



Virikkeitä hiihtotaidon oppimiseen ja opettamiseen

Heli Peltola

Kehittämishankeraportti
Maaliskuu 2007



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t) PELTOLA, Heli	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Virikkeitä hiihtotaidon opettamiseen ja oppimiseen		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) LIETONEN, Raija		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lasten tulisi liikkua kaksi tuntia päivässä. 30 % oppilaista liikkuu vain kouluaikana. Talvisin lapset liikkuvat vähemmän kuin kesällä. Maastohiihto kehittää hyvin kestävyyttä, ja siten hengitys- ja verenkiertoelimestöä. Kehittämishankkeena suunniteltiin toimintamalli, jota urheiluseurat voisivat käyttää hiihdonopetuksessa yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Urheiluseura Keuruun Kisailijat järjesti Keuruun alakoulun 1.- 6. lk, esikoululaisille sekä erityiskoululle hiihtopäivän. Kehittämishankkeen tavoitteena oli antaa virikkeitä oppilaille ja opettajille hiihdon keskeisten taitojen; tasapainon ja suksien hallinnan oppimiseen sekä opettamiseen. Lisäksi tilaisuuden tavoitteena oli luoda myönteistä kuvaa hiihdosta harrastuksena. Hiihtopäivässä oli kaksi osiota, joihin oppilaat jakaantuivat tasoryhmittäin. Toinen osio oli ohjattu toiminta, jossa seuran ohjaajat opettivat ydinkeskeisiä hiihtotaitoja; tasapainoa ja suksen hallintaa laskuissa sekä lajitekniikkaa. Toinen osio oli omatoiminen harjoittelu hiihtomaaympäristössä. Hiihtomaaympäristössä jokainen voi hakea itselleen sopivan haastavia ja motivoivia tehtäviä. Päivä onnistui hyvin esittelemään opettajille erilaisia tapoja oppia hiihdon ydinkeskeisiä taitoja. Aikataulu oli liian tiukka. Nuorimpien ja heikoimpien oppilaiden osalta suorituspaikkojen sijaintia tulisi tiivistää, siten että opettajat näkevät koko ajan kaikki oppilaat. Opettajat olivat yllättyneitä hiihtotaidoiltaan heikoimpien oppilaiden motivaatiosta osallistua toimintaan. Kolme tuntia saatiin uupumatonta tekemistä ja iloisia ilmeitä suksilla.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Hiihto, Lasten liikunta, Koululiikunta		

Author(s) PELTOLA, Heli	Type of Publication Development project report	
	Pages 25	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Different ways of learning and teaching cross-countryskiing		
Degree Programme Vocational Teacher Education College		
Tutor(s) LIETONEN, Raija		
Assigned by		
Abstract <p>Children should exercise two hour a day, so that it would improve their healthy. 30 % of pupils exercise only in schooltime. In winter time children exercise less than in summertime. Cross-countryskiing is very good in improving endurance and in that way heart and circulationsystem.</p> <p>Sportclub Keuruun Kisailijat organized pre-schools, special education school and comprehensive schools of Keuruu a cross-countryskiing day. Main purpose of this project was to provide teachers and pupils a pleasant outdoor sportday by skis with full of action. At the same time it was purpose to present different ways of learning and teaching basic skills of cross-countryskiing, balance and control of skies with fun. Also sportclub has opportunity to introduce themselves for pupils in hope of getting new participants in the club. There were two parts in the day. First one was teaching. Two sportclub's coaches taught pupils in skiing technique and basic skills in downhills. In second part pupils practised by themselves basic skills different kinds of places, which was marked around skistadium. When pupils were allowed to practise by themselves, they could choose suitable level of exercises for their own skills. During the three hours we saw smile and lots of skiing. But time was too short because there was lots of doing. For youngest and special pupils should have been smaller area, so that teachers could see pupils all the time. Teacher thought that they got good tips for their teaching. They also were surprised how exercises inspired pupils, which were not so interested in skiing before. A day was successful and co-operation will be continued next year.</p>		
Keywords Skiing, Children exercise, School		

SISÄLTÖ

1 KOULULIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	3
2 OTTEITA LIIKUNNAN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEISTA.....	4
3 LASTEN LIIKUNTA.....	7
3.1 Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti.....	7
3.2 Perusliikuntataidoista lajitaitoihin.....	8
4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEE.....	9
4.1 Liikunta tukee oppimista.....	10
4.2 Liikkuva lapsi liikkuu aikuisenakin.....	11
5 LIIKUNNAN MÄÄRÄ JA LAATU.....	11
5.1. Vain kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.....	11
5.2. Arkiliikunta.....	12
5.3. Liikunnallisuudessa on eroja.....	12
6 ALAKOULUN HIIHTOPÄIVÄ.....	13
6.1 Suunnittelu ja toteutus.....	13
6.2 Palaute.....	15
7 POHDINTA.....	15
7.1 Myönteiset kokemukset ja mielikuvat.....	15
7.2 Olosuhteet ja välineet.....	17
7.3 Toimintapisteissä oppiminen.....	18
7.4 Palaute.....	20
LÄHTEET.....	21

LIITTEET

Liite 1. Hiihtopäivän kouluinfo.....	23
Liite 2. Omatoimisten pisteiden etukäteisopastus.....	24
Liite 3. Palaute hiihtopäivästä.....	25

1 KOULULIIKUNTA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Lasten hyvinvoinnin takaaminen nykyisillä yhteiskunnan rakenteilla on osoittautunut vaikeaksi. Yhä useampi lapsi tarvitsee hoitoa sekä psyykkisiin että fyysisiin vaivoihin. Suurimpia yksittäisiä ongelmia ovat lihavuuden aiheuttamat ongelmat sekä masentuneisuus. Liikunnan avulla näitä molempia voidaan ennalta ehkäistä ja parantaa.

