

Liikkuva koulu- vuosikello

Jokaiselle lukuvuoden kuukaudelle on valittu oma liikkumisen teema

Kuukausidioista löydätte vinkkejä ja
linkkejä, siitä kuinka teemaa voitte
koulussanne toteuttaa!

Päävastuu on toiminnoista on koulujen
Liikkuva koulu –yhdysopettajilla, mutta
osallistujia ja vastuunjakajia tarvitaan
koko henkilökunnasta.

JYVÄSKYLÄ



Tervetuloa käyttämään
Jyväskylän Liikkuva
koulu -vuosikelloa!

Vuosikello toimii
apuna ja ideapankkina
liikunnallisen
elämäntavan
edistämiseen.



ELOKUU



Lihaskunto kohenee!

Kuljetaan koulumatka omin lihasvoimin.

Hyvä kunto auttaa jaksamaan ja pysymään terveenä.

Paranna kestävyyttä.

Nosta reilusti sykettä ja hengästy 3krt/vko.

Kaikki opettajat:

- Käytä lukuvuoden alussa ryhmäyttäviä harjoitteita ja tutustumisleikkejä oppitunneilla. [Sporttipankin ryhmäyttämideoita](#)
- Tarkista oppilaiden kanssa [polkupyörän kunto](#) ja [harjoitellaan pyöräilytaitoja](#).
- Kerätään luokan omin voimin kuljettujen koulumatkakilometrien määrää.
Kuinka pitkälle pääsemme porukalla esimerkiksi viikon aikana?

Yhdysopettajat:

- [Muistuta Jyväskylän Liikuntadiplomista](#). Jaa materiaalit ja ohjeista luokanopettajat
- Perusta koululle välkkävälinelainaamo
- Nuorten maratoniin valmistaudutaan toteuttamalla esimerkiksi välkkämaraton: [Nuorten Maraton - Finlandia Marathon 2026](#)
- Muistuta Move!-mittauksista: <https://www.oph.fi/fi/move>

Koordinaattori:

- Tiedote Wilman kautta ykkösjakson Liikkuva koulu-toiminnasta

SYYSKUU



Välitunnit virkistävät!

Liikkumalla reippaasti ja rasittavasti

vähintään tunnin päivässä pysyt virkeänä ja

jaksat väsymättä arjen touhut.

Urheilijoiden yläkoululeiri

Kaikki opettajat:

- Tee luokan kanssa syysretki pyörällä tai kävellen.
- Toteuta erilaisia tempauksia Be Active -viikolla: [Materiaalit](#)

Yhdysopettajat:

- Toteuta Liikkavaksi-koulutus (yhteistyössä KesLi, KouluPT:t)
- Muistuta maastopyöräilykisoista.
- Pyydä toimintavinkkejä välkille Liikkavakseilta.
- Järjestä koulun omat yleisurheilukisat tai kisakarsinnat ja valmistaudutaan Jyväskylän alakoulujen yleisurheilukisoihin.
- Valmistaudu oppilaiden kanssa yläkoulujen jalkapalloturnaukseen ja järjestä harjoitusottelu lähikoulun tai muun haastajajoukkueen kanssa.
- Muistuta liikenneturvaviikosta:
<https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/liikenneturvallisuusviikko/#4e449b63>

Harrastamisen malli:

- Kouluilla alkaa kerhotoiminta [Lasten ja nuorten HarrastusLaturi | Jyväskylä.fi](#)



LOKAKUU

Pelataan yhdessä!

Sääntöjä noudattamalla ja toisia
kunnioittamalla pelit ja leikit sujuvat!

Kaikki opettajat:

- Järjestäkää luokkien välinen turnaus (esimerkiksi dodgeball, Harry Potter- polttopallo, fireball).

Yhdysopettajat:

- Ota liikuntavälitunnit salissa käyttöön.
- Järjestäkää lamppu ja heijastin -ratsia.
<https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/heijastin/>
- Muistuta Lomalokki -toiminnasta. [Lomalokki | Jyväskylä.fi](https://www.lomalokki.fi/)

Koordinaattori:

- Tiedote Wilman kautta kakkosjakson Liikkuva koulu -toiminnasta.



MARRASKUU

Tauon paikka!

Liikkuminen ja toiminnallisuus auttaa oppimaan.

Tauota pitkäkestoista paikallaanoloa, pysyt virkeänä, terveempänä ja opit paremmin!

Kaikki opettajat:

- Pitäkää koulun omat porraspäivät: [Etusivu – Porraspäivät](#)
- Lihasvoimin marraskuussakin – haaste!
- Pohtikaa, miten hyödyntäisitte paremmin monipuolisia oppimisympäristöjä.

Yhdysopettajat:

- Jaa työyhteisössä vinkkejä oppituntien tauottamiseen.
[Breikkikalenteri - taukoliikuntavinkkejä](#) [Sisu-taukotreenit](#)
- Valmistautukaa yläkoulujen salibandyturnaukseen ja pelatkaa harjoitusottelu lähikoulun tai muun haastajajoukkueen kanssa.



JOULUKUU

Ollaan läsnä.

Myös rauhoittuminen on taito!

Kaikki opettajat:

- Pidä rentoutumistuokioita oppitunnin alkuun tai loppuun. [OPH:n sivujen kautta löytyvät Oivan rentoutumisharjoitukset](#)
- Tarjoa toiminnallinen joulukalenteri luokkaan tai koulun yhteiseksi iloksi. [Liikunnallisia joulukalentereja](#)
- Helppoja lasten ja nuorten joogaohjeita: [Eläinjoogaa lapsille - Neuvokas perhe - Sydänliitto Lasten ja nuorten joogan materiaalia](#)

Yhdysopettajat:

- Järjestä toiminnallisia pikkujoulutunteja Liikkavaksien tai muiden oppilastoimijoiden pitämänä.
- Muistuta Lomalokki -toiminnasta. [Harrastukset | Jyväskylä.fi](#)

TAMMIKUU



Liikettä lihaksille ja luille!

