailu ja millaista evästä koululta saadaan mukaan. Niiden lisäksi on järkevää sopia, mitä oppilaiden olisi hyvä ottaa itse evääksi ja mitä reppuun ei ole lupa pakata mukaan (esim. karkkia, limsaa tai energiajuomia). Juomapullo on perusvaruste kisaan kuin kisaan.

Pelisäännöt

Tapahtuman ilmapiirillä ja pelisäännöillä sekä niiden noudattamisella on merkitystä liikunnan mielekkyyteen ja turvallisuuteen monin eri tavoin. Pelisäännöt ovat yhdessä

sovittuja toimintatapoja, joiden tavoitteena on paras mahdollinen toiminta ja tekeminen. Kisatapahtumiin osallistumista varten on hyvä pohtia yhdessä pelisäännöt. Silloin oppilaat ovat valmiita kantamaan oman kortensa kekoon tapahtuman sujumiseksi hyvin.

Pelisääntöihin on hyvä sisällyttää välttämättömät asiat ja kivoja asioita. Pelisääntöjen tulisi rohkaista erilaisuuden hyväksymiseen ja positiiviseen kannustamiseen. Joukkuekisoissa jokaisen panoksen huomioiminen on tärkeää.

Pelisääntökeskustelussa ja tapahtumaan valmistautumisessa ja sen aikana voidaan myös sopia erilaisia rooleja hyödyntäen oppilaiden vahvuuksia. Esimerkiksi piirtämisestä pitävät voivat tehdä kannustusjulisteet ja hyvät tiedonetsijät voivat koota verkosta tapahtuman tietoja kaikkien avuksi.

Laatikaa luokalle seuraavaa yhteistä kisatapahtumaa varten omat pelisäännöt, joiden mukaisesti kaikki lupaavat toimia kisaajina ja/tai kannustajina. Pelisääntöpohjan löydät tiedoston lopusta.

Verryttelyt

Alku- ja loppuverryttelyt ovat olennainen osa kaikkea liikuntaa. Hyvin suunnitellun ja ohjatusti toteutetun lämmittelyn avulla voidaan vähentää liikuntavammoja. Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuorituksia varten. Monipuolinen lämmittely herättelee hermoston, lämmittää lihakset, nostaa vireystilaa ja ohjaa keskittymistä. Kokonaisuudessaan lämmittely antaa oppilaille valmiudet suoriutua kisassa tai muussa liikuntasuosituksessa parhaaseensa yltäen.

Ohjattuun lämmittelyyn tulee valita harjoitteita, jotka palvelevat tulevia liikuntasuorituksia. Alkuverryttelyn yhteydessä tehtävät lyhyet venytykset tai kevyet joustot valmistavat elimistöä kisalajeissa tarvittavaan notkeuteen. Esimerkiksi Hese-kisan alkuverryttelyssä huomioidaan kisalajit; juoksu, pituushyppy ja keihäänheitto. Hese-lämmittelyssä tulee muistaa lämmitellä ennen keihäskisää olkapää ja kädet. Kisa-aikataulun mukaan esim. pituushyppyyn voidaan tarvita oma lisälämmittely, jos lajien väliin jää pitkiä tauot.



Alkulämmittelyn palaset

Yleislämmittely

Tavoite: Syke nousee ja pieni hiki pintaan!

Esimerkiksi: kevyt hölkkä, monipuoliset juoksukoordinaatiot, erilaiset haaraperushyppyt

Hyppeilyt

Tavoite: Hermosto hereille ja kimmoisuutta kroppaan!

Esimerkiksi: erilaiset hyppeilyt paikallaan ja eri suuntiin edeten, kahdella ja yhdellä jalalla

Tasapaino

Tavoite: Kehon hallinta kuosiin!

Esimerkiksi: monipuoliset tasapaino- ja pallonheittoharjoitteet

Lihaskunto

Tavoite: Asennonhallintaan osallistuvat lihakset aktiivisiksi! Esimerkiksi: erilaiset kyykyt, keskivartalo- ja kuminauhaharjoitteet

Pelisäännöt

Meidän ryhmä/luokka on tänään yhdessä sopinut seuraavat pelisäännöt

.....

kilpailuun/tapahtumaan osallistumiseen liittyen.

-
-
-
-
-
-
-
-

Sitoudun noudattamaan näitä yhdessä sovittuja pelisääntöjä.

Päiväys:

Allekirjoitukset

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....