Koululiikunnan osuus lasten fyysisen kunnon ylläpitäjänä ja kehittäjänä on noussut merkittävään asemaan varsinkin sellaisille lapsille, joille liikunta ei ole harrastus. Luonnollisen liikkumisen määrä on vähentynyt. Tästä on aiheutunut mm. lasten peruskestävyyden heikentyminen. Liikuntaa harrastetaan vain ohjatusti vapaa-aika- ja liikuntajärjestöjen toiminnassa. Niillä lapsilla, jotka eivät osallistu tähän toimintaan, ainoaksi liikuntahetkeksi saattaa jäädä koululiikuntatunnit. Koululiikunnan monipuolisuus, lasten luonnolliset herkkyyksikaudet fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä huomioon ottaen on tavoite, jota myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan. Liikunnan terveydellisen merkityksen esille tuominen ja liikunnanopetuksen tarjoama mahdollisuus oppia sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa (Opetushallitus 2004).

Hiihdon opetus kouluilla on hyvin vaihtelevaa. Lapset hiihtävät mielellään pitkiäkin matkoja, mutta osalle lapsista matkahiihto on ”tervanjuontia”. Suksilla voi harjoitella hyvin monenlaisia taitoja myös koulun pihassa. Leikkimisen ja pelailun avulla saadaan harjoitettua hiihdossa tarvittavia keskeisiä taitoja, mutta myös luotua myönteistä kuvaa hiihtämisestä. Kaiken lisäksi tämä on mielekästä kaikille ja lapsen luonteelle sopivaa. Myöhemmässä elämänvaiheessaan hänellä on yhden liikuntalajin taito enemmän ylläpitää ja edistää terveyttään kestävyysliikunnan avulla. Häntä tuskin myöhemmässä vaiheessa kiinnostaa pihassa laskettelu. Hän suuntaa suksensa metsään tai järvelle, ja nauttii myös henkisesti luonnon antamasta voimasta.

Kohderyhmä ja tavoitteet

Kehittämishanke toteutettiin Keuruun sivukylien alakoulujen 1.-6. lk, sekä esikoulu ja erityiskoulun oppilaille. Kehittämishankkeen tavoitteena oli antaa virikkeitä ala-asteen oppilaille ja opettajille hiihdon keskeisten taitojen oppimiseen ja opettamiseen. Koska kyseessä oli urheiluseuran järjestämä tilaisuus, oli tavoitteena luoda myönteistä kuvaa hiihdosta harrastuksena. Lisäksi luotiin toimintamalli, mitä myös muut urheiluseurat voisivat käyttää viedessään hiihdon ”ilosanomaa” kouluille. Tässä hankkeessa keskityttiin pääasiassa lasten fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen, mutta sen tuomaa iloa psyykkiseen hyvinvointiin ja muihin elämän perustaitoihin ei voida vähätellä.

2 OTTEITA LIKUNNAN PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEISTA

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunnasta saadut oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.

Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen. Opetuksessa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila.

Vuosiluokat 1–4

Vuosiluokkien 1–4 liikunnan opetuksessa tulee ottaa huomioon oppilaan valmiudet sekä yksilölliset kehittymismahdollisuudet. Opetus toteutetaan leikinomaisesti kannustavassa ilmapiirissä ja se etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Liikunnan opetuksen lähtökohta on oppilaiden aktiivisuus, ja opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia.

TAVOITTEET

Oppilas

- oppii monipuolisesti motorisia perustaitoja ja saa virikkeitä harrastaa liikuntaa
- oppii hyvinvointia edistäviä ja turvallisia liikuntatapoja sekä perusuimataidon
- harjaantuu sekä itsenäisen työskentelyn taidoissaan että yhteistyötaitoissaan ilman keskinäisen kilpailun korostumista
- oppii toimimaan sovittujen ohjeiden mukaan ja reilun pelin hengessä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- juoksua, hyppyjä, heittoa sekä niiden soveltamista liikuntamuotoihin
- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tansseja
- leikki-, viite-, pienpelejä ja eri palloilulajeja
- luontoliikuntaa
- talviliikuntaa
- veteen totuttautumista ja uintiharjoituksia
- liikunnallisia leikkejä

Vuosiluokat 5–9

Vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua

itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua.

TAVOITTEET

Oppilas

- kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja
- oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja
- oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta
- tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista.

KESKEISET SISÄLLÖT

- juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa
- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia
- pallopelejä
- suunnistusta ja retkeilyä
- talviliikuntaa
- uintia ja vesipelastusta
- toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa sekä lihashuoltoa
- uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta

(Opetushallitus 2004)

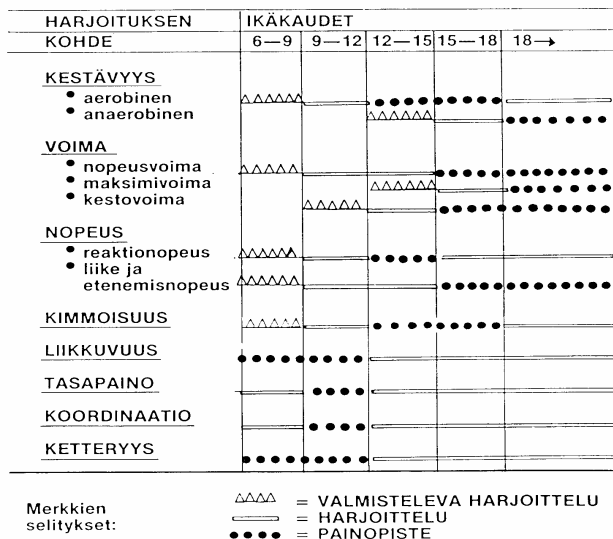
3 LASTEN LIIKUNTA

3.1 Jokainen lapsi kasvaa ja kehittyy yksilöllisesti

Liikuntasuoritus vaatii taitoa, nopeutta, voimaa, aerobista ja anaerobista kestävyyttä ja liikkuvuutta. Näitä kaikkia ominaisuuksia säätelevät tuki- ja liikuntaelimet, sisä- ja sukupuolielimet sekä hermosto. Jokaisen lapsen yksilöllinen elinjärjestelmän kehitysaikataulu tulee huomioida liikunnanohjauksessa. Lasten biologiset ikäerot kun voivat vaihdella kalenteri-ikään verrattuna jopa neljä vuotta. (Hakkarainen 2004.)

