LOHJA

Lohjan liikkuvien koulujen materiaalipankki

Opettajille suunnattuja helposti toteutettavia ideoita koulupäivien liikunnallistamiseen, toiminnallisiin oppitunteihin ja kokonaisvaltaiseen liikkeen ja aktiivisuuden lisäämiseen.

Tekijät: lukuvuoden 2018-2019 Lohjan kaupungin liikuntatutorit Maria Hormavirta, Elisa Rissanen, Kirsi Siren, Mauno Karppinen ja Sanna Karjalainen sekä Liikkuva koulu –koordinaattori Mari Alapappila

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Hyvä Liikkuvan koulun työntekijä

Luet tällä hetkellä Lohjan kaupungin Liikkuva koulu -opasta, jonka tarkoitus on tukea työtäsi Liikkuvan koulun työntekijänä. Oppaasta löydät helposti toteutettavia ideoita koulupäivän aikaiseen liikkeen lisäämiseen:

- koulun yhteinen ja opettajan henkilökohtainen suunnitelma
- liikunnan vuosikello ja teemakuukaudet
- koulun toimintaympäristön kehittäminen
- kaupungin yhteiset liikuntavälineet: voimistelukärri, liikunnalliset lautapelit ja Draivia koulun –välineet
- Wilma-viestit huoltajille
- materiaalipankki: toiminnalliset oppitunnit, liikunnalliset aamuavaukset ja taukojumppia
- ideoita välituntien, koulumatkojen ja koulukuljetuskyytien odotusaikojen aktivoimiseen
- linkkilista internetistä löytyviin materiaaleihin
- yhteistyötahojen yhteystiedot

Liikuttavan hyvä oppiminen. Liikkuva koulu –kokemukset yli 10 vuoden ajalta ovat osoittaneet liikkeen ja liikunnan olevan myönteisesti yhteydessä oppimiseen, kouluviihtyvyyteen sekä oppilaiden ja opettajien välisiin suhteisiin. Liikkuvien koulujen opettajien mukaan liike parantaa työrauhaa, oppilaiden keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisiin vuorovaikutuksiin ja kehittää ihmissuhdetaitoja. Liikkuvissa kouluissa onkin lähes poikkeuksetta hyvä yhteishenki ja oppilaiden keskuudessa vallitsee vahva yhteisöllisyyden tunne. Monesti koulupäivän aikainen liike kertyy liikuntatuntien ja pitkien välituntien aikana. Kokemukset ovat osoittaneet, että erityisesti oppituntien tauottaminen liikkeellä ja oppimiseen integroitu liikunta ovat myönteisesti yhteydessä oppimistuloksiin.

Pienin askelin kohti tavoitteita. Isoja merkityksellisiä asioista saavutetaan pienin askelin. Aseta itsellesi pieniä tavoitteita, joista nivoutuu vahva ja yhtenäinen toimintamalli. Liikkeen lisääminen ei ole sama asia kuin liikunnan lisääminen. Liikkuvan koulun opettaja ei tarvitse pallosilmää tai täydellistä rintauinnin tekniikkaa. Liikettä on helppo lisätä pienillä päivittäisillä teoilla omassa luokkahuoneessa omia resursseja hyödyntäen. Tämä opas antaa runsaasti valmiita esimerkkejä juuri tähän.

Lohjalaisten liikkuvien koulujen tunnuspiirteet ovat:

1. Tunti liikuntaa päivässä lapsen ja nuoren arkeen
2. Oppilaiden osallistaminen
3. Koulumatkojen ja odotusaikojen liikunnallistaminen
4. Tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus

SISÄLLYSLUETTELO

1. LIIKKUVA KOULU 4

2. KOULUN OMA TAVOITE 7

3. OPETTAJAN HENKILÖKOHTAINEN SUUNNITELMA 9

4. LIIKUNNAN VUOSIKELLO 10

JOKA VUOSI JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT 11

VUOSITTAIN VAIHTELEVAT TAPAHTUMAT 13

LISÄTIETOA LIIKUNNALLISISTA TAPAHTUMISTA 14

5. TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN 15

LUOKKAHUONE 15

KOULUN PIHA JA MUU YMPÄRISTÖ 16

6. TOIMINNALLISET OPPITUNNIT 17

TOIMINNALLINEN OPPIMINEN 17

TOIMINNALLISET OPETUSMETODIT 18

VALMIITA ESIMERKKEJÄ 20

TOIMINNALLINEN KOKEISIIN HARJOITTELEMINEN 25

KOTITEHTÄVIEN KUULUSTELU 26

VÄLINEET TOIMINNALLISEN OPPIMISEN TUKENA 27

OPPIMINEN LUOKKAHUONEEN ULKOPUOLELLA 35

7. TEEMAKUUKAUDET 36

1 – 2 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET 38

3 – 6 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET 42

7 – 9 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET 46

8. LOHJAN KAUPUNGIN YHTEISET LIIKUNTAVÄLINEET 48

LOHJAN KAUPUNGIN VOIMISTELUKÄRRI 48

LIIKUNNALLISET LAUTAPELIT 50

DRAIVIA KOULUUN! 50

9. TAUKOJUMPPA 51

TAUKOJUMPPA 51

VALMIITA RUNKOJA TAUKOJUMPIKSI (kesto 1-5 minuuttia) 52

TAUKOJUMPPAA OSANA OPPITUNTIA 54

VASTUUVETÄJÄT 55

LUOKAN OMA TREENI 55

LINKKILISTA 57

10. LIIKUNNALLISET AAMUNAVAUKSET 62
LIIKUNNALLINEN AAMUNAVAUS 62
OPPILAAT AAMUNAVAUKSIEN PITÄJINÄ 62
LIIKETTÄ SISÄLTÄVÄT AAMUNAVAUKSET 63
LIIKUNTA-AIHEISET AAMUNAVAUKSET 66

11. WILMA-VIESTIT 77
ALAKOULUJEN VIESTIT 77
YLÄKOULUJEN VIESTIT 82

12. VÄLITUNTIEN JA KOULUMATKOJEN AKTIVOIMINEN 88
VÄLITUNNIT 88
VÄLITUNTIOHJELMA 89
TEEMAPÄIVÄT 91
VÄLITUNTILAINAAMO 91
VÄLKKÄRITOIMINTA 92
MUIDEN OPPIAINEIDEN HÖYDYNTÄMINEN 92
KOULUMATKAT 93
LIIKUNTAKERHOT 94

13. LIIKETTÄ LOMILLE JA TEEMAPÄIVILLE 95

14. YHTEYSTYÖTAHOT 98

15. LINKKILISTA 99

16. VALMIIT ESIMERKIT, POHJAT JA MATERIAALIT 102
TAKAISIN KOULUUN! –TAPAHTUMA 103
KOULUN TALVIRIEHA 104
SUPERVÄLITUNTI 105
SISÄVÄLITUNTI 106
LIIKKUVAN KOULUN ARJEN SUUNNITTELU 116
TAUKOJUMPAN SUUNNITTELUTAULUKKO 117
LIIKUNNALLISEN AAMUNAVAUKSEN SUUNNITTELUTAULUKKO 119
LIIKETTÄ PÄIVÄÄN! –TAULUKKO 121
KOULUN TAVOITTEIDEN SEURANTA 122
VÄLITUNTIOHJELMAN SUUNNITTELU 123
VÄLINELAINAAMO 124
VALMIITA MATERIAALIT 125
KIRJOITUSPOHJAT 126

1. LIIKKUVA KOULU

Mikä on Liikkuva koulu?

Liikkuvat koulut ovat tavallisia kouluja, joissa oppilaiden hyvinvointia pidetään oppimisen ja kouluviihtyvyyden kannalta keskeisenä tekijänä. Liikkuvien koulujen toimintaympäristö mahdollistaa koulupäivän aikaisen liikkumisen sekä liikkuminen nähdään voimavarana ja oppimisvälineenä. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan ja valitsee liikkumisen tapansa itse. Yhteisiä piirteitä kaikille liikkuville kouluille ovat:

- oppilaiden osallisuus
- oppiminen
- lisää liikettä – vähemmän istumista

Ketä toimintaan osallistuu?

