

vilo



Vinkkejä
opettajille ja
oppilaille

LIIKUTTAVAN HYVIÄ VÄLITUNTEJA

Ideaopas välituntitoiminnan kehittämiseen

SISÄLLYS

Välitunti on virtanappula
päivän koulutyöhön

03

Välitunti alkaa jo luokan
ovelta

04

Välituntivälineet

05

Välkkäritoiminta

06

Ideahyrrä

08

Välituntitapahtumat ja
-turnaukset

09

Liikuntakalenteri

10

Sisävälitunnit

11

Olosuhteiden tarkastelu

12

Suunnittelupohja leikeille
ja esimerkkileikkejä

13

Teksti: Kimmo Nykänen
Valokuvaajat: Jaisa Nykänen, Kari Härkönen
Visuaalinen ilme: Bond Marko Salonen
Taitto: Visualis Oy 2013
Paino: Hämeen Kirjapaino Oy
ISSN: 2341-5754
ISBN: 987-952-297-013-8

VÄLITUNTI ON VIRTANAPPULA PÄIVÄN KOULUTYÖHÖN

Koulupäivien tulisi mahdollistaa vähintään tunti liikkumista jokaiselle oppilaalle. Liikkuminen ei saisi jäädä yksittäisten teemapäivien, tapahtumien eikä teemavuosienkaan varaan. Liikkuminen pitäisi saattaa luontevaksi osaksi koulun toimintakulttuuria.

Liikuntatuntien ohella välitunnit ovat yksi helpoimmista ja luontevimmista tavoista lisätä koulupäivien aikaista liikkumista. Välituntien aikana mahdollistuu vapaampi tekeminen ja liikkuminen yhdessä kavereiden kanssa. Liike lataa akkuja ja antaa vireyttä sekä virtaa opiskeluhetkiin.

Tämän oppaan tarkoituksena on esitellä niin teille koululaisille kuin opettajillekin sellaisia malleja ja käytäntöjä, joiden avulla voitte saada oman koulunne oppilaita helposti liikkeelle. Liikkuminen välituntien aikana voi koostua pienistä valinnoista ja teoista.

Opas esittelee käytännön ideoita koulun välituntitoiminnan piristämiseen ja antaa myös vinkkejä liikkumisen tuomiseksi osaksi koulun arkea. Oppaan mallit ovat esimerkinomaisia ja niitä voi vapaasti muokata omalle koululle, luokalle ja ikäryhmälle sopivaksi – vain mielikuvitus on rajana.

Liikuttavan hyviä välitunteja!

VÄLITUNTI ALKAA JO LUOKAN OVELTA



Oppitunti päättyy, on välitunnin aika. Oletteko tulleet miettineeksi, että matka luokasta koulunpihalle ja välitunnin jälkeen takaisin luokkaan, on osa välitunnin aikaista liikkomista?

Luokan oviaukkoon voidaan helposti sijoittaa leuanvetotanko, joka välitunnille



lähdeittäessä ja välitunnilta palatessa haastaa kokeilemaan voimia. Luokan ovenpieleen tai käytävälle voidaan teipata erivärisiä tarroja ym., joita vasten kukin oppilas voi kokeilla omaa ponnistusvoimaansa. Minkä väriseen tarraan minä yllän hyppäämään? Käytävälle voidaan piirtää tai teipata hyppyruutuja, askeleita ja muita liikkumaan houkuttelevia välipaloja. Välitunti käynnistyy liikkuksen ensi metreistä alkaen.

Kun koko koulu tai luokka tekee jotain yhdessä, se nostaa yhteishenkeä. Käytäväliikkomisen teemapäivät näkyvät koulun käytävillä ja kaikki pääsevät osallistumaan. Teemapäivien idea on se, että oppilaat tai luokat vuorollaan päättävät siitä, millä tavoin koulun käytävillä liikutaan välituntien aikana ja vaikkapa ruokailuihinkin mentäessä.

Ideapankki

Erilaisia mahdollisuuksia käytäväliikkomisen teemapäivien toteuttamiselle

- o Järjestetään käytäväliikkomisen teemaviikko ja välkkärit keksivät yhteiset liikkeet koko koululle. Vaihtoehtoisesti jokainen luokka keksii omat liikkeensä. Lukuvuoden aikana voidaan toteuttaa esim. 2-3 kampanjaviikkoa.

- o Kukin luokka vuorollaan päättää, miten koko koulu, henkilökunta mukaan lukien, liikkuu yhdessä sovittujen välituntien aikana. Päiviä voidaan ripotella tasaisesti eri puolille lukuvuotta.

- o Toteutetaan teemapäivät luokka-kohtaisesti, jolloin jokainen luokan oppilas saa vuorollaan ideoita oman luokkansa liikkumistavan yhden välitunnin tai koulupäivän ajaksi.



