

Ihminen ja teknologia

Tehtäväkortti



Oppiaineet: Liikunta (biologia, terveystieto)

Tehtävän nimi: Sykebingo

Sopivin luokka-aste: 5-9

Tehtävän tekemiseen kuluva aika: 1 oppitunti

Tehtävän tavoite:

Oppilas oppii nostamaan ja laskemaan sykettänsä liikkumalla sopivalla rasiustasolla. Oppilas oppii miten sydän reagoi erilaisissa rasiustilanteissa. Tutustutaan sykemittarin käyttöön.

Tehtävän ohjeet:

Tunnin alussa oppilaille jaetaan sykemittarit ja kerrotaan mittarin toimintaperiaate. Mikäli mittareita ei riitä kaikille, voi esim. puolet oppilaista toimia suoritusten valvojina. Oppilaille jaetaan bingo kortit, joissa on 36 erilaista sykelukua. Liikuntasaliin sijoitetaan lattialle kartioiden alle lappuja, joissa on erilaisia sykelukuja. Jokaisen kartion alla on yksi lappu, jossa on yksi oppilaiden bingo korteissa olevista sykelukuvista. Oppilaan tehtävä on liikkua (tai olla liikkumatta) siten, että hän saa sykemittariinsa näkyviin kartion alla olevassa lapussa olevan sykelukuvan. Saatuaan tavoitellun sykelukuvan mittarin näytölle, oppilas rastiittaa kyseisen sykelukuvan suoritukseksi ja siirtyy haluamansa kartion luokse suorittamaan seuraavaa sykelukua. Sopimuksen mukaan voidaan pelata bingoa eri tavoin; pystyyn, vaakaan, ristiin tai vaikka koko bingo kortti täyteen.

Tarvittavat välineet:

Sykemittarit

Kartioita 36 kpl

Bingo kortit (esimerkki alla)

Vinkki: Mikäli koululla ei ole mahdollisuutta hankkia sykemittareita itselleen, tehtävän voisi halutessaan toteuttaa kaikille koulun luokille yhden opetusviikon aikana, jolloin koulu voisi esimerkiksi lainata mittarit viikoksi käyttöön paikalliselta yhteistyökumppanilta.

Sykebingo			Nimi:		
112	85	120	126	156	105
90	102	94	106	100	88
115	123	175	162	165	157
158	143	171	155	148	104
173	111	118	150	160	140
125	108	153	114	127	99

Tekijä: Ville Uronen



OPETUSHALLITUS