



Proovälkkä –ohjaajakoulutus

Kesto: Koulutus yhteensä neljä kertaa/ 8h. Koulutuksen voi jakaa tarpeen mukaan erilaisiin osiin ja hyödyntää sisältöjä tilanteen mukaan.

Koulutuskertojen väliin on suunniteltu aina ohjausharjoittelukerta, joka on tarkoitus toteuttaa pitkällä välkällä valitulle kohderyhmälle.

Varusteet: Koulutus ei vaadi erityisiä varusteita, voit hyödyntää koulun tiloja ja välineitä.

Materiaali: Voit hyödyntää Väikkäri -välituntiohjaajakoulutus materiaalia koulutuksen tukena. (www.liikunnanaluejarjestot.fi).

OHJELMARUNKO

Koulutus osa 1 (2 h)

Tutustumista, faktaa välitunneista, nykytilanteen kartoitus, ohjaajana toimiminen, ohjausharjoittelu, sisältää materiaalin joka oppilaalle

- 1) Aloitus
 - Esittelyt, kouluttaja ja osallistujat
 - Koulutuksen aikataulu
 - Koulutuksen tavoite:
 - Ideoita ja kehittää oman koulun koulupäivää/välitunteja toiminnallisiksi
 - Antaa osaamista: Miten sinä voit toimia koulussa muille välituntitoimintojen innostajana, leikkien ja pelien käynnistäjänä sekä ohjaajana?
- 2) Lämmittelyleikki, ”Evoluutio” -keskustelu leikistä
- 3) Perusteluja toiminnallisuuteen
 - Liikuntasuositus (minimi) lapsille ja nuorille: alakoulu 2h/päivä, yläkoulu 1-1,5h/päivä
 - Uni, syöminen, liikunta -keskustelua
 - Millaisilla valinnoilla voit lisätä omaa aktiivisuutesi määrää? Lyhyitä liikuntajaksoja ja muuta toiminnallisuutta päivään!
- 4) Tutustuminen leikkien ohjaamiseen
 - Leikkien esim. Hämähäkkimies hippa, Lammaspaimen, Paha kuningas, Kilpikonna polttopallo, Pari sähly. Ohjeita ja vinkkejä leikkeihin löytyy esim. Väikkäri -välituntiliikunnan ohjaajakoulutus -oppaasta.
 - Osallistujien tehtävä havainnoida leikin rakennetta leikin alkaessa ja leikin aikana -keskustelua
- 5) Leikin opettamisen vaiheet:
 1. Opettele leikki niin, että OSAAT sen
 2. Tee tarvittavat alkuvalmistelut
 3. Leikkijöiden koolle kutsuminen
 4. Leikin nimeäminen
 5. Jako ryhmiin, jos tarvitsee
 6. Leikin kulun selittäminen ja näyttäminen (lapset istuvat, ei välineitä käsissä)
 7. Leikin kokeilu
 8. Innostu itse
 9. Leikkiminen
 10. Leikin päättäminen ja kannustaminen jatkamaan leikkiä seuraavalla välitunnilla



6) Ensiapu

- Mitä jos sattuu jokin haaveri, esim. yhteentörmäys? Miten toimit?

7) Ohjausharjoitus ryhmissä

- Suunnittele välituntitoiminta, -leikki tai -peli, jonka kohta saat vetää muille ohjaajille!
- Valmistelu-aikaa 15 min, tuokio kestää n.5 min
- Käydään tilanteet läpi:
 - Ohjaajat: Miltä tuntui ohjata? Mikä meni hyvin? Mitä olisi voinut tehdä toisin? Missä olisi eniten parantamisen varaa?
 - Leikkijät: Toimiiko leikki välituntileikkinä? Miltä tuntui osallistua?

→ SEURAAVAKSI VÄLITUNTIOHJAUS:

- Vedä juuri harjoiteltu toiminta, leikki tai peli
- Kirjaa säännöt ylös ja tarvittaessa vielä harjoittele
- Voit myös kerrata leikin opettamisen vaiheet, tärkeintä on innostunut ote tekemiseen 😊

Vinkit!

- Ohjaamaan oppii seuraamalla muita ohjaajia esim. liikunnan opettajan tuntia. Voit myös harjoitella leikin ohjaamista esim. liikuntatunneilla, jos opettaja antaa luvan.
- Jos joku osa leikistä ei toimi, helpota, sovella tai vaihda leikkiä
- Monimutkaiset leikin onnistuvat ehkä liikuntatunnilla, mutta ei ajanpuutteen vuoksi välitunnilla → monimutkaiset leikit kannattaa opettaa osissa!
- Miettikää, mitä nimeä haluatte käyttää toiminnasta/ ohjaajista teidän koulussanne!

Koulutus osa 2 (2h)

Toimintaympäristöön ja välineisiin tutustuminen, toiminnan paikat (koulupäivän rakenne), erilaiset roolit (ohjaaja, manageri, tiedottaja, välinelainaamon pitävä jne.), erilaisia malleja toiminnoista esim. taukojumppa

1) Taukojumppa alkuun, Mario <https://www.youtube.com/watch?v=FRJ3lclsl1w>

2) Edellinen välituntiohjaus

- Mieli-pidekierros edellisen välituntin ohjauksesta: Mikä onnistui? Mitä haasteita?
- Kerrataan leikin ohjauksen rakenne ja peilataan sitä omaan ohjaukseen

3) Taukojumppa

- varvastallauskisa
- hyvää huomenta
<https://liikkuvakoulu.fi/ideat/hyv%C3%A4%C3%A4-huomenta-ja-hyv%C3%A4%C3%A4-p%C3%A4iv%C3%A4%C3%A4-tanssit?kouluaste=kaikkiasteet&kategoria=kaikkikategoriat>