LIKKUMISIDEOITA TEEMAPÄIVIIN

- o kinkaten
- o hiipien
- o jättiläiskäynnillä
- o takaperin
- o varpailla
- o kantapäillä
- o kylki edellä
- o seuraa johtajaa
- o ...

Huolehdittehan, että kaikilla oppilailta on käytävillä turvallista ja mukavaa!

VÄLITUNTIVÄLINEET

Hyppykepit, erilaiset mailat ja pallot (pehmo-, jalka-, tennis-, koripallot...), frisbeet, hyppynarut, puujalat, sirkusvälineet ym. ovat välituntien perusvälineitä, joiden olisi hyvä olla kaikkien oppilaiden saatavissa. Välineitä kannattaa hankkia niin, että tytöt ja pojat sekä erikaiset lapset löytävät niistä mieleisensä. Monipuolisuuden lisäksi tulee huomioida, että välineitä on riittävästi.

Välituntivälineiden hankintoja ideoitaessa, kannattaa ottaa koko koulu mukaan suunnittelutyöhön. Välikärit tai oppilaskunnan edustajat voivat kerätä luokittain ideoita hankittaviksi välituntivälineiksi. Jotta luokat pääsevät helposti ja nopeasti eteenpäin, voidaan liikuntavälineitä listata valmiiksi ja oppilaat tai luokat merkitsevät niistä mieleisensä. Näin löydetään ne välituntivälineet, joille sitten on käyttöäkin luvassa.

Mitä helpommin liikuntavälineet ovat saatavissa, sitä varmemmin niille tulee käyttöä. Koulun ulko-ovien lähei-

syyteen sijoitetut korit tai kaapit toimivat hyvin. Osa välineistä voi olla luokkakoh-
taisia ja niille voi olla omat laatikot tai korit luokissa. Lukitusta varastosta välineitä ei löydetä. Hankintojen kohdalla on hyvä myös miettiä, mitä liikuntatarvikkeita koululla on jo olemassa ja voisiko niitä käyttää liikuntatuntien lisäksi myös välitunneilla. Totta kai voi!

Miten tavarat hankitaan ja mistä rahaa välituntivälineisiin?

Keskustelkaa oppilaskunnan tai välikäreitä ohjaavan opettajan kanssa. Voitte aluksi teettää kyselyn tarvikkeista ja tehdä yhdessä laskelmat hankinnoista. Sen jälkeen menette rohkeasti rehtorin juttusille. Jokainen rehtori ja opettaja arvostaa aktiivista oppilaslähtöistä toimintaa.



Vinkki

- o Voisiko vanhempainryhmä tukea välituntivälineiden hankintaa?

Välituntivälineitä yhteiseen käyttöön:

- o jättipallot (halkaisija 60-80 cm)
- o koripallot
- o jalkapallot
- o pehmopallot
- o joukkuenauhat
- o mölkkypeli
- o petanque -peli
- o "rantatennismailat"
- o pesäpalloräpylät
- o sählymailat
- o sählypallot
- o hyppynarut
- o twist -narut
- o hyppykepit
- o hulavanteet
- o puujalat
- o sirkusvälineet
- o sulkapallomailat
- o pulkat
- o liukurit
- o lumikolat
- o lapiot
- o harjat
- o kartiot



**"LOPPUUN KULUNUT
PELIVÄLINE ON
SANKARITARINA!"**

VÄLKKÄRITOIMINTA

Välitunnit antavat aikaa ja tilaa sekä ohjatulle että omaehtoiselle liikkumiselle. Moni oppilaista keksii liikkunnallista tekemistä välituntien aikana kavereiden kanssa, toisille asia on hieman mutkikkaampaa. Juuri näitä jälkimmäisiä lapsia ohjatulla välituntitoiminnalla pyritään ensisijaisesti saamaan liikkeelle.

Välkkäri -koulutuksessa oppilaat saavat valmiuksia toimia välitunneilla liikemaailmaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksen jälkeen välituntitoiminta on helppo polkaista käyntiin, kun kaikilla osapuolilla on kuva siitä, mitä lähdetään yhdessä tekemään.

Vinkki

Lisää välkkäriskoulutuksesta löydät osoitteesta www.nuorisuomi.fi/valkkarikoulutus

Välituntitoimintaa kannattaa miettiä vähän kuin pitkän matkan juoksua. Jos lähtee liian vauhdikkaasti liikkeelle, saattavat maitohapot yllättää matkan varrella. Miten varmistaa se, että välituntiohjaajat jaksavat innostaa ja innostua pitkin lukuvuotta ja heille itsellekin jää aikaa liikkumiseen?

