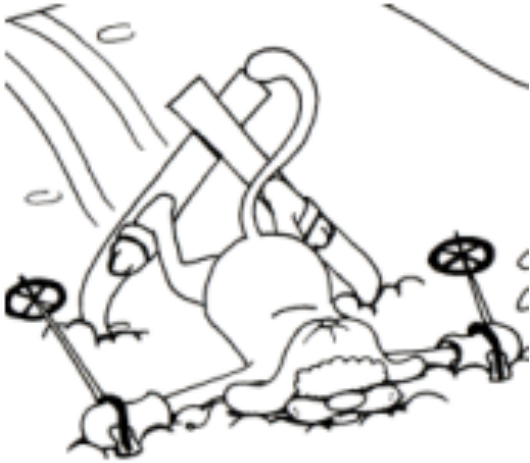


Hyvä kilpaileminen - urheilusta itsensä kehittämiseen



1. Mikä on liikunnan tunteissa kivaa?

Kerro kolme asiaa.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Millaisia ilmeitä voittajilla ja häviäjillä voi olla? Piirrä kolme erilaista.

--	--	--

3. Millaisesta liikunnasta ja urheilusta sinä pidät? Merkitse X.

- Uiminen ____
- Juokseminen ____
- Hiihto ____
- Pelaaminen ____
- Kävely ____
- Pyöräily ____
- Luistelu ____

Keksi lisää:

- _____
- _____

Kuvat: Ortoboxi.fi



4. Mitä hyvää ja huonoa on kilpailemisessa? Luettele kaksi hyvää ja huonoa asiaa.

1. _____ 2. _____

1. _____ 2. _____

5. Millaisia sääntöjä täytyy urheilussa noudattaa? Luettele neljä sääntöä.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

6. Mitä hyötyä on sääntöjen seuraamisesta? Mitä tapahtuisi, jos sääntöjä ei seurattaisi? Voiko säännöistä joustaa jossain tilanteessa?

7. Oletko samaa mieltä vai eri mieltä väittämän kanssa?

	Eri mieltä!	Samaa mieltä!
Kilpaileminen on kivaa.		
Joukkueessa pelaaminen on parempaa kuin yksin urheileminen.		
Kaikkia pitää kannustaa.		
Huijaaminen on osa kilpailua.		
Voittamiseksi voi käyttää kaikkia mahdollisia keinoja.		
Vain voitto on tärkeää.		
Kerran hävinnyt ei voi koskaan voittaa.		
Hävinnyt voi olla iloinen.		

8. Jaakko on jääkiekkovalmentajansa suosikki. Jaakosta kuitenkin tuntuu siltä, että hän on saanut epäreilusti parempaa kohtelua suhteessa muihin joukkueen jäseniin. Pitäisikö Jaakon tehdä asialle jotain vai nauttia vain saamistaan eduista?

Jänis ja kilpikonna -satu

- Sadun voi lukea kirjasta, katsoa Papunetistä tai Yle Areenasta (Iltasatu)
 - http://papunet.net/pelit/tarinat/kuvakirja/lue/J%C3%A4nis_ja_kilpikonna
 - <http://areena.yle.fi/1-2519319>
- Keskustelua sadusta:
 - Miten jänis ja kilpikonna liikkuvat?
 - Miksi jänis ja kilpikonna järjestivät kilpailun?
 - Miten jänis suhtautui kilpailuun? Entä kilpikonna?
 - Miksi metsäneläimet tulivat katsomaan kilpailua?
 - Miksi jänis oli varma voitostaan?
 - Kuka toimi kilpailun tuomarina? Miksi tarvittiin tuomari? Mitä tarkoittaa rehellinen tuomari?
 - Toimivatko kilpailijat rehellisesti?
- Draamaharjoituksia sadun pohjalta:
 - Harjoitellaan kilpailuun liittyviä ilmeitä ja asentoja. ”Ota ilme ja asento, joka sinulla on, kun lähdet kilpailuun. / kun kaadut. / kun kannustat toista. / tulet maaliin häviäjänä. / tulet maaliin voittajana.”
 - Still-kuvat lähdöstä ja maalista; varioidaan maalikuvia: jänis voittaa, kumpikaan ei voita
 - Jänis ja kilpikonna eri lajeissa: parin kanssa muodostetaan still-kuvia, esim. ”Jänis ja kilpikonna kisaavat hiihtämällä/luistelemalla/pyöräilemällä.”
 - Miimiset urheilulajit, urheiluvälineet
 - Pareittain urheiluvälineitä: ”Minä olen suksisauva. Ja minä olen sukki.”
 - Urheilukuva, johon jokainen osallistuja tuo jotain lisää