Opettajat ja koulun muu henkilökunta mahdollistavat liikkeen lisäämisen. Toimintaa ohjaavat koulun yhteiset tavoitteet, joihin koko henkilöstö on sitoutunut. Luokkahuone, koulun käytävät, liikuntasali ja koulun muu ympäristö nähdään mahdollisuutena integroida liike osaksi tavallisia oppitunteja. Liikkuvien koulujen opettajat sisällyttävät oppitunteihinsa taukojumppia ja kannustavat oppilaita aktiiviseen välituntiliikuntaan. Opettajat uskaltavat kokeilla uusia työskentelytapoja ja osallistavat oppilaita koulupäivän eri osa-alueilla.

Liikkuvien koulujen **oppilaat** ovat aktiivisia toimijoita. Oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä heidän mielipiteitänsä kuullaan ja huomioidaan. Oppilaat osallistuvat koulun toimintaan muun muassa välilainaamossa, välituntiliikunnanohjaajina eli välkkäreinä ja erilaisten kerhojen järjestäjinä. Oppilaiden keskuudessa vallitsee hyvä yhteishenki, yhdenvertaisuus ja kaikki otetaan toimintaan mukaan. Liikunnan avulla oppilaat kehittävät ihmissuhdetaitojaan sekä vahvistavat yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.

Huoltajat mahdollistavat koulupäivän ulkopuolisen liikkumisen. Yhteistyö kouluyhteisön ja huoltajien kesken onkin erittäin tärkeää ja mahdollistaa muun muassa kerhotoimintaan osallistumisen. Lisäksi koulut tiedottavat kaupungin liikunnallisista tapahtumista ja harrastusmahdollisuuksista. Huoltajilla on myös mahdollisuus lisätä koulumatkaliikuntaa jättämällä lapsi kyydistä esimerkiksi 200 metriä aikaisemmin turvalliseen jättöpaikkaan.

Muut toimijat, kuten paikalliset liikunta- ja urheiluseurat seurat, rikastuttavat Liikkuva koulu –toimintaa entisestää. Seurat osallistuvat liikuntakerhojen ohjaamiseen sekä järjestävät lajiesittelyitä ja liikunnallisia tapahtumia. Liikunta-alan järjestöt kouluttavat niin opettajia kuin oppilaita. Viime vuosina oppilaille suunnattu välituntiliikuttaja-koulutus on kasvattanut huiman suosion lohjalaisissa peruskouluissa.

Mitä?

- **Passiivisesta kuuntelijasta aktiiviseksi toimijaksi**
- Oppimaan oppiminen
- Oman toiminnan kautta parempi oppiminen
- Aktiivisemmat koulupäivät

Miksi?

- **Parantaa oppimisen edellytyksiä:**
  - Työrauha ja keskittyminen
  - Monta aistikanavaa käytössä
  - Ryhmähenki ja yhteisöllisyys
  - Vireystilan ylläpitäminen

Miten?

- **Erilaiset oppimistyylit:** rutiinien rikkominen ja uudet kokemukset
- **Aktiiviset toimijat:** oppilaiden osallistaminen
- **Liike**: fyysinen aktiivisuus, oma keho oppimisvälineenä ja vaihtelevat oppimisympäristöt

Miten lisätä liikettä?

Välitunnit. Suurin osa koulupäivän aikaisesta liikunnasta kertyy välituntisin. Pitkien välituntien aikana on helppo kerätä jopa 30 minuuttia liikuntaa päivään. Erilaiset välituntiaktiviteetit innostavat liikkumaan. Leikkimieliset kisat, luokkien väliset turnaukset, yhteiset liikuntapelit- ja leikit sekä erilaiset haasteet kannustavat aktiivisiin välitunteihin. Motivoiva ympäristö sekä käytössä olevat liikuntavälineet ovat edellytys innostaville välitunneille. Tästä oppaasta saat ideoita, kuinka organisoida välinelainaamo, supervälitunti, sisävälitunti tai välituntimaraton. Välitunnit ovat erinomainen hetki osallistaa välkkärit koulun arkeen.