Liikunta lisää hyvää oloa.

Yhdessä on ilo liikkua.

Urheilijoiden yläkoululeiri

Kaikki opettajat:

- Muistetaan [Hyvinvoinnin vuosikello](#)

Yhdysopettajat:

- Järjestetään oppilaiden suunnittelema hyvinvointikuukausi, jossa olisi esimerkiksi erilaisia haasteita, some- ja pelipaasto tai vastaavaa.
- Järjestä liikunnallisia aamunavauksia esimerkiksi liikkavaksien tai oppilaskunnan toteuttamana.
- Pohdi, voisiko vanhempaintoimikunta kerätä talviurheiluvälineitä koululle.
- Muistuta Liikuntadiplomista ja Movesta!.

Koordinaattori:

- Tiedote Wilman kautta kolmosjakson Liikkuva koulu -toiminnasta.



HELMIKUU

Vahvana arjessa!

Myös riittävää unta tarvitaan oppimiseen.

Palaudu päivästä, nuku riittävästi.

Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia
ja rakentaa uutta.

Kaikki opettajat:

- Pidä koko luokan yhteinen liikunnallinen sisä- tai ulkoleikkitunti.

Yhdysopettajat:

- Tee ilmapiirikysely. Kohdennetaan luokille tukea tarpeen mukaan.
- Tarjoa oppilaille lisätietoa vahvana arjessa -teemasta (lepo, liikunta, ravinto).
- Valmistaudutaan oppilaiden kanssa jääpalloturnaukseen, sovitaan vaikka harjoitusottelu lähikoulun tai muun haastajajoukkueen kanssa.
- Valmistaudutaan oppilaiden kanssa hiihtokisoihin ja järjestetään koululla karsinnat, omat matalan kynnyksen hiihtokisat tai hiihtokilometrihaaste.
- Muistuta Lomalokki -toiminnasta. [Lomalokki | Jyväskylä.fi](https://lomalokki.jyvaskyla.fi)

MAALISKUU



Toiminnallisuus tukee oppimista!

Liikutaan monin eri tavoin kaikkina
vuodenaikoina ja kaikenlaisissa
ympäristöissä!

Kaikki opettajat:

- Järjestä toiminnallisia oppitunteja: antakaa esimerkiksi puheenvuorot pallolla, viittaamalla jalalla tai kyykyllä. Siirtäkää tarkistuskirjat käytävään tai tehkää ryhmätöitä muuten kuin istuen.

[Toiminnallisia vinkkejä eri oppiaineisiin Oppitunnin toiminnallistaminen](#)

- Sovi luokan sisääntuloon toimintatehtävä, joka tehdään aina sisään tultaessa.

Yhdysopettajat:

- Järjestä talviliikuntapäivä, käytetään apuna muiden koulujen hyviä käytäntöjä.

Koordinaattori:

- Tiedote Wilman kautta nelosjakson Liikkuva koulu -toiminnasta.

HUHTIKUU



Mukavaa ja monipuolista!

Muista kestävyys-, lihas- ja luuliikunnan lisäksi myös liikehallinta:

notkeus, tasapaino ja ketteryys.

Urheilijoiden yläkoululeiri

Kaikki opettajat:

- Harjoitellaan Move! -harjoituskorttien ja videoiden avulla. [Move!-vinkkipankki maksuton videokirjasto - Suomen Liikunnan Alueet ry](#)
- Tarkkaile omaa toimintaa ja kirjaa esimerkiksi päivän ajan mitkä arjen touhut ovat samalla hyvää arkiliikuntaa; pitkää matalan sykkeen touhua kestävyys- ja lihaskunnon lisäämiseksi, sykettä nostavaa kunnon kohottamiseksi, lihaksia haastavaa tai hyppyjä/iskuja/pikakäännöksiä sisältävää ja siten luiden vahvistajana toimivaa.

Yhdysopettajat:

- Harjoitellaan koulujenvälisiin sulkapallokisoihin esimerkiksi välituntipeleillä tai -turnauksella.
- Siirretään välkkätoimintaa ulos: pallot, kepparit, pihapelimailat, frisbeet ja hyppynarut esiin!

TOUKOKUU



Liikutaan koulussa ja harrastuksissa!

Täydennä liikuntaharrastuksia arjen
liikunnalla.

Kaikki opettajat:

- Tutustu oppilaiden kanssa erilaisiin harrastuksiin ja katsokaa, millaista tekemistä loma-ajalle on tarjolla. [Lomalokki | Jyväskylä.fi](#)
- Osallistu luokan kanssa Jyväskylän koulujen siivouspäivään tai pidetään plogging tunti, jossa yhdistyy hölkkä ja roskien keruu.

Yhdysopettajat:

- Osallistutaan kouluviestikarnevaaliin tai Kaikki pelaajien turnaukseen.
- Unelmien liikuntapäivä 10.5.
- Järjestä jossain lajissa opettajat vs. oppilaat -peli kevään lopulle.
- Muistuta pyöräilyviikosta. [Jyväskylän Pyöräilyviikko 2.-11.5.2025 - Jyväskylän Pyöräilyviikko 2.-11.5.2025](#)
- Osallistutaan koko koulu Unicef-kävelyyn [Ilmoita koulusi kävelyyn | Unicef kävely | UNICEF](#)

LIKUNNALLISTA KESÄLOMAA!