4) Äänenkäytön harjoituksia

- Äänihissi: Seiso paikallasi. Kyykyssä ääni on mahdollisimman suuri, seistessä mahdollisimman pieni. Pidä ääntä vokaaleilla tai sssssshhhhh äänteellä.
- Äänikulkuneuvo: Liiku tilan päästä päähän eri kulkuneuvojen ääntä pitäen (juna kiihdyttää/formula-auton lähtö/ääni nousee keskelle tilaa/helikopteri nousee vokaalilla) Lähdössä ja maalissa ääni seis (hiljaisuus ääni, sssssshhhhhhh)



- 5) Toimintaympäristöt koulussa
 - Missä voi toimintaa toteuttaa (sisä-/ulkotilat)? Toteutuspaikkojen koonti fläpille.
- 6) Välineet
 - Mitä välineitä teillä on käytössä? (väline kori, varasto, välinelainaamo)
 - Mitä välineitä luulette tarvitsevanne ohjaajana?
 - Välinelainaamo? Välituntilainaamo, Länsinummi, Pietarsaari, tekstinä <https://liikkuvakoulu.fi/ideat/1%C3%A4nsinummen-koulun-v%C3%A4lituntilainaamo?kouluaste=kaikkiasteet&kategoria=valitunnit>
- 7) Taukojumppa
 - Gatepillari
 - Käsipaini
 - Zumba <https://family.gonoodle.com/channels/zumba-kids>
- 8) Toiminnassa on mahdollisuus erilaisiin rooleihin esim.
 - Ohjaaja
 - Tiedottaja
 - Tapahtumajärjestäjä
 - Välinelainaamo
- 9) Taukojumppakimara <https://www.youtube.com/watch?v=JwnrliASnxY>

➔ SEURAAVAKSI VÄLITUNTIOHJAUS + TAUKOJUMPPA OMALLE LUOKALLE

- Ohjausryhmiin jakautuminen
- Toiminnan suunnittelu ja leikin sääntöjen kirjaaminen ylös
- Toteuta omalle luokalle pareittain taukojumppa. Sovi opettajan kanssa ajankohta, milloin taukojumpan ohjaaminen onnistuu

Koulutus osa 3 (2h)

Lisää erilaisia malleja toimintavaihtoehtoista, esim. haasteet, kisailut, turnaukset, maistiaiset, hengailut, pitkän välkän malli. Suunnitellaan pitkä välkä ja hyödynnetään oppilaiden omaa harrastuneisuutta.

- 1) Palaute välitunnin ohjauksesta
 - Mikä onnistui välitunnin ohjauksessa? Mitä haasteita?
 - Huomioi vielä nämä:
 - tsemppaus, kannustus ja kehu!
 - seurailijan tehtävä -> eri puolelle aluetta
 - äänenkäyttö
 - leikin selostus ja näyttäminen, muistakaa harjoitella
 - ohjaaja mukaan leikkiin, jos ei ole vapaaehtoisia
 - harjoitus tekee mestarin, rohkeutta toimintaan!
- 2) Puolivälin kannustuspalkinto ohjaajille
 - Esim. ohjaajien yhteinen lautapelivälitunti tai pieni herkku



3) Erilaisia toimintavaihtoehtoja välitunneille:

- Leikin/toiminnan ohjaaminen
- Taukojummat
- Välinelainaamo
- Tapahtuman järjestäjät
- Haastetehtävät
- Mun liike <https://www.youtube.com/watch?v=06FsCS2KnHs>
- Kisailut (pari kisana vrt. taukojumppa/ryhmissä), Taisto <https://www.youtube.com/watch?v=NZsqKuvwuOE&t=30s>
- Turnaukset
- Muu toiminta: visailut - tietovisailu yms., kuvis, toimintarata, tanssi, oman harrastuksen hyödyntäminen, suurtapahtuma isolle joukolle → pitkävälkä malli

4) Välineet

- Mitä välineitä ajattelette tarvitsevanne ohjaajana?
- Tutustumista välineisiin, kierrätysmateriaalien hyödyntäminen, mahdollisuuksien mukaan uusia hankintoja koululle

→ SEURAAVA VÄLITUNTIOHJAUS

- Toiminnan suunnittelua ryhmissä
 - Suunnitelkaa toiminta kohderyhmä huomioiden, miettikää tarvittavat välineet ja kirjatkaa asiat ylös
 - Käydään yhdessä suunnitelmat läpi ja tsempataan toisiamme!

Koulutus osa 4 (2h)

Välituntitoiminnan käynnistämisen viikko-/ kuukausi-/ vuosisuunnitelman työstö, palaute ja todistusten jako

- 1) Suunnitelkaa aikataulua, rooleja, toiminnan markkinointia ja sisältöä tuleviin välitunteihin
 - Miettikää, millaisissa ryhmissä toimintaa järjestetään, kenelle ja kuinka usein
 - Tarvitseeko/ onko mahdollista tehdä materiaali-/välinehankintoja?
 - Apuna voi käyttää suunnitelmapohjaa, vuosikelloa ja mainospohjaa
- 2) Palautekysely oppilaille koulutuksesta
 - Jokainen saa täyttää palautelomakkeen
 - Yhteistä keskustelua: Mikä on ollut kivaa? Onko jokin asia jäänyt mietityttämään? Tarvitaanko johonkin asiaan vielä lisäkoulutusta?
- 3) Kiitokset
 - Koulutukseen osallistumisesta palkitseminen ja todistusten jako