Liikuntatunnit. Liikuntatunnit ovat perinteinen tapa lisätä liikettä oppilaiden päivään. Onkin tärkeää, että jokainen oppilas saadaan mukaan liikkumaan. Pitkiä odotus- ja jonotusaikoja tulisi välttää. Parhaassa tapauksessa jokaiselle löytyy omantasoinen porukka, jonka kanssa liikkua. Erilaiset liikuntamuodot ja monipuoliset lajit tuovat vaihtelua liikuntatunneille ja innostavat yhä useampaa liikkumaan. Taitoeroja voi tasoittaa pelaamalla jalkapalloa jumppapallolla tai salibandyä rantapallolla.

Tavalliset oppitunnit. Tavallisiin oppitunteihin integroitu liikunta on niin sanottua ”näkymätöntä liikuntaa”. Ideaali tilanne on sellainen, jossa oppilas ei ajattele harrastavansa liikuntaa ja liikettä saadaan lisättyä päivään

lähes huomaamatta. Oppitunneilla liikettä voi lisätä muun muassa erilaisten toimintapisteiden avulla, vaihtelevilla työskentelyasennoilla, liikkeen avulla vastaamalla, liikettä sisältävillä tehtävillä tai liikepalkinnoilla.

Liikunnalliset aamunavaukset. Liikettä sisältävät aamunavaukset ovat helppo tapa saada liikettä päivään ja parantaa oppilaiden keskittymiskykyä ja jaksamista aamupäivän oppitunneilla. Liikunnallisen aamuavauksen voi toteuttaa joko omassa luokassa, koulun yhteisessä isossa tilassa tai keskusradion välityksellä. Aamunavaukset voivat olla konkreettista liikettä tai liikunta-aiheisia tietoiskuja.

Taukojumpat. Muutaman minuutin mittaisilla taukojumpilla saadaan vähennettyä istumista ja lisättyä aktiivisuutta. Taukojumppien tiedetään parantavan keskittymiskykyä ja lisäävään työrauhaa. Taukojumpat on mahdollista tehdä omassa luokassa eivätkä ne edellytä liikuntavälineitä tai liikuntataitoja. Myös innokkaat oppilaat voidaan osallistaa taukojumpan ohjaajiksi.

Koulumatkat. Aktiiviset koulumatkat tuovat liikettä päivään, virkistävät oppilaiden mieltä ja parantavat aamupäivän aikaista jaksamista. Koulu voi omalla toiminnallaan lisätä koulumatkaliikuntaan muun muassa mahdollistamalla pyörien säilyttämisen sekä koulun turvallisen lähiympäristön. Syksyllä järjestettävät yhteiset pyörähuollot ja koulumatkaliikuntaan aktivoivat tempaukset ovat hyviä tapoja herätellä koulumatkaliikkujia.

Tapahtumat. Liikunnalliset tapahtumat ja tempaukset tuovat vaihtelua Liikkuvan koulun arkeen. Koulu voi halutessaan järjestää omia tapahtumiaan esimerkiksi lomakausien teemojen mukaan. Lisäksi kaupungintasolla järjestetään koulujenvälisiä turnauksia ja liikunnallisia tapahtumia.

Mitä toiminta edellyttää?

Liikettä lisäävän toimintakulttuurin syntyminen ja toiminnan jalkautuminen koulun arkeen edellyttävät yhteisten tavoitteiden asettamista ja koko henkilöstön sitoutumista. Seuraavassa luvussa on vinkkejä tavoitteiden asettamiseen, seuraamiseen ja arvioimiseen.