Toiminnalle on hyvä luoda aikataulu viikko- ja kuukausitasolla. Lisäksi kannattaa miettiä eri tapahtumien rytmittelyä myös lukuvuoden aikana. Erilaisia tapahtumia ja tempauksia kannattaa sijoittaa tasaisesti eri puolille lukuvuotta.



Kuinka paljon ohjausvastuuta kukin välkkäri haluaa ja on valmis kantamaan? Osa voi haluta osallistua ohjaustilanteisiin kerran kaksi viikossa, joku harvemmin. Luokaa innokkuuden pohjalta pidemmän tähtäimen aikataulu ja merkitkää siihen ketkä ovat milloinkin vastuussa ohjaustilanteesta ja tapahtumien järjestelyistä. Muistakaa varata myös aikaa ohjaustilanteiden suunnittelulle!

Viikko- ja kuukausitasolla sovittavaa:

- o Päivät ja välitunnit, jolloin ohjattua toimintaa on tarjolla
- o Kenelle toiminta on suunnattu?
- o Kuka vastaa ohjaamistilanteista?
- o Huom! Kaikille välitunneille ei tarvitse olla ohjattua välituntitoimintaa.

Osa välituntitoiminnasta voi myös olla jollekin ikäryhmälle suunnattua tai tyttöjen ja poikien omaa ohjelmaa.



viikko:	VÄLKKÄREIDEN VIIKKO-OHJELMA				
	ma	ti	ke	to	pe
välitunti 1					
välitunti 2					

Ideapankki

Pitäkää välillä välkkärien omia liikuntatuokioita. Ne puhaltavat henkeä välkkäriporukkaan ja innostavat entisestään liikkuttamaan myös muita.

Vinkki

Laittakaa välkkärien viikko- ja kuukausiohjelmat selkeästi näkyville luokkiin, ilmoitustaululle ja ulko-ovien läheisyyteen.

Ideapankki

Etenkin alkusyksystä voi pitää muutamana kerran ns. pidennettyjä välitunteja, jolloin kaikki koulun oppilaat osallistuvat välkkärien ohjaamille toimintapisteille. Pidennetyt välitunnit tutustuttavat oppilaita välkkäritoimintaan ja tarjoavat välkkäreille tarpeellista ohjauskokemusta. Niiden avulla välkkäritoiminnasta saadaan tehtyä "Meidän koulun juttu"

Aika järjestyy jatkamalla välituntia 15 minuutilla seuraavan oppitunnin puolelle. Näin pisteiden vetäjille jää tarpeeksi aikaa ohjaamiseen ja osallistujilla tekemiseen. Pisteiden määrä kannattaa miettiä siten, että ryhmä-

koko ohjattavissa ryhmissä ei nousisi liian suureksi (n. 15 oppilasta/ryhmä).

Jakakaa osallistuvat oppilaat ryhmiin numeroin, kirjaimin, värein, eläimin jne. Suunnitelkaa eri ryhmien kiertojärjestys. Kaikkien ryhmien ei tarvitse käydä kaikilla toimintapisteillä. 30-45 minuutin pidennetty välitunti antaa hyvin aikaa kolmessa eri pisteessä kiertämiseen (10-15 min/piste). Kun kirjaatte muistiin millä pisteillä kukin ryhmä kävi, voitte seuraavalla kerralla ohjata heidät niille pisteille, joille he eivät edellisellä kerralla osallistuneet. Näin jokaiselle pitkälle välitunnille ei tarvitse aina keksiä uusia leikkejä.



Vinkki

Hyödyntäkää musiikkia välkkäritoiminnassa! Keskusradion kautta tai pihalle tuodun äänentoiston avulla välituntitapahtumiin saadaan luotua uudenlaista tunnelmaa. Saattaapa joku intoutua tanssimaankin musikin innoittamana.

Vinkki

Ensi kertaa ohjaustehtävissä oleville tilanne voi olla kovinkin jännittävä. Toimintapisteiden vetäjät voidaan jakaa 2-3 hengen ryhmiin niin, että ryhmässä on aina mukana jo kokenut välkkäri.

