**Liikuntatutorit – Toimintaa ja tapahtumia?**

* Jotain pikkupalkintoja jäljellä
* Välineet käytössä

taukoliikuntaan esim. kepit, hierontapallot, fasciapallot, fasciarullat

mailapelit: seinäsquash, softtennis, sulkapallo, salibandy, pingis

pallot: lento-, kori-, käsi-, jalkapallot + jumppa-, kunto-, tennispallot

muuta: ”sisägolfsetti”, frisbeekorit x 2 ja kiekot, sisäboccia, hyppynarut, koordinaatiotikkaat, matot

* **IG**
* Aktiivinen päivitys? Kuka päivittää? Tapahtumia, kuvia, linkkejä…
* *IG-haasteet* – yksilö-, pari-, pienryhmä- ja luokkien tai luokkatasojen väliset: esim. taito, tasapaino, tarkkuus, ”ykkösellä sisään”, haravointi, plogging-kävely/-juoksu esim. ruokavälkällä-kisana, portaat, tuoliton päivä, hulavanne, pyörällä kouluun, rentouttava musiikkilista, Karhulan geokätköt, ilmastopäivä, kasvibingo, kimppakilsat (pienryhmä kerää kilsoja), Sports Tracker-haaste (kuvion piirtäminen), Sportyplanner-haaste, perheliikunta, joulukalenteri…
* *IG-valokuvahaaste*: verkkaripäivä, polkupyörä, mun lenkkarit, oma seura, oma laji, suosikkiurheilupaikka /-ulkoilupaikka, rentouttava maisema, villasukkajuoksu, terveellinen aamupala, kasvisruokaohjeet, villasukkajuoksu, liikuntabingo (25 lajia – kuka saa bingon)...
* *IG-ohjeet, tiedotus, vinkit ja linkit*: esim. venyttely-, tauko- ja aivojumppaohjevideot ja kuvat, flash mobit, livejumppa, reppujumppa, bootysarja, aamulenkki, kotitreenipäivä, viikon penkkiurheilu- tai otteluvinkki
* *TIK*-TOK-kisa?
* **Teemaviikko?** Koeviikot rauhoitetaan. Teemoja liikunta, yhteisöllisyys ja muu hyvinvointi, esim. seisomatyöpisteiden hyödyntäminen luokissa, aktiivinen koulumatka, juoksun tai pyöräilyn kilometrikisa, heijastimen käyttö, uni, lepo & rentoutuminen, palautumien, ravinto, napostelu/tunnesyöminen, terveellinen välipala, kasvisruokapäivä, stressi, kiitollisuus, huumori, terveys, turvallisuus, viihtyisyys, jollain viikolla kierretään pitämässä istumisen keskeytyksiä, QR-koodit käytävällä tai luokkien ovissa – kuvat tai ohjevideot, Pedan taukoliikuntasivusto
* **Tapahtuma tai ja teemapäivä** esim. liikuntailtapäivä, ”Unelmien liikuntapäivä”, urheiluvälineiden kirpputori, hyväntekeväisyystapahtuma, Nenä-päivä, kevään juoksutapahtuma, Amazing Race, kännykätön päivä, ryhmäyttämisyö, luokkien väliset kisat
* **Välituntitapahtumat** esim. auditoriossa, salissa tai käytävällä: tanssivälkkä, kehonhuolto, rentoutusvälkkä, koriksen vaparikisa, frisbeekisa, minitennis, hulavannehaaste, jonglööraus, kännykätön välkkä…
* **”Säännöllinen” toiminta**: esim. opiskelijoiden salivuoro klo 15-16 koulun salissa (mikä laji/lajit), kuntosalivuoro (tutor paikalla), liikkavälkkä -sama laji viikon ajan, lenkkiklubi
* **Lajiesittelyt ja lajikokeilut**, Kotkan liikuntamahdollisuudet tutuiksi, seuran esittelyt, oman lajin esittelyt, liikuntayrittäjien haastattelut, esittelyt, opettajat harrastaa > Lajitutustumisia, lajipajat. Hanke voi maksaa jotakin: mitä lajeja? kontakteja?
* **Sportyplannerin hyödyntäminen lukuvuoden aikana?** Sportyplanner-haaste, QR-koodit