2. KOULUN OMA TAVOITE

Koulun yhteiset tavoitteet ja toimintasuunnitelma vahvistavat koko henkilöstön sitoutumista, mikä on toimivalle Liikkuva koulu –toiminnalle ja pysyville toimintamalleille keskeistä. Keväällä 2019 peruskoulujen rehtoreille ja liikuntavastaaville on jaettu kattava koulutusmateriaali liikkuvasta koulusta. Jokainen koulu voi hyödyntää materiaalia esimerkiksi ys- tai veso-ajallaan. Myös tätä opasta kannattaa hyödyntää opettajien yhteisissä kokouksissa. Liikkuvia kouluja kannustetaan asettamaan lukuvuoden alussa yhteiset tavoitteet ja miettimään, mitä toimia tavoitteiden saavuttaminen edellyttää. Vuoden aikana on hyvä tarkastella tavoitteiden etenemistä ja loppuvuodesta pohtia niiden toteutumista. Hyödynnä tavoitteiden asettamisessa seuraavia kysymyksiä.

Koulumme tavoitteet:

1. _____

2. _____

3. _____

Mitkä asiat auttavat tavoitteiden saavuttamisessa?

1. _____

2. _____

3. _____

Mitä asiat vaikeuttavat tavoitteiden saavuttamista. Miten nämä asiat kohdataan?

1. _____

2. _____

3. _____

TOIMINNAN JALKAUTUMINEN

Toiminnan suunnittelu

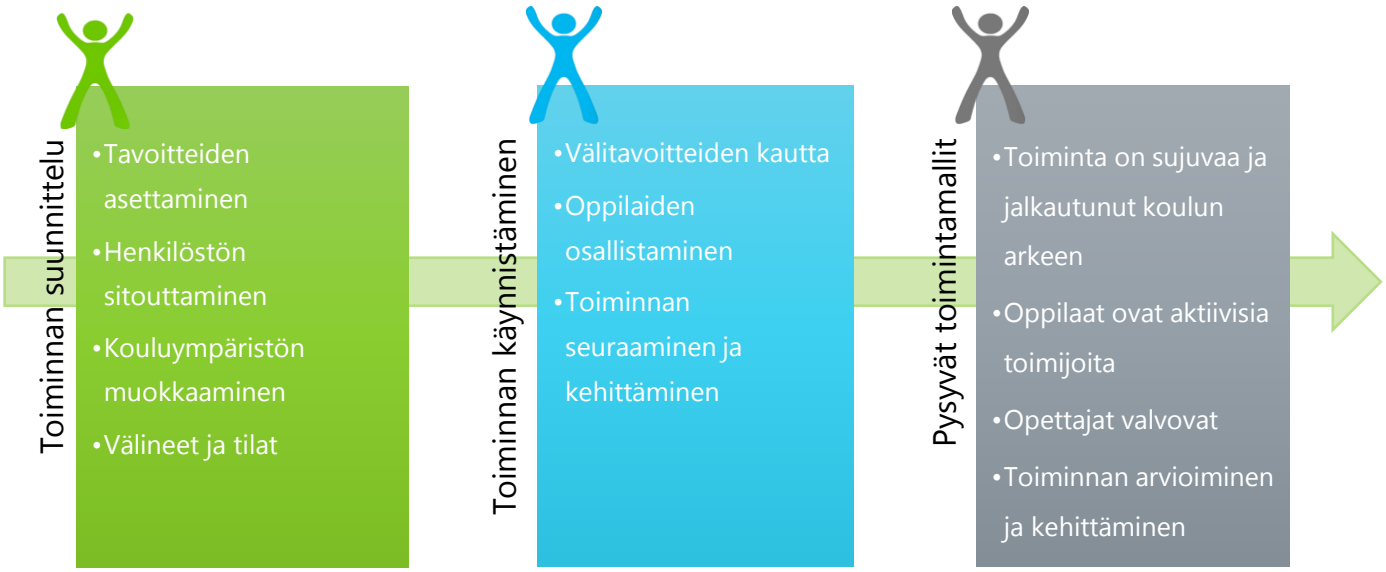
Tavoitteiden asettaminen kannattaa aloittaa miettimällä ne asiat, joita koulussa tehdään jo hyvin. Miten näitä jo käytössä olevia toimia ylläpidetään ja kuinka koko henkilöstö sitoutuu niihin vielä vahvemmin? Tavoitteen asettamisessa hyödynnä SMART-työkalua. Hyvä tavoite on **S**elkeästi määritelty, **M**itattavissa, **A**ikaan sidottu, **R**ealistinen ja **T**avoittelemisen arvoinen. Pienemmät välitavoitteet auttavat isojen tavoitteiden saavuttamisessa. Miten koulunne tilat ja välineet palvelevat tavoitteitanne? Edellyttääkö toiminnan kehittäminen pieniä toimintaympäristön muutoksia esimerkiksi mahdollistamalla liikuntavälineiden käyttö oppitunneilla tai välinelainaamon organisoiminen pitkäksi välitunniksi?

Toiminnan käynnistäminen

Toiminta käynnistyy välitavoitteiden kautta. Ensimmäinen välitavoite saavutetaan, siirrytään seuraavaan. Oppilaat osallistetaan. Lukuvuoden alussa on hyvä jakaa koulun tavoitteet myös oppilaiden kesken. Opettajat seuraavat ja arvoivat omaa toimintaansa ja yhteisten tavoitteiden etenemistä koulussa. Muutaman kerran lukuvuoden aikana on suotavaa istua alas ja pohtia, kuinka asettamanne tavoitteet etenevät. Jaa ideoita ja tapoja, joilla olet lisännyt liikettä omille oppitunneillesi. Miten suhtaudutta esiin nousseisiin haasteiin?

Pysyvät toimintamallit

Pikkuhiljaa yhdessä asetettujen tavoitteiden kautta uudet toimintamallit alkavat juurtua osaksi koulun arkea. Liikkuvan koulun oppilaista on tullut aktiivisia toimijoita, jotka osallistuvat välituntiohjelmaa toteutukseen ja suunnittelevat taukojumppia ja liikunnallisia aamunavauksia. Opettajat valvovat toimintaa ja luovat uusia mahdollisuuksia. Liikettä ei nähdä enää irrallisena osana, vaan se on luonteva osa oppimista.



3. OPETTAJAN HENKILÖKOHTAINEN SUUNNITELMA

Missä haluan kehittyä liikkuvan koulun opettajana

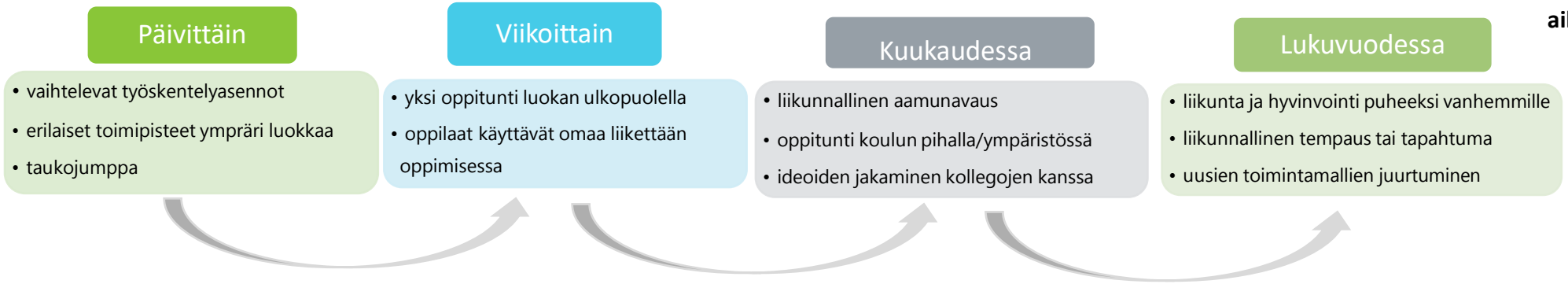
1. _____
2. _____
3. _____

Mitä toimia tämä edellyttää?