	PIDENNETTY VÄLITUNTI		
	välitunti 1	välitunti 2	välitunti 3
ryhmät 1-3	A, B, C	G, H, I	D, E, F
ryhmät 4-6	D, E, F	A, B, C	G, H, I
ryhmät 7-9	G, H, I	D, E, F	A, B, C

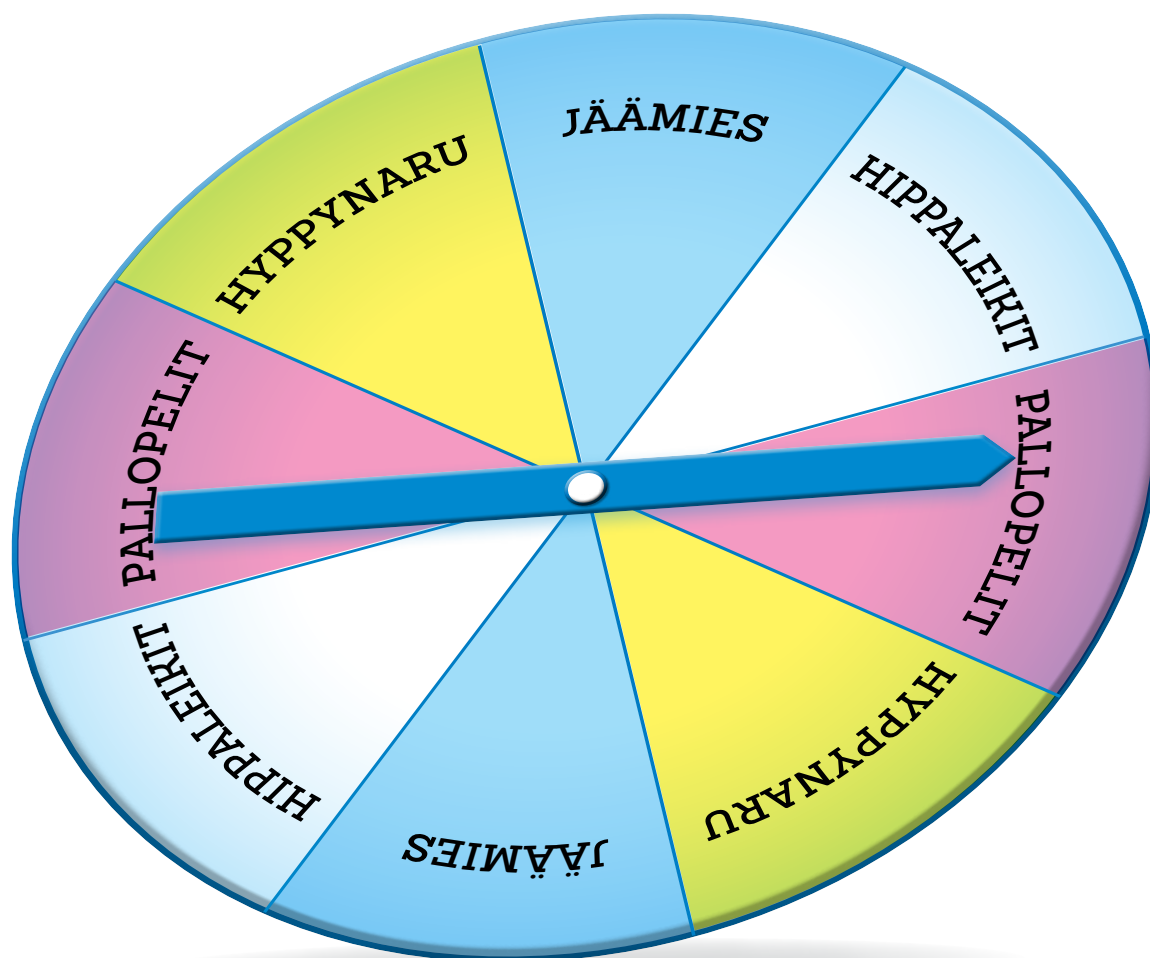
Esimerkki

Oppilaat on jaettu 9 ryhmään. Ryhmät on nimetty numeroin 1-9. Toimintapisteet on nimetty aakkosin (A-I)

Muistattehan koko opetushenkilökunta osallistua toimintapisteisiin yhdessä oppilaiden kanssa, antaa pisteillä positiivista palautetta sekä kannustaa välkkäreitä!



IDEAHYRRÄ



Mitä tehtäisiin välitunnilla?

Pyöräyttäkää ideahyrrää, niin se selviää!

Hyrrän rakentaminen onnistuu varmasti niillä perustarvikkeilla, joita löytyy jokaisesta teknisen työn luokasta: vane-ria pohjalevyksi ja pala lautaa hyrrän viisariksi. Kiinnitys onnistuu yksinkertai-simmillaan naulalla. Hyrrän sektorit voi tehdä maalaamalla sektorit eri väreillä tai numeroimalla ne. Teknisen työn opet-taja osaa varmasti auttaa teitä.

Välkkärit keksivät hyrrän viereen ker-ran kuussa tai lukukausittain vaihtuvia leikkejä. Leikkilistaa tai -kortteja säily-tetään hyrrän vieressä. Oppilas pyöräyt-

tää hyrrää, katsoo mihin sektoriin viisari osuu ja lähtee liikkumaan näin saa-mansa vihjeen mukaisesti.

