

Yhtenäis-/yläkoulun Move!-päivämalli / Naukion koulu



Tehtävä, paikka ja valvojat	Aloitus ja alkuverkka kaikilla ryhmillä klo 8.30	Tunti1 9.00-9.45	Tunti2 9.50-10.35	Tunti3 10.40-11.25	Ruokailu 11.30-12.00	Tunti4 12.15-13.00	Tunti5 13.05-13.55	Tunti6 14.00-14.45
Viivajuoksu, 2/3 urheilutalosta, kaksi valvojaa		5A	8P	8M		8C	8B	8A+J
5-loikka ja pallonheitto, 1/3 urheilutalosta, 2-3 valvojaa		8A+J	5A	8P		8M	8C	8B
Punnerrus, luokka, kaksi valvojaa		8B	8A+J	5A		8P	8M	8C
Ylävartalon kohotus, luokka, kaksi valvojaa		8C	8B	8A+J		5A	8P	8M
Liikkuvuus, terkkarin huone, terkkari ja lisäksi valvoja		8M	8C	8B		8A+J	5A	8P
Hyvinvointi ja rentoutus, luokka, psykkari ja kuraattori		8P	8M	8C		8B	8A+J	5A

HUOMIOITAVAA!

Ajankohta:

- Syysliikuntapäivänä muiden luokkien touhutessa muuta ohjelmaa 8. ja 5. luokkalaiset viettävät Move! -päivää.
- Esimerkin koulussa (Naukion yhtenäiskoulu) alakoululla vietettiin lajipäivää, joissa seurat olivat esittelemässä liikuntalajeja. Yläkoululaiset olivat ulkoilemassa Nauhan lenkillä.

Vastuualueet:

- Päivälle on hyvä nimetä pääkoordinaattori, joka huolehtii päivän sujumisesta, tiedottamisesta ja ongelmatilanteista. Esim. LK-yhdyshenkilö.
- Koteja tulee tiedottaa hyvissä ajoin. Wilma-tiedote ja viesti huoltajille hyvissä ajoin ennen Move! -päivää.
- Jokaisen pisteen valvojat huolehtivat tarvittavat välineet paikalle.
- Jokainen pisteen valvojat tutustuvat omaan mittaukseen huolellisesti ennalta.

Koko koulun juttu!

- Esimerkkikoululla mukana pisteillä valvojina paitsi aineen- ja luokanopettajia, myös terkkari, psykologi, kuraattori ja nuorisotyöntekijä!
- Hyvinvointi- ja rentoustuspisteellä psykologi ja kuraattori voivat esim. muistuttaa nuoria arjen rakennusaineista ja niiden vaikutuksesta hyvinvointiin (syöminen, uni, liikunta, ihmissuhteet ym.) N. 20 min. rentoutusharjoitus on ollut hitti!
- Koululla pisteille odottavien oppilaiden käytössä pelitila (pingis, futsal, ilmakiekko) ja lukuisia lautapelejä koulun aulassa. Valvomassa nuorisotyöntekijä.

Pisteillä kulkeminen

- 8. luokat kulkevat omatoimisesti aikataulun mukaan. 5. luokkien mukana kulkee aikuinen.
- Luokan oppilaskunnan edustajalla on luokan aikataulu, pisteiden kiertojärjestys ja luokan tulosaavake, jotka jaetaan alkulämmittelyn jälkeen ennen ensimmäiselle pisteelle siirtymistä.
- Aikataulu on tarkoituksenmukaisesti väljä. Oppilaat ovat pitäneet tästä rennosti tunnelmasta.

Suoritukset ja tulosten kirjaaminen pisteillä

- Oppilaiden tulokset kirjataan luokan mukana kulkevaan tulosaavakkeeseen.
- Punnerrus-, ylävartalon kohotus-, liikkuvuus, loikka ja pallonheittopisteille ei koko luokka mene yhtä aikaa. 1-5 oppilasta suorittaa kerrallaan. Muut pelailevat aulassa tms. Suoritusrauha madaltaa kynnystä ”vetää täysillä”. **Päivän jälkeen – mitä tuloksille tapahtuu?**
- Koululla sovitun käytännön mukaan tulokset kirjataan valtakunnalliseen järjestelmään. Kirjauksesta korvaus.
- Luokanvalvojat ja luokanopettajat kirjaavat oppilaiden henkilökohtaiset tuloskortit.
- Tuloskortit palautetaan terveydenhoitajalle.
- Jos huoltaja sallii, oppilaan tuloksista keskustellaan terveystarkastuksessa ja mahdollisesti esim. arviointikeskusteluissa.

Mistä apukäsiä päivän järjestämiseen?

- Yhteistyö XAMK:n terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Yhteydenotot jo edellisenä keväänä Katja Villikalle (Katja.Villikka@xamk.fi).
- Mahdollisuus naapurikoulujen yhteisen Move! päivän järjestämiseen?