Liikunnallinen kuormitus vahvistaa luustoa. Ennen murrosikää tehty monipuolinen ja määrällisesti painotettu liikunta kehittää jänteiden lujuutta sekä aistimusjärjestelmää että vähentää luukatoa. Lapsena harrastettu aerobinen liikunta lisää hiussuonten määrää, tehostaa verisuonten säätelykykyä ja parantaa sydämen toimintakykyä. Peruskestävyys harjoittelu luo pohjan kaikelle liikkumiselle ja sitä tulee tehdä joka päivä. (emt.)

Mitä enemmän lapsena harjoitellaan hermostoa kehittäviä taito-, tasapaino-, ketteryyss- ja nopeusharjoitteita sitä helpommin erilaiset liikuntataidot omaksutaan. Hermoston kehittymisen kannalta toistomäärät tulee olla suuria. Lihassolujen määrä ei merkittävästi lisääntynyt syntymän jälkeen. Liikuntaharjoitteilla voidaan ainoastaan lihassolujen kokoa lisätä tai niiden hermotusta parantaa. Lihasten hermotuksen parantaminen on tehokkainta ennen lapsen kasvupyrähdystä ja se vaatii paljon liiketoistoja. (Ks.KUVIO 1.) (emt.)



KUVIO 1. Kehitettävien ominaisuuksien herkkyyskaudet (Kantola & Rusko 1984.)

3.2 Perusliikuntataidoista lajitaitoihin

Motoristen taitojen oppiminen on taidon oppimisen alkuvaiheessa aina sekä kognitiivinen että emotionaalinen prosessi, joka vaatii tarkkaavaisuutta ja oleellisten asioiden havaitsemista. Oppilas vertaa uutta tietoa vanhaan jo olemassa olevaan tietoon ja kokemukseen muodostaakseen opiskelemastaan asiasta uuden sisäisen mallin. Tätä ajattelun avulla muodostettua uutta mallia kokeillaan fyysisen harjoittelun avulla. Oppilas arvioi uutta käsitystään vertaamalla sitä visuaaliseen tai verbaaliseen malliin ja korjaa ajatustaan ja liikettään sisäisen tai ulkoisen palautteen avulla. Lukuisten toistojen jälkeen liike muuttuu automaattiseksi. Uuden sisäisen mallin avulla oppilas ohjaa suoritustaan tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Liikkeen tarkoituksenmukainen ohjaaminen edellyttää keskeisten liiketekijöiden: tilan, ajan ja voiman säätöä ymmärtämistä. (Eloranta 2002a, 85.)

Kognitiivisten ja motoristen tavoitteiden saavuttamiseksi opettajan tulee oivaltaa oppittavana olevan taidon ydin ja järjestää oppimisympäristö ydinoppimista tukevaksi. Opettaja ohjaa oppilasta kiinnittämään huomiota oppimisen kannalta keskeisiin ydinkohtiin. Siirtovaikutus eli opitun taidon siirtäminen toiseen samankaltaiseen

tilanteeseen tai taidon soveltaminen erilaiseen tilanteeseen on motoristen taitojen oppimisessa tärkeää. Opettajan tulee ottaa tämä huomioon suunnittelussaan ja toteuttaessaan opetusta. Ydinkeskeinen perustaitojen opettaminen vaatii opettajalta sensitiivisyyttä, lajituntemusta, kekseliäisyyttä ja taitoa ihaila oppilaiden erilaisia toteutuksia. (emt. 85-90.)

Hiihtotaitojen oppimisen kannalta keskeinen motorinen ominaisuus on tasapaino. Oppimisen kannalta tehtäviä tulisi suunnitella siten, että oppilaat harjoittelisivat ikään kuin huomaamatta hiihtotaitojen kannalta keskeisiä taitoja eli tasapainoa ja suksenhallintaa erilaisissa tilanteissa. Vuosiluokilla 1-4 hiihdon perusvalmiuksien, tasapainon ja suksen hallinnan oppiminen sekä kehittäminen ovat keskeinen osa hiihdonopetusta. Tämä mahdollistaa varsinaisten lajitaitojen opettamisen myöhemmin (vuosiluokilla 5-9). Hiihdon tekniikkaopetuksessa eri tekniikoiden suoritusrytmit ovat keskeisin taito. (Huotari 2002, 315.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Riittävä liikunta eli tunti päivässä - mielellään useita tunteja, turvaa lapsen kehityksen ja liikunnallisten perustaitojen oppimisen. Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee lapsen koko hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikäkautensa edellyttämällä tavalla. Liikkumiseen ei tarvita kilpailuhenkeä tai suuria tavoitteita. Arkiliikkuminen kuten pihaleikit, kävellen tai pyörällä kuljetut matkat kohentavat niin aikuisen kuin lapsenkin kuntoa ihan huomaamatta. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2001.)

Osan päivittäisestä liikunnasta tulisi aiheuttaa hengästymistä. Kaksi kertaa viikossa liikunnan pitäisi sisältää monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja luiden lujuutta lisäävää toimintaa. Lapsen kehityksen kannalta suositeltavaa on mahdollisimman monipuolinen tekeminen mahdollisimman vaihtelevissa ympäristöissä. (Opetusministeriö 2002.)

Lapsuudessa luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle. Lasten ylipainon hoidossa liikunta on ykkösjuttu, koska kasvavaa lasta ei saa laihduttaa. Aikuisilla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, kumpaa tietä lapsi lähtee kulkemaan. Lasten tulevaisuuden hyvinvointia rakennetaan tänään. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2001.)

4.1 Liikunta tukee oppimista

Liike ja liikkuminen ovat lapselle keskeinen oppimisen väline. Liikkumalla lapsi kehittää perustaitojen ohella havaintomotoriikkaansa sekä suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Liikkumalla lapsi luo perustan kaikelle muulle oppimiselle. (Zimmer & Renate 2001.)

Oppimisen kannalta perusliikuntataitojen monipuolinen hallinta on olennaista. Oma keho ja sen liikkeet on hallittava ennen kuin voidaan odottaa koulutyössä tarvittavien pienten lihasten hyvää yhteistyötä. Suomalaisista koulutulokkaista lähes kolmanneksella on puutteita kehon ja liikkeen hallinnan perusasioissa. Näillä samoilla lapsilla on myös usein oppimisvaikeuksia. (Lahtinen 1997.)

Liike ja liikkuminen ovat lapselle keskeinen oppimisen väline; liikunnan avulla voidaan edistää esim. lapsen ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista ja rytmitajua. Liikkumalla lapsi kehittää perustaitojen ohella havaintomotoriikkaansa sekä suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Lisäksi liikunnan harrastaminen lisää parhaimmillaan lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja. (Numminen 1996.)

Hiihto on hyvin kokonaisvaltainen liikuntamuoto. Välineet, erilaiset suorituspaikat ja mahdollisuus luonnossa liikkumiseen tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia uuden oppimiseen. Erilaisten ongelmien ratkaisu ja kiireetön tunnelma; eväiden syönti tulilla ja toisten seurasta nauttiminen voi olla ainutkertainen ja mieleenpainuva kokemus. Ne luovat hyvän perustan suotuisalle oppimisilmapiirille.

Joidenkin tutkimusten mukaan liikunta voi vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen. Jos liikunnan avulla onnistutaan saavuttamaan korkeampi aktivaatiotaso, parempi

keskittymiskyky, alentunut stressitaso, rentoutuminen, parempi itsetunto, hyviä sosiaalisia suhteita, voivat nämä puolestaan luoda edellytyksiä tai johtaa parempaan oppimiskykyyn. Samalla tavalla voi saavutettu uusi liikuntataito tai parempi motorinen suorituskyky johtaa siihen, että on helpompi saavuttaa jotakin muuta, esim. oppia lukemaan ja laskemaan. (Lahtinen 1997.)

4.2 Liikkuva lapsi liikkuu aikuisenakin

Lapsuuden liikunta vaikuttaa myönteisesti myös aikuisuuteen. Nuoruuden urheiluharrastus ja menestyminen koululiikunnassa ennustavat aktiivista liikkumista aikuisena. Erityisesti intensiivisten kestävyyslajien ja tiettyjen monipuolisia taitoja vaativien tai kehittävien lajien harrastaminen nuorena ennustaa aktiivista liikkumista aikuisena. Liikunta nuorena on siis suorassa yhteydessä aikuisiän terveyteen. (Tammelin 2003; Mikkelsen 2003.)

5 LIIKUNNAN MÄÄRÄ JA LAATU

5.1 Vain kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi

Suomalaislapsista vain kolmannes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuminen takaa lapsen terveen kehityksen ja liikunnan perustaitojen oppimisen. Se helpottaa myös lapsen oppimista. Jo kuusivuotiaiden suomalaislasten liikkumisen määrässä on suuria eroja: vähiten liikkuva lapsi liikkuu vain neljäsosan siitä määrästä, mitä eniten liikkuva liikkuu. Eniten lapsen liikkumiseen vaikuttaa se, innostavatko vanhemmat lastaan liikkumaan. Liikkumattomuus uhkaa lapsia, joiden vanhempien elämäntyylillä on kiireinen: ulkoilu jää helposti television katselun tai tietokonepelien varjoon. (Sääkslahti 2005.)

Liikunnallisten perustaitojen myötä kehittyvät myös havainto-, ajattelu- ja muistitoiminnot sekä itseilmaisutaito. Silti suurin osa lapsistamme elää - ja istuu - lelujen, tavaroiden ja virikkeiden keskellä. Televisio, tietokoneet ja videopelit

jähmettävät lapset kuvaruutujen ääreen. Samalla kun mieli keskittyy seuraamaan tai luomaan liikettä ruudulla, oma aistitoiminta rajoittuu näkö- ja kuuloaistien kautta tuleviin ärsykkeisiin. Niitä ei voi maistaa, haistaa, koskettaa eikä niihin voi tarttua eivätkä ne tunnu omalla keholla. Aistikokemusten yksipuolisuus kaventaa lapsen kehitystä. (emt.)

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Näiden taitojen oppiminen vaatii paljon aikaa ja tuhansia toistoja. Lapsi, joka ei hallitse riittävästi perustaitoja, on usein haluton liikkumaan. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2001; Sääkslahti 2005.)

5.2 Arkiliikunta

Lapsen terve kehitys turvataan päivittäisellä liikunnalla. Pari kertaa viikossa pidettävät jalkapallo- tai jumppatunnit eivät takaa lapsen tervettä kasvua, jos lasta ei kannusteta liikkumaan itsenäisesti joka päivä. Arkiliikuntaa voi lisätä esimerkiksi patistamalla lapset käyttämään koulumatkoihin bussin sijasta pyörää tai omia jalkojaan. Jyväskyläläisen liikunta-aktiivisuus tutkimuksen mukaan yli 50% alakouluikäisistä lapsista kulki koulumatkansa kävellen tai pyöräillen. (Halme 1998, 2002.)

5.3 Liikunnallisuudessa on eroja

Aivan pienten lasten temperamenteissa on eroja: toiset lapset ovat liikunnallisempia kuin toiset. Tästä huolimatta kaikki lapset nauttivat liikkumisesta yhdessä aikuisen tai ystäviensä kanssa. Myös sukupuoli vaikuttaa liikunnan määrään: vanhemmat kohtelevat poikia ja tyttöjä eri tavalla. Poikalapsia ohjataan liikunnallisiin leikkeihin, kun taas tytöille tarjotaan helposti rauhallisia nukkeleikkejä. (emt.)

Jyväskyläläisen liikunta-aktiivisuus tutkimuksen mukaan 3. - 6. luokkalaisten omatoiminen hikoilua ja hengästymistä aikaansaava liikunta oli yleisempää 5.- 6.- luokkalaisten kuin 3. - 4.-luokkalaisten keskuudessa. Pojat liikkuiivat omatoimisesti useammin kuin tytöt. Urheiluseuran harjoituksiin vähintään 2 kertaa viikossa osallistui keskimäärin 37 % 3.- 6.-luokkalaisista, poikien ollessa aktiivisempia. Koululaiset

liikkuivat arkipäivisin hieman enemmän kuin vapaapäivinä ja keväällä enemmän kuin muina vuodenaikoina. Raskasta liikuntaa kertyi keskimäärin 59 minuuttia päivässä. (emt.)

Kaikki lapset haluavat liikkua, jos tätä halua ei heissä ole tukahdutettu. Tärkeää kuitenkin on, että lasten liikunta on leikinomaista ja vapaata suorituspainesta. Liikuntaharrastuksen tulisi perustua leikkiin ja iloon. (emt.)

6 ALA-ASTEEN HIIHTOPÄIVÄ

6.1 Suunnittelu ja toteutus

Kehittämishanke kuuluu osaksi suurempaa kokonaisuutta koulujen ala-asteiden sekä päiväkotien eskariryhmien kanssa tehtävään yhteistyöhön, jota Keuruun Kisailijoiden hiihtojaosto on vienyt eteenpäin jo kahden vuoden ajan. Hanke alkoi 2004 hiihdon opetuksella kouluissa ja päiväkodeissa. Seuraavana vuonna 2005 kartoitettiin olosuhteet kouluilla sekä annettiin asiantuntevaa opastusta hiihdon opetuksen järjestämiseen. Lisäksi välinehuoltoon annettiin opastusta. Osallistuminen näihin oli jokaisen koulun oman aktiivisuuden varassa, mutta siihen on tarjottu mahdollisuus jokaiselle alakoululle.

Alakoulujen hiihtopäivä oli suuri tapahtuma, johon kaikki Keuruun sivukyliä alakoulut (7) ja erityiskoulu olivat sitoutuneet. Myös sivukyliä kouluilla on oma motivaationsa osallistua ja olla suunnittelemassa toimintaa. Koulujen lakkautusuhat ovat saaneet pienet koulut nostamaan profiiliaan ja imagoaan.

Tapahtumat jaettiin kolmelle eri päivälle, siten että noin 100 oppilasta/ päivä osallistui toimintaan. Koulujen yhteyshenkilön kanssa suunniteltiin käytännön järjestely. Sisältö ja sen tuottaminen päivälle oli Keuruun Kisailijoiden hiihtojaoston tehtävänä.

Keuruulla sijaitseva maastoliikuntakeskus kahviotiloineen soveltui tapahtuman järjestämiseen erinomaisesti. Maastoliikuntakeskuksen stadionmainen muoto, hyvä näkyvyys, turvalliset leveät urat, kiertosuuntien merkinnät sekä maaston vaihtelevuus mahdollistivat hiihtomaatyypin toiminnan. Tapahtuma järjestettiin maaliskuussa 2006. Keuruun Kisailijoista ohjaajia oli kaksi. Opettajat toimivat ryhmien vetäjinä omatoimisilla rasteilla. Kouluille lähetettiin etukäteen aikataulu (LIITE 1) ja omatoimisten rastien osalta kartta ja selvitys toimintapisteiden sisällöstä (LIITE 2). Toiminta-aika oli 3,5 tuntia (klo 9.30-13) evästaukoineen.

Toimintapisteitä oli seuraavasti:

- O) ohjatut tuokiot 40 min/ryhmä
 - kehittää suksella liikkumisen perustaitoja
- 1-2) temppurata/hyppyrämäki
 - kehittää suksen hallintaa ja tasapainoa
- 3) pelit
 - kehittää suksen hallintaa ja sosiaalisuutta
- 4) ski-crossrata
 - kehittää suksen hallintaa ja tasapainoa
- 5) hiihtokirkko/tietokilpailukysymykset
 - kehittää peruskestävyyttä ja ravinto ja terveystietoutta
- 6) hiihtosuunnistus/matkahiihto
 - tutustuminen lajiin, kehittää peruskestävyyttä
- 7) pujottelu
 - kehittää suksen hallintaa ja peruskestävyyttä
- 8) pyllyliukumäki
 - mukavaa

6.2 Palaute

Hiihtopäivästä tehtiin oppilaille kysely suullisesti paikanpäällä. Opettajat antoivat palautteen myöhemmin kirjallisesti. Palautteessa kysyttiin tapahtuman opetuksellista antia, mielekkyyttä ja tapahtuman järjestelyihin liittyviä asioita. (LIITE 3)

Mielekkäin tapahtuma oli ohjattu tuokio sekä oppilaiden että opettajien mielestä. Järjestelyt olivat opettajien mielestä onnistuneet. Etukäteistiedotus oli riittävää ja ajankohta hyvä. Toiminta-aikaa toivottiin enemmän.

7 POHDINTA

Hiihto peruskestävyyden kehittäjänä ja ylläpitäjänä on lajeista yksi parhaista. Tämän sekä ala- että yläraajoihin kohdistuvan liikuntamuodon hyödyt terveyttä edistävänä liikuntana ovat kiistattomat. Uusien lajien vallatessa jo pienimmät kyläkoulutkin, voidaan kuitenkin hiihdon opetusta puolustaa opetussuunnitelmassakin mainitulla kansallisella liikuntaperinteellä. Vuodenaikojen mukaan vaihtelevat lajivalinnat tuovat hiihdon edelleen mukaan koululiikuntaan.

7.1 Myönteiset kokemukset ja mielikuvat

Ensimmäiset hiihtokokemukset ovat tärkeitä kiinnostuksen ja motivaation herättämiseksi. Oppimisen kannalta on tärkeä luoda tilanteita, joihin lapsi reagoi myönteisesti. Keuruun maastoliikuntakeskukseen saapuminen upeisiin olosuhteisiin antoi hiihdosta myönteisiä mielikuvia. Hiihtopäivien mielekkyyttä lisäsivät pilvettömältä taivaalta paistanut aurinko huolimatta kovasta aamupakkasesta. Tehtäväsuuntautuneessa oppimisilmapiirissä hiihtomaaympäristössä keskityttiin taitojen kehittämiseen ilman opettajan tai muiden oppilaiden asettamia suorituspaineita. Iloiset ilmeet ja uupumaton tekeminen ovat erinomainen viesti hiihtämään opettelevien oppilaiden myönteisistä reaktioista. Myönteistä kokemusta ja

mielikuvaa pyrittiin luomaan myös tietokilpailun parhaan palkinnolla ja osallistuneiden kesken suoritetuilla arvonnoilla.



KUVA 1. Hiihtokirkon visaiset kysymykset



KUVA 2. Hengähdystauko, mutta tarkkuus koetuksella.

7.2 Olosuhteet ja välineet

Opettajat perehdytettiin maastoliikuntakeskuksen toimintapisteiden sijaintiin etukäteen lähetetyllä kartalla sekä oppilaiden alkujumpan aikana pienellä selostuksella. Tämän mahdollisti vain erittäin selkeä näkyvyys koko ”hornankattilamaiselle” toiminta-alueelle. Toisentyypisissä paikoissa tämä saattaa olla ongelma. Tähän ratkaisu löytyy kuitenkin lisäämällä seuran ohjaajia lisää. Tässä hankkeessa oli kuitenkin etuna myös se, että kukin päivä pystyttiin viemään läpi kahdella ohjaajalla. Pienellä seuralla voi tällainen kolmen päivän urakka kaatua ohjaajien puutteeseen, koska talkootyöstä on kyse.



KUVA 3. Maastoliikuntakeskuksen maisemia

Usein tällaisissa hyvissä olosuhteissa järjestetyissä tapahtumissa ongelmana on niiden soveltaminen oman koulun oloihin. Vaikka olosuhteet muuten olisivatkin hyvät, opettajalla ei ole aikaa etukäteen valmistella. Näissä asioissa muistutan opettajia, että suksen hallintataidot kehittyvät myös umpihankihiihdossa ja koulun pihassa tehtävissä harjoituksissa sekä leikeissä. Hiihtomaassa tapahtuva toiminta tukee ydinkeskeisen motorisen oppimisen periaatetta, jossa oppimista ja taidon kehittymistä tapahtuu

oppilaan omien oppimisedellytysten mukaan. Oppilas voi valita hiihtomaaympäristöstä itselleen sopivan motivoivia ja haastavia tehtäviä. (Huotari 2002, 321.)

Omatoimisten pisteiden sijaintia ja ryhmittelyä olisi syytä miettiä tarkemmin nuorimpien ja heikoimpien oppilaiden taitojen harjoittamisen kannalta. Varsinkin alimpien luokkien kohdalla jonomuodostelmia opettajan perässä nähtiin liikaa. Yksi ratkaisu olisi saada toiminta huomattavasti pienemmälle alueelle, jolloin opettajat näkisivät kaikki oppilaat koko ajan.

Kuntien tehtävänä on luoda kouluille riittävät olosuhteet liikuntatuntien tarpeisiin. Kyläyhdistyksien ja urheiluseurojen on tehtävä yhteistyötä koulujen kanssa riittävien edellytysten takaamiseksi. Myös oppilaat itse voivat olla hiihtomaan rakentamisessa mukana.

Välineet tulee olla sopivat ja hyvin toimivat. Nykyään useilla seuroilla ja Suomen Hiihtoliitolla on hiihtovälinelainaamoja. Lisäksi suksihuoltoon liittyvää koulutusta tulisi kouluilla järjestää vanhemmille ja opettajille. Yksi hiihtopäivän kehittämiseen liittyvä asia ovat välineet. Useissa perheissä eri lapset hiihtävät samoilla suksilla. Tämä aiheutti hieman päänvaivaa, koska nythän koko koulu oli suksilla yhtä aikaa. Paikalle olisi hyvä tuoda hiihtovälinelainaamo. Heikoimmin varustetut oppilaat saisivat hyvät välineet, ja se toisi myös heille miellyttävän hiihtokokemuksen.

7.3 Toimintapisteissä oppiminen

Hiihtomaatyypisessä suorituspaikassa oppiminen on oppilaan oman motivaation varassa. Riittävän haasteelliset, mutta useita eri vaikeusasteita sisältävät suorituspaikat ovat tehokkaita oppimisympäristöjä. Tällainen hiihdonopetus pystyy motivoimaan oppilasta oman taidollisen kehittymisen seurantaan. Parhaimmillaan muiden oppilaiden vertaispalaute antaa lisämotivaatiota ja kehittää myös itsearviointia. Ryhmässä toimiminen ja suoritusten laadullinen tarkastelu lisää myös kokeilun halua ja vähentää epäonnistumisen pelkoa. (Eloranta 2002b, 289; Huotari 2002, 322.)

Omatoimisissa pisteissä keskityttiin ydinkeskeisiin motorisiin taitoihin hiihdossa eli tasapainoon ja suksen hallintaan. Toimintapisteitä oli useita eri vaikeusasteita, joissa vauhti oli vaikeutta lisäämässä. Tämän lisäksi omatoimisilla pisteillä esiteltiin opetuksen integrointia sekä kohotettiin kestävyysominaisuuksia. Hiihtokirkossa oli terveyteen, ravintoon ja yleistietoon liittyvä tietokilpailu. Lajiesittelynä oli hiihtosuunnistus, jota sai kokeilla yhdessä pisteessä. Rasteja etsiessä osalla tuli useampikin hikinen kilometri.

Opettajat saivat etukäteen informaatiota suorituspaikoista ja niiden opastuksesta. Useimmat opettajat eivät itse ehtineet käydä tutustumassa kaikkiin pisteisiin, koska he joutuivat opastamaan oppilaita suorituspaikoille. Palautetta tulikin liian kiireestä aikataulusta, vaikka aikaa oli 3,5 tuntia. Siitä vajaa tunti käytettiin evästaukoon. Hiihtoa tai ainakin suksilla oloa tuli siis 2,5 tuntia, ja siis enemmänkin olisi jaksettu.



KUVA 4. Sauvoittahiihtoa 5-6lk



KUVA 5. Ohjatun tuokion hikiset hetket

Päivää rytmitti hyvin ohjattu tuokio, joka oli mieluisin toimintapiste oppilaille tehdyn kyselyn perusteella. Ohjatulla pisteellä hiihdon keskeisen ydinosaamisen, tasapainon lisäksi opeteltiin suksilla liikkumisen perusasiat, kuten kaatuminen, ylös nouseminen, liukuminen ja painonsiirto, mäkien nouseminen sekä jarruttaminen. Ohjatun pisteen harjoitukset tukivat hyvin omatoimisten pisteiden harjoittelua. Mukava oli kuulla, kuinka oppilaat itse tekivät havaintoja valmiudestaan siirtyä vaativimpiin suorituspaikkoihin jatkamaan harjoittelua jarruttamistaidon kehittyessä. Ne tukevat voimakkaasti käsitystä siitä, että oppilaan motivaatio pysyy hyvin yllä hiihtomaaympäristössä. ”Suksilla kivaa” –ajatus mukanaan lähetettiin oppilaat ja opettajat keväthangille.

7.4 Palaute

Opettajilta ja osin myös oppilailta pyydettiin palautetta palautelomakkeella (Liite3). Opettajille pienenä porkkanana arvottiin palautetta antaneiden kesken Hiihtoliiton julkaisema ”Opettajan hiihto-opas” kirjoja. Opettajien antama palaute ei ollut kovin syvälle pureutuvaa. Eniten palautetta tuli toiminnan runsaudesta ja ajan puutteesta. Toisaalta tämä helpottaa tulevan uuden tapahtuman järjestelyä, sillä samoja toimintapisteitä voidaan vielä käyttää uudelleen. Uudelleenhan tämä on järjestettävä. Kaikki olivat tyytyväisiä päivän antiin ja yhteistyön toivottiin jatkuvan.

LÄHTEET

Eloranta, V. 2002a. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. s. 85-100, Helsinki, WSOY.

Eloranta, V. 2002b. Perusliikunta – Hyvinvoinnin liikuntamuoto. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. s. 282-294, Helsinki, WSOY.

Hakkarainen Harri M., "Fyysinen kehitys ja urheiluharrastus", Luento Sinettiseuraseminaarissa 2004.

Huotari P. 2002 Maastohiihto. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi, Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. s. 312-322, Helsinki, WSOY.

Kantola, H., Rusko, H. 1984, Hiihto sydämen asiaksi, s. 153, Jyväskylä, Gummerus.

Lahtinen U. 1997 Liikunnallako oppii? Teoksessa Strandén K (toim.), Ei tyhmä vaan erilainen oppija. Stakes: Helsinki.

Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu 2002 , opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 80.

Mikkelsson, L. 2003 Kunto koulu- ja aikuisiässä: Kouluiän mitatun kunnan yhteydet aikuisiän mitattuun ja koettuun kuntoon, 25 vuoden pitkäaistutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 155. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö LIKES.

Nupponen H., Huotari P. Kaikkiko kunnossa? Nuorten kuntoerojen kasvu huolestuttaa. Liikunta ja tiede 2002; 3: 5-8.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, Opetushallitus.

Sääkslahti, A. 2005, Liikuntainterventioiden vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskiteijijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tammelin, T. 2003: Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Väitöskirja, Oulun Yliopisto.

Terveysten edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto/terveystieteiden laitos. WHO-Koululaistutkimus 1998 ja 2002, Halme T. Jyväslapset - 3.-6. -luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 145.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Komiteanmietintö 2001:12. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki, 2001.

Zimmer, Renate 2001 Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-kustannus.

LIITE 1



MAASTOLIIKUNTAKESKUKSESSA 9.30-13.00

**7.3. Lavikko, Jukojärvi, Kaleton, Pihlajavesi,
Karimo**

8.3. Pohjoislahti, Valkealahti ja Aroma

9.3. Haapamäki

”Suksilla kivaa”

- leikkejä, pelejä, laskettelu, hiihtotaitoharjoituksia

Kisailijoiden hiihtojaosto järjestää ohjatun tuokion sekä toimintaa omatoimista/oman open johdolla hiihtoa taitoradoilla ja rasteilla. Tavoitteena on hiihtotaidon ydinasioiden; suksen hallinnan ja tasapainon kehittäminen sekä tietysti viettää riemukas päivä suksilla.

Vietetään reipas ulukoilupäivä suksitellen, kukin kuntonsa mukaan.

Tyyli vapaa vapaa !

Koulu hoitaa itse ruokailut ja kyyditykset parhaaksi katsomallaan tavalla. Maastoliikuntakeksuksessa nuotiotulet!

HUOM. Merkitse hiihtovälineesi nimellä.

Tied. Heli Peltola p.050-5121052 (Ps. etsi 5 virhettä)

LIITE 2



OMATOIMISET PISTEET



1. PIENI HYPYRIMÄKI - ampumapenkalta lasku sakkoringin suuntaan, oikean puoleinen liikenne. Voi yhdistää hyppyrimäkeen. **Soveltuu eskarit-3lk.**

2. TAITORATA -sakkoringi vastapäivään helppoja suksienhallinta temppuja, jotka merkitty tauluin, voi yhdistää hyppyrimäkeen. **Soveltuu eskarit-3 lk**

3. NUIJASÄHLY suksilla (esim. yhdellä suksella pelaten) tai juosten. Pelikenttä maalisuoralla. **Soveltuu kaikille.**

4. **SKI-CROSSRATA - suksitaituruutta mittaava vauhdikkaan kurvikas alamäkiavoittainen rata. Lähtö hiihtostadionin maali- lähtökopeilta. Pitäkää pienet tauot lähtijöiden välillä. Pari laskijaa voi lähteä yhtä aikaa. **Soveltuu kaikille.**

5. **HIIHTOKIRKKO - Pioneerirykmentin leirikirkkoon tulee vähän matkahiihtoa n. 1 km. Opasteet valaistulta. Perillä kysymyksiä, joihin vastaamalla osallistuu arvontaan. Palkinto arvotaan jokaiselle luokka-asteelle erikseen eniten oikeita vastauksia saaneiden kesken. **Soveltuu (Pakollinen) kaikille**

6. **HIIHTOSUUNNISTUS - hiihtäen rastien löytämisen iloa. Lähtö hiihtostadionin maalikopilta. Kopissa karttoja, jotka voi pujottaa kaulaan. Rasteilla kirjaimet, joista muodostuu sana KULTA. Reitti merkitty nauhoin, mutta karttaa lukemalla "oikaisupaikkoja" löytyy. Kirjaimet muistin varassa. Rastit löytäneet voittavat siis kultaa. Ohittaa muita toimintapisteitä, joissa noudatettava erityistä varovaisuutta. **Soveltuu 4-6lk**

7. PUJOTTELU -melko vaativa pujottelurata vastarinteessä, oikeanpuoleinen liikenne. **Soveltuu 4-6lk.**

8. PYLLYMÄKI JA LIUKURIMÄKI -kahvion kupeessa

Osa toiminnoista menee hyvin lähellä toisiaan, joten noudattakaa ohituksissa varovaisuutta. Pääsääntöisesti oikean puoleinen liikenne. Eityisesti ski-crossradan sekä pujottelurinteen loppu sakkoringin vieressä melko lähellä toisiaan.

KARTAAN MERKITYT TOIMINTAPISTEET NUMEROIN.
OHJATUN TOIMINNAN KOKOONTUMISPISTE MERKITYT O.

PALAUTE HIIHTOPÄIVÄSTÄ

(OPETTAJAT, AVUSTAJAT)

LIITE 3

1. Saitko etukäteisinfoa riittävästi

Kyllä__

En__, mistä olisit halunnut tietoa enemmän _____

2. Ajankohta oli mielestäni sopiva

Kyllä__

Ei__, jos ei niin milloin haluaisit tilaisuuden järjestettävän _____

3. Päivän aikataulu oli mielestäni sopiva

Kyllä__

Ei__, jos ei, niin miten haluaisit aikataulua muutettavan_____

4. Numeroi toimintapisteistä kolme (3) paremmuusjärjestykseen tai rastita kolme parasta.

Kriteerin voit itse määrittää (hauskoin, kehittävin...) Kysy samaa myös luokkasi oppilailta

Opettaja:

Oppilaat:

Ohjattu toiminta _____
 Hiihtosuunnistus _____
 Hyppymäki ja taitorata _____
 Pujottelu _____
 Hiihtokirkko _____
 Ski-Cross _____
 Nuijasähly _____
 Liukumäki _____

Ohjattu toiminta _____
 Hiihtosuunnistus _____
 Hyppymäki ja taitorata _____
 Pujottelu _____
 Hiihtokirkko _____
 Ski-Cross _____
 Nuijasähly _____
 Liukumäki _____

5. Oliko opetuksellinen anti mielestäsi riittävä. Jos ei mitä toivoisit

lisää _____

6. Ympyröi luokka, jota opetat: eskarit 1 2 3 4 5 6

Kiitos vastauksista. Teen vielä yhteenvedon vastauksista ja pistän rehtoreille kiertoon.

Vastauslomakkeiden palauttaneiden kesken arvotaan opettajan hiihdon opas. Opas on äärimmäisen hyvä kirjanen, jossa runsaasti hiihtoon liittyvää tietoa, oppituntimalleja, pelejä, leikkejä ja temppeja muuhunkin liikunnan opetukseen. Voi tilata myös www.hiichtoliitto.fi 10€/kirja

Nimi ja koulu: _____ (arvontaa varten)