Ideapankki

Hyrrään kannattaa tehdä 4-16 sek-toria. Useampi sektori mahdollistaa tarvittaessa leikkien määrän lisää-misen. Jos neljä leikkiä tuntuu riit-tävältä, voi useampi sektori ohjata samaan leikkiin.

Ideapankki

Laminoida valmiita leikkikortteja eri sektoreille. Tällöin leikkien vaihta-minen on kätevää ja leikkikortit ovat uudelleen käytettävissä.

Leikkilistasta voidaan sopia aloituspai-kat eri leikeille. Tällöin vaikkapa hip-paleikkiin on helppo tulla mukaan, kun tietää, mistä muitakin innokkaita lapsia löytyy.

LEIKKIVINKKEJÄ

- o jäämies
- o väri
- o hippaleikit
- o poliisi ja rosvo
- o pallopelit
- o hyppynaru

VÄLITUNTI- TAPAHTUMAT JA - TURNAUKSET



Välitunneille saa uudenlaista sykettä erilaisilla tapahtumilla ja turnauksilla. Ne voivat kestää yhdestä välitunnista useampaan viikkoon. Aiheita voi ja kannattaa valita laidasta laitaan tutuista pallopeleistä norsupalloon, pururata-kampanjoista pyöräretkiin. Pelipaikaksi sopii koulun liikuntasali tai koulun piha. Turnausinnostus on etenkin vanhemmilla oppilailla sitä suurempi, mitä enemmän he pääsevät itse mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.

Ideapankki

Välituntien kuntokampanjat

- o Välituntimaraton. Oppilaat kiertävät sovittua reittiä välituntien aikana. Jokaisesta kierretystä kierroksesta oppilas saa itselleen merkinnän passiin välituntivalvojalta tai välkäreiltä. Kun kierroksia on kasassa 42 tai 42 km edestä, oppilas on suorittanut välituntimaratonin. Kampanjalle kannattaa sopia jokin aikajakso (esim. kuukausi). Talvella sama voidaan toteuttaa hiihtäen.

- o Koko koulu lähtee välitunnilla

Vinkki

Raikkien ei tarvitse olla tapahtumien ja turnauksien järjestelyissä kiinni. Osa voi ottaa hoitaakseen tapahtumien markkinoinnin muille oppilaille.

On tärkeää, että tapahtumia ja turnauksia järjestettäessä huomioidaan

- o tytöt ja pojat
- o isot ja pienet oppilaat
- o vähän ja paljon liikkuvat
- o aloittelevat sekä jo taitoa omaavat liikkujat

yhdessä kävelemään ja juoksemaan merkittyä reittiä (n. 400-500 m) 30 minuutin ajan. Kun kaikkien osallistuneiden kierrokset lasketaan yhteen, saadaan koko koulun tulos selville. Sama tapahtuma uusitaan muutaman kerran lukuvuodessa. Saavutettu kierrosmäärä laitetaan ilmoitustaululle näkyviin. Paraniko ennätys?

- o Kävelevä ja juokseva välitunti. Yksikään oppilas ei saa pysähtyä koko välitunnin aikana. Onnistuuko teidän koulussanne?

Ideapankki

- o Oppilaat toteuttavat välitunneilla liikunnan harrastemessut. Jokainen oppilas saa halutessaan ilmoittautua messupöydän pitäjäksi tai muulla tavoin harrastuksensa esittelijäksi. Saman harrastuksen esittelijät kootaan yhteen. Oppilaat tuovat harrastuksiinsa liittyviä toimintavä-

lineitä, palkintoja, lehtileikkeitä ym. näytille. Jos urheiluseuralta on mahdollista saada esitteitä, niitä voidaan myös tuoda tarjolle. Mikä estäisi urheiluseuraa myös osallistumasta messuille. Lajinäytöksille (tanssit, kamppailulajit ym.) kannattaa tehdä oma aikataulutus.

Vinkki

Itse keksityt lajit saattavat olla niitä, joista tulee teidän koulunne hittejä!

Mitä tasaisemmat taistot välituntitur-
nauksissa syntyy, sitä mukavampaa on
kaikilla osallistujilla. Oppilaiden ikäero-
jen vaikutuksia turnauksissa pärjäämi-
seen voidaan tasoitella monella tapaa jo
ennen pelien alkua. Seuraavassa muu-
tamia esimerkinomaisia malleja turna-
uksien toteuttamiseen:

- o Järjestetään sähköturnaus, jossa joukkueeseen kuuluu kolme pelaajaa. Oppilaiden luokka-asteet yhteenlasket-
tuna, niiden summa ei saa ylittää kym-
mentä (alakoulu).