Lukuvuoden alussa

1. _____
2. _____
3. _____

Lukuvuoden aikana



Lukuvuoden lopussa

Miten saavutit tavoitteesi lukuvuoden aikana?

1. _____
2. _____
3. _____

Miten haluat jatkossa kehittyä?

1. _____
2. _____
3. _____

4. LIIKUNNAN VUOSIKELLO

Marraskuu

Vesisankarit

Porraspäivät

Ice Skating Tour

Lasten oikeuksien päivä

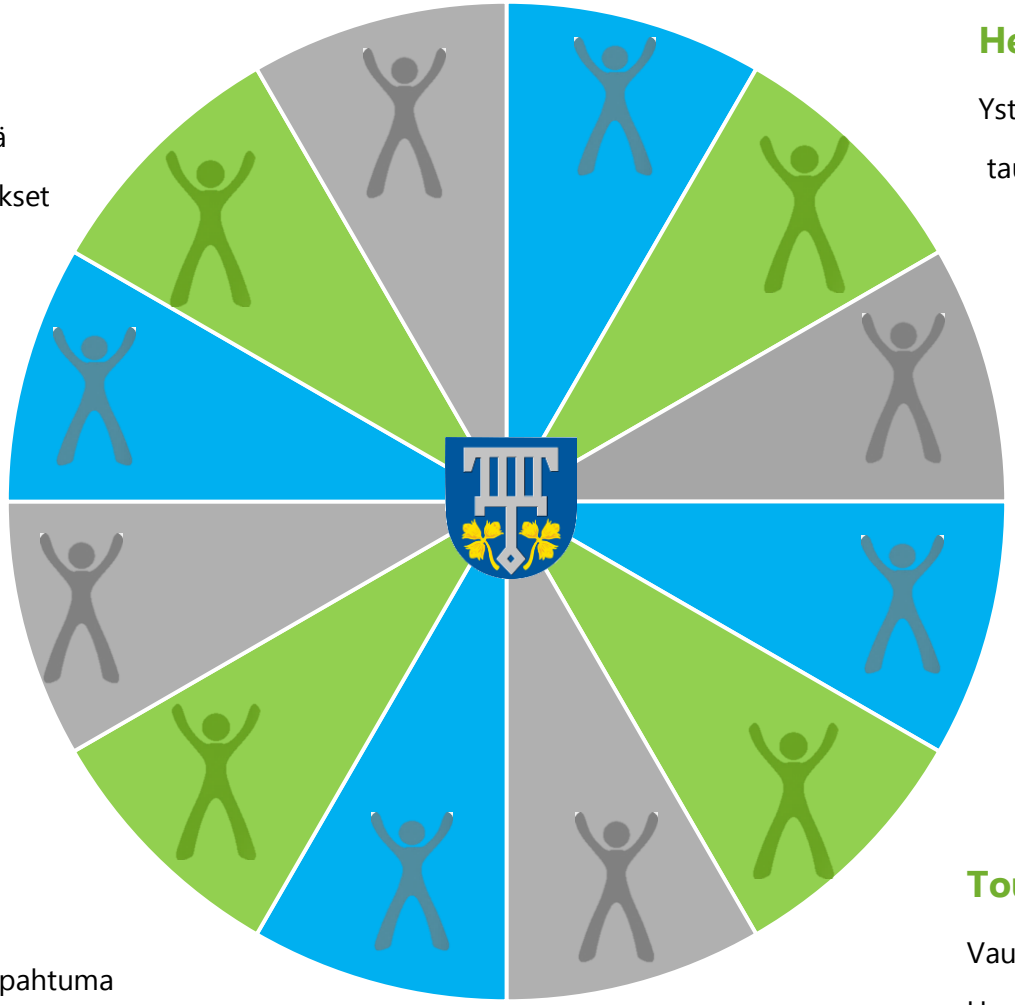
Koulujen väliset turnaukset

Joulukuu

Liikunnallinen joulukalenteri

Tammikuu

Koulun oma talvirieha



Helmikuu

Ystävän kanssa liikkuen:

taukojumppa ja välitunti

Lokakuu

Syysloman sykesuunnistus

MOVE! –mittaukset

Maaliskuu

LIIKKEELLE! –viikko

Syyskuu

Valtakunnallinen harrastusviikko

Euroopan liikkujan viikko

Liikuntapäivät

Liikettä koulumatkoihin –tempaus

MOVE! -mittaukset

Huhtikuu

Peput ylös penkistä –tempaus

Liikunnan metsästys

Koulujenväliset turnaukset

Elokuu

Takaisin kouluun –tapahtuma

Toukokuu

Vauhtia vappuun –tapahtuma

Unelmien liikuntapäivä

Yleisurheilukisat

JOKA VUOSI JÄRJESTETTÄVÄT TAPAHTUMAT

Valtakunnallinen harrastusviikko

Viikon ideana on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa. Harrastusviikolla koulut avaavat ovensa eri harrastusjärjestöille. Paikallisjärjestöt lähtevät viikon aikana kouluille esittelemään toimintaansa oppilaille. Halutessaan koulut voivat järjestää myös ilta- tai viikonlopputilaisuuksia vanhempien mukaan saamiseksi. Koulu voi myös itse suunnitella viikolle omaa ohjelmaa hyödyntämällä suunnittelussa ja toteutuksessa oppilaiden osaamista ja osallisuutta. Liikuntatutorit antavat lisätietoa tapahtumasta.

Euroopan liikkujan viikko

Liikkujan viikolla kannustetaan ihmisiä pohtimaan omia, arkisia liikkumisvalintoja ja niiden vaikutuksia ympäristöön ja yhteiskuntaan. Kansainvälistä Liikkujan viikkoa vietetään vuosittain syyskuun puolessa välissä. Viikon aikana kaupungit ja kunnat järjestävät tapahtumia ja tempauksia sekä tekevät pysyviä toimenpiteitä fiksumman liikkumisen puolesta. Tästä oppaasta löydät valmiin liikuntaan kannustavan viikkokisan, jota voit hyödyntää koulunne liikkujan viikossa. Liikkujan viikon aikana on hyvä muistuttaa oppilaita turvallisesta koulumatkaliikkumisesta sekä liikennesäännöistä. Liikuntatutorit antavat lisätietoa tapahtumasta.

Liikuntapäivät

Liikuntapäivät on valtakunnallinen, maksuton ja kaikille avoin liikuntatapahtuma. Liikuntapäivän tavoitteena on kannustaa kaiken ikäiset, kokoiset ja kuntoiset ihmiset liikkeelle. Jokaisella vuodella on oma teemansa ja esimerkiksi vuonna 2018 teema oli yhdessä liikkuminen, kanssaihmisten iloinen inspirointi ja ryhmätsemppaaminen. Liikuntapäivään osallistuakseen ei tarvitse osata hienoja koreografioita, olla taipuisa tai sopivasti sutjakka, vaan ihan kaikki ovat tervetulleita kokeilemaan ryhmässä liikkumisen riemua! Koulut voivat osallistua liikuntapäiviin suunnittelemalla koulun oman liikuntatempauksen esimerkiksi koko koulun liikunnallisen aamunavauksen tai yhteyden välituntipelin tai -leikin. Valmiita ideoita näihin saat tästä oppaasta. Liikuntatutorit antavat lisätietoa tapahtumasta.

Vesisankarit Neidonkeitaalla

Uimahallit ja kylpylät ympäri Suomen järjestävät kaikille avoimia Vesisankarit-tapahtumia. Tapahtumissa harjoitellaan vesillä liikkumisen taitoja toiminnallisilla rasteilla, ammattitaitoisten ohjaajien opastamana. Kaikki ovat tervetulleita harjoittelemaan vesitaitoja pelkän uintilipun hinnalla. Liikuntakeskus antaa lisätietoa tapahtumasta.

Porraspäivät

Porraspäivät on työyