

Sankarit-päivä malli

Sankarit-päivän aikana harjoitellaan Koululiikuntaliiton eri Sankareiden taitoja. Valitse materiaaleista teidän kouluunne sopivat tehtävät. Koululiikuntaliiton Sankarit-perheeseen kuuluvat: [Juoksu-](#), [Pallo-](#), [Pyörä-](#), [Temppu-](#) ja [Vesisankarit](#).

Kolme eri luokkaa tekee Sankarit-rasteja opettajansa johdolla salissa ja ulkona (kuusi luokkaa yhteensä). Salin lisäksi hyödynnä läheistä luokkatilaa esim. solmujen harjoitteluun. Toiminta-aika on 14 minuuttia ja minuutin siirtymä seuraavalle rastille. Ulkona sama ryhmittely, rastipisteet sijoitetaan koulun pihalle, kentälle tai lähimetsään. Jokainen luokka käy päivän aikana yhteensä kuusi erilaista Sankarit-rastia. Luokka toimii oman opettajan johdolla. Voi toteuttaa vain tietyille luokka-asteille, mikäli koulu on suuri.

SANKARIT-PÄIVÄN ESIMERKKI LUKUJÄRJESTYS

Kellonaika	Sankarit sisällä			Sankarit ulkona		
8.15–9.00 (kouluun 8.00)	1A	1B	1C	2A	2B	2C
9.00–9.15	VAIHTO					
9.15–10.00	2A	2B	2C	1A	1B	1C
10.00–11.00	OPPITUNNIT OMISSA LUOKISSA/ULKONA. SANKARIT - MATERIAALIEN HYÖDYNTÄMINEN. RUOKAILUT NORMAALISTI.					
11.00–11.50						
11.50–12.20	VÄLITUNTI / SIIRTYMÄ ALOTUSRASTEILLE					
12.20–13.05	3A	3B	4A	4B	5A	5B
13.05–13.20	VAIHTO					
13.20–14.05	4B	5A	5B	3A	3B	4A

Kellonaika	Luokkaopetus omassa luokassa					
8.00–8.45	3A	3B	4A	4B	5A	5B
8.45–9.00	VÄLITUNTI					
9.00–9.45	4B	5A	5B	3A	3B	4A
9.45–10.00	VÄLITUNTI					
10.00–11.00	OPPITUNNIT OMISSA LUOKISSA/ULKONA. SANKARIT - MATERIAALIEN HYÖDYNTÄMINEN. RUOKAILUT NORMAALISTI.					
11.00–11.50						
11.50–12.20	VÄLITUNTI					
12.20–13.05	1A	1B	1C	2A	2B	2C
13.05–13.20	VÄLITUNTI					
13.20–14.05	2A	2B	2C	1A	1B	1C

Luokkien oppilasmäärät:

AAMUPÄIVÄ

1 A: 17 oppilasta
1 B: 23 oppilasta
1 C: 22 oppilasta
2 A: 22 oppilasta
2 B: 19 oppilasta
2 C: 18 oppilasta

ILTAPÄIVÄ

3 A: 21 oppilasta
3 B: 25 oppilasta
4 A: 18 oppilasta
4 B: 22 oppilasta
5 A: 25 oppilasta
5 B: 22 oppilasta

Samanaikaisesti osa luokista opiskelee lukujärjestyksen mukaan.



Koululiikuntaliitto

Välitunneiksi tehdään koulun pihaan Sankarit-tehtäviä, joita oppilaat voivat itse käydä suorittamassa omaan tahtiinsa välitunnin aikana.

Sankarit-päivän rastit

Rastipistetyöskentely

- Opettaja/oppilasjohtoisia rasteja, vastuut sovittu etukäteen.
- Kaikilla rasteilla keskeistä:
 - o lyhyet ohjeet, nopeasti toimintaan, rasti aika 15 minuuttia siirtymisineen.
 - o tarvittaessa kirjallisia ohjeita/videoita esim. solmujen kuvat

Sankarit sisällä

1. Rasti Temppusankarit: Tehtävärata

Koulun salista löytyvillä välineillä Temppusankarit-videoita hyödyntäen tehtävärata voimistelutaitojen harjoittamiseen. Huomioi käytettävissä oleva tila ja oppilaiden taitotasot.

<https://www.kll.fi/materiaalit/temppusankarit/>

2. Rasti Vesisankarit: Kylkiasentoon kääntäminen

Tutustu etukäteen oheisiin materiaaleihin:

Kirjalliset ohjeet: https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/1224-Vesisankarit-kasikirja-kylkiasentoon_vie.pdf

video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=X1NdbzH6JN4>

video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=haVwNpe4SfQ>

Varaa riittävästi alustoja, jotta tehtäviä voi harjoitella pareittain.

3. Rasti Vesisankarit: Solmut

Opetellaan paalusolmu. Tutustu etukäteen oheisiin materiaaleihin:

Kirjalliset ohjeet: <https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/Aivan-solmussa.pdf>

Video: https://www.youtube.com/watch?v=uKGTb6_oCOM

Video selityksellä: <https://www.youtube.com/watch?v=sUnwuGEI9sg>

Jokaiselle oma naru (vähintään sormenpaksuista narua), voi olla kuvalliset ohjeet tulostettuna apuna.

Tehtävää voi vaikeuttaa esim. tekemällä solmun silmät kiinni tai kädet pysyvät koko ajan selän takana, jolloin ei näe ja vaatii myös liikkuvuutta. Hyppynarua voi hyvin käyttää solmuharjoittelussa.

Sankarit ulkona

1. Rasti Pyöräsankarit: Pyöräilytaidot haltuun

Valitset tehtävistä yksi toteutettavaksi rastilla käytettävissä olevan tilan mukaan.

- Kalle Koulumatkaajan rasti: [Koulumatka-simulaatio](#)
- Taija Temppuilijan rasti: [Pyörätempu pdf](#)
- Koulun oma pyörärata: [Pyörärata pdf-ohje](#)
- Koulun oma pyörärata video: <https://www.youtube.com/watch?v=JTReHY4ml8>

2. Rasti Juoksusankarit: Juoksurata

Rakennetaan koulun pihaan 150-200m rata, jonka pituus mitataan esim. kännykän sovelluksella. Montako kierrosta luokka juoksee 14 minuutissa? Tavoitteena on kerätä koko koululle maraton eli 42 km päivän aikana. Lasketaan myös luokkakohtaiset määrät. Juoksuradalla voi vaihdella tyyliä: etuperin, takaperin, kylki edellä (molemmat kyljet edellä). Monipuolisuutta rataa saa laittamalla radalle aitoja ja askeltikkaita sopivin välimatkoin.

3. Rasti Vesisankarit: Junior Lifesaver -viesti

Tehdään Junior Lifesaver -viesti joukkueissa.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gTWQ1j-5ynQ>

Kirjalliset ohjeet: <https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/1778-Pelastusviesti-ohje-1.pdf>

Välituntehtäviä ulkona

- Valitse monipuolisesta Sankarit-materiaalista teidän koululle sopivat välituntehtävät: <https://www.kll.fi/materiaalit/>
- Välitunneilla voi olla myös samoja tehtäviä kuin rasteilla.

Tuntitehtäviä luokassa

Halutessaan kukin opettaja valitsee luokalleen sopivia Sankarit-tehtäviä osana eri oppiaineita tai taukoliikuntana.

- Vesisankarit-tehtävät

- X-breikki: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/muu-materiaali/x-breikki/>
- Ilmansuunnilla solmuun tehtävä: <https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/Viitta-kohti-pohjoista-materiaali.pdf>
- Mistä suunnasta tuulee: [tehtävä pdf](#)
- Sanaruudut helppo: [pdf](#) ja [selitykset](#)
- Sanaruudut vaikea: [pdf](#) ja [selitykset](#)
- Sanaruudokko: [peli 1](#) ja [peli 2](#)
- Ensiapu-asioita: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/ensiapu/>

- Juoksusankarit-tehtävät

- Pirstävä pyrähdys luokkaan: <https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/05/Keiju-JJ-PirstavaPyrähdys-Juoksusankarit.pdf>
- Oppiainerata luokassa: https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/05/Oppiainerata_valmis-Juoksusankarit.pdf
- Äidinkielen lukutehtävä: https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/05/HannuHamalainen_juoksuterveiset-Juoksusankarit.pdf
- Äidinkielen lukutehtävä: <http://liisalilja.fi/juoksusankarit/>
 - Mitä ajatuksia herätti?
 - Mitkä asiat kiinnittivät tekstissä huomiosi?
 - Mitä yhteistä löydät itsestäsi ja näkemästäsi jutusta?
 - Minkälaisesta juoksemisesta pidät?
 - Ketä sinä fanitat?
 - Minkälainen liikkuja sinä olet?

- Pyöräsankarit-tehtävät

- Pyöräillään luokassa: [pdf-materiaali](#)
- Fillaritanssi: https://www.youtube.com/watch?v=4M-OSo_StSU