- o Oppilaat saavat muodostaa sähkö-
joukkueet vapaasti. Ottelu alkaa siitä
tilanteesta, minkä joukkueiden pelaajien
luokka-asteiden erotus antaa. Jos jouk-
kueilla on vaihtopelaajia, joukkueiden
luokka-asteet lasketaan kolmen kor-
keimman luokka-asteen mukaan. Kun
peliäika valitaan taitavasti, tulee kol-
mella 6.-luokan oppilaalla liian kiire kol-
mea 1.-luokan oppilasta vastaan, joten
sellaista joukkuetta ei kannata rakentaa.
Isommat oppilaat suorastaan kerjää-
vät koulun pienimpiä oppilaita joukkuei-
siinsa!

- o Eri luokkien välisissä jalkapallo-otte-
luissa voidaan sopia, että peli lähtee
liikkeelle luokka-asteiden erotuksesta
nuoremman joukkueen hyväksi. Jos tur-
naus halutaan toteuttaa koko koululle
cup-systeemillä, se käynnistyy koulun
nuorimmista luokista. Tällöin ensimmäi-
nen luokka kohtaa ensin toisen luokan ja
peli lähtee liikkeelle ensimmäisen luokan
johtaessa 1-0. Ottelun voittaja kohtaa
sitten kolmannen luokan. Jos koulussa
on useampia saman luokka-asteiden
joukkueita, niiden järjestys turnauskaa-
viossa arvotaan. Yhdysluokat huomioi-
daan nuorempia luokka-asteita vastaan
pelatessa korkeimman ja vanhempia
alimman luokka-asteen mukaan.

Vinkki

Välkärit ja turnauksien järjestä-
jät erottuvat paremmin, jos heillä on
samanlaiset paidat tai liivit yllään
tapahtumia järjestäessään.

LIIKUNTAKALENTERI

Koulun välituntitoiminnalle sekä liikuntatapahtumille ja turnauksille on hyvä tehdä viikko- ja kuukausikalenterin lisäksi pidemmän ajan kalenteri (suunnitelma), josta näette kaikki tapahtumat

yhdellä kertaa. Kalenterin tarkoituksena on rytmittää koulun tapahtumia tasaisesti eri puolille lukuvuotta. Liikuntakalenteriin on hyvä merkitä kaikki muutkin koulua koskevat liikuntatapahtumat

esim. kunnan koululaisten urheilukilpailut. Halutessa siihen voi liittää myös liikuntatuntien suunnitelman.

Esimerkki liikuntakalenterin suunnittelulle

	viikko	välituntitapahtumat	muut koulun omat tapahtumat ja turnaukset	kunnan liikunta-tapahtumat
elokuu	34			
	35	Pidennetty välitunti maanantaina klo 9.30-10.15 (ks. s. 6)		
syyskuu	36	Käytäväliikkumisen teemaviikko (ks. s. 3)	Koko koulun pyöräilypäivä tiistaina	
	37			yleisurheilukilpailut (pvm)
	38	Pidennetty välitunti keskiviikkona klo 9.30-10.15		
	39		Luokkien välinen norsupalloturnaus	
lokakuu	40	Välituntimaraton alkaa (viikot 40-44)	Koko koulun uimahalliretki torstaina	
	41			jalkapalloturnaus (pvm)
	42	Pidennetty välitunti perjantaina klo 9.30-10.15		
	43		SYYSLOMA	
	44	Välituntimaratonin huipennus – yhteinen kävelyvälkä	Hyppynaruhypyn mestaruuskilpailut (välkärit)	
marraskuu	45		Koko koulun ulkoilupäivä maanantaina	
jne.				

Vinkki

Koululiikuntaliiton sivuilta www.kll.fi löydätte tietoa valtakunnallisista oppilasliikunnan tapahtumista.

SISÄVÄLITUNNIT



Kun kelit eivät parhaalla mahdollisella tavalla suosi välituntiliikuntaa ulkona, sisävälitunnit voivat olla toimiva ratkaisu liikkumisen lisäämiseen. Monissa kouluissa ne ovatkin jo arkea syysloman ja pääsiäisen välisenä aikajaksona.



Kaikkien koulun oppilaiden ei kannata viettää samanaikaisesti sisävälituntia. Harvassa koulussa tilatkaan antavat siihen myöten. Sisävälitunneista on hyvä tehdä vuorolistaa luokittain ja sijoittaa vuorot pirsteiksi erityisesti sellaisille päiville, jolloin luokan oppilailla ei ole liikuntatunteja tai päivä on pitkä.

Liikuntasalin lisäksi on hyvä miettiä, mitä muita tiloja voitaisiin hyödyntää sisävälituntien aikana liikkumiseen. Koulun käytävät ja aulat ovat sopivalla suunnittelulla mitä mainioimpia paikkoja esim. pingiksen pelaamiseen, ruutuhypelyyn tai vaikkapa koronan pelaamiseen – mielikuvitus on jälleen rajana! Välinehankintoja ja sääntöjä sisävälituntien toiminnalle voitte te oppilaat ja

henkilökunta miettiä yhdessä tuumin. Kun lähtökohtana pidetään sitä, miten asia tehdään mahdolliseksi, eikä mikä sen estää, löydetään varmasti uudenlaisia toimivia ratkaisuja juuri teidän kouluunne.



OLOSUhteiden TARKASTELU

Merkittävä osa koululaisten liikkumisesta tapahtuu koulun pihalla. Tämän vuoksi on tärkeää tarkastella koulun piha-alueen toimivuutta ja innostavuutta. Oppilaiden ideat ovat tärkeitä kehittämistyössä – ovathan he tämän alan asiantuntijoita.

Kerätkää luokittain ideoita koulunpihan ja miksei koulun lähialueidenkin kehittämiseksi. Ideat voivat olla pieniä tai isoja. Sallikaa ensi vaiheessa ne kaikkein mielikuvituksellisimmatkin ajatukset.

Ottakaa ideat seuraavaksi oppilaskunnan tai välkkärien käsiteltäväksi. Kun kaikkien luokkien ideat on saatu koottua, valitkaa välkkärien tai oppilaskunnan edustajien kanssa niistä muutamia isompia ja pienempiä asioita listalle. Lista on hyvä vielä käsitellä kaikissa luokissa ja äänestää niistä ensisijaiset kehittämiskohteet.

Kun edellä olevat vaiheet on tehty, on aika siirtyä askel eteenpäin. Vieköö lisätanne rehtorille. Osa asioista voi olla sellaisia, joita on mahdollista toteuttaa jo koulun omin voimin. Rehtori osaa työstää asiaa kanssanne eteenpäin. Lista voidaan viedä myös vanhempainryhmälle ja katsoa, missä asioissa he pystyvät auttamaan ja vaikuttamaan.

Koulun säännöt voivat rajata toimintaa yhtäläillä kuin olosuhteet. Sääntöjä olisi hyvä tarkastella oppilaiden ja opettajien kanssa.

- o Miten teemme monipuolisen ja riittävän liikkumisen mahdolliseksi koulupäivän aikana?
- o Mitä ja miten liikkumista estäviä sääntöjä voidaan purkaa?

Kumman sinä haluat kuulla koulun pihalla?

- "Sieltä tulee opettaja, kaiken liikkeen lopettaja!"

- "Meillä on liikuttavan hyvä ope ja koulu?"

Vinkki

Apua koulunpihan olosuhteiden kehittämiseen on saatavissa Valosta ja liikunnan aluejärjestöistä.

Ideapankki

Saako lumipalloja heittää välituntien aikana? Rakennetaan heittoseinä ja sovitaan heittoalue. Välkkärit voi järjestää heittoalueelle tarkkuuskilpailuja ym. Kuka on koulun tarkin heittäjä?



SUUNNITTELUPOHJA LEIKEILLE

Leikkien keksiminen ei ole aina helppoa. Kenties olet ensimmäistä kertaa ryhtymässä ohjaustehtäviin tai sitten aikaisempina vuosina ohjatut leikit sääntöineen ovat saattaneet unohtua.

Alla oleva suunnittelupohja toimii apuna leikkejä suunniteltaessa. Kun leikit on

kirjattu suunnittelupohjaan, laittakaa ne kansioon talteen. Suunnittelupohja on helppo siirtää myös tietokoneelle. Näin leikit sääntöineen ovat jatkossakin helposti löydettävissä ja koulun virikepankki välituntileikkien osalta kasvaa.

Ideapankki

Sivulta www.suunnittelenliikuntaa.fi löytyy paljon vinkkejä ja ideoita välituntileikkeihin.

PÄIVÄMÄÄRÄ	
LEIKIN SUUNNITTELIJAT	
LEIKIN NIMI	
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TILAT	
LEIKIN KESTO	
LEIKKIJÖIDEN MÄÄRÄ	
LEIKIN TAVOITE JA SÄÄNNÖT	
MAHDOLLINEN KUVA	
MUUTA, vaihtoehtoisia toteutustapoja	

Esimerkkileikkejä suunnittelupohjaan tehtynä

PÄIVÄMÄÄRÄ	
LEIKIN SUUNNITTELIJAT	Heidi Heittäjä ja Jussi Juoksija
LEIKIN NIMI	KEILANKAATO
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TILAT	- Kenttä tai liikuntasali - Tennispallot, keila tai tolppa
LEIKIN KESTO	10-15 minuuttia
LEIKKIJÖIDEN MÄÄRÄ	5-20
LEIKIN TAVOITE JA SÄÄNNÖT	Lapset ovat rivissä tennispallot kädessä. Heistä n.10 metrin päässä on keila tai merkkikartio pystyssä ja sen vierellä seisoo keilanvartija. Rivissä seisovat lapset yrittävät vuorollaan kaataa keilaa tennispallollaan. Kun keila kaatuu, kaikki siihen mennessä pallonsa heittäneet lähtevät juoksemaan ja yrittävät saada heitetyistä palloista yhden itselleen. Keilanvartija nostaa ensin keilan pystyyn ja lähtee sen jälkeen tavoittelemaan itselleen palloa. Se, joka jää ilman palloa, on seuraava keilanvartija. Uudella kierroksella heittovuoroa jatketaan sen pelaajan kohdalta, joka olisi ollut ilman keilankaatoa seuraavaksi heittovuorossa. Jos kukaan heittäjistä ei onnistu kaatamaan keilaa, kaikki lähtevät juoksemaan pallojen perään viimeisen heiton jälkeen.
MUUTA, vaihtoehtoisia toteutustapoja	Jokaisen lapsen heittopaikka voi määräytyä iän mukaan. Kartiosta otetaan niin monta askelta tai metriä pois päin kuin heittäjällä on ikävuosia. Näin nuorimmillekin tarjoutuu mahdollisuus onnistumiseen.

PÄIVÄMÄÄRÄ	
LEIKIN SUUNNITTELIJAT	Kaarlo Kaara ja Veera Vilkuu
LEIKIN NIMI	AUTOLEIKKI
TARVITTAVAT VÄLINEET JA TILAT	Kenttä tai liikuntasali
LEIKIN KESTO	n. 10-15 minuuttia
LEIKKIJÖIDEN MÄÄRÄ	10-20 (parillinen määrä)
LEIKIN TAVOITE JA SÄÄNNÖT	Rajatussa tilassa parit ottavat roolit pikkuauto ja ohjaaja. Pikkuauto on alueen sisällä ja auton ohjaaja alueen ulkopuolella. Ohjaaja ohjaa autoa suullisin ohjein (oikea, vasen, eteen, taakse). Yksi pari on poliisiauto, joka yrittää ottaa toisia autoilijoita kiinni. Autoilijat yrittävät luonnollisesti väistää poliisiautoa. Kiinni jäänyt auto joutuu "varikolle" tai jää vuorostaan poliisiksi.
MUUTA, vaihtoehtoisia toteutustapoja	Voidaan sopia, että autoilla ajetaan samaa tasaista vauhtia. Auto ei saa ylittää alueen rajoja. Jos auton ohjaaja ei huuda ajoissa ohjetta kääntymiseen, auto jää jumiin alueen rajalle.

KOULUTUSTA TARJOLLA!

OPETTAJILLE, VARHAISKASVATTAJILLE, OHJAAJILLE & VALMENTAJILLE,
AIKUISTEN LIIKUTTAJILLE SEKÄ URHEILUSEUROJEN TOIMIHENKILÖILLE

Tutustu Valon koulutuskalenteriin ja löydä itsellesi sopivin koulutus www.valo.fi
Sporttikaupasta voit tilata monenlaista materiaalia. Tämän syksyn uutuuksena mm. Taitokortit ja tuokiot.
www.sporttikauppa.fi

UUDET TAITOKORTIT JA TUOKIOT

- Helpottavat ohjaustyötä
- Houkuttelevat liikunnan perustaitojen harjoitteluun
- Innostavat osallisuuteen



20 TUOKIOTA, 90 LAMINOITUA TAITOKORTTIA
JA LÄHES 360 PERUSTAITOTEHTÄVÄÄ!

TILAA LÖYDÄ LIIKUNTA -MATERIAALI
tutustumishintaan 45 € koko kansio tai
ympäristöittäin 15 € + postituskulut.

YHTEISTYÖSSÄ



Tutustu kortteihin, tulosta mallit ja tilaa
osoitteesta www.sporttikauppa.fi
kohdasta Valo



SALI	30 taitokorttia ja 5 tuokiota
PIHA JA KENTTÄ	20 taitokorttia ja 5 tuokiota
MAASTO	20 taitokorttia ja 5 tuokiota
LUMI JA JÄÄ	20 taitokorttia ja 5 tuokiota

valo

VALO

Valtakunnallinen liikunta-
ja urheiluorganisaatio ry

Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Puh. (09) 348 121
www.valo.fi

Yhteistyössä

Opetus- ja
kulttuuriministeriä




VEIKKAUS
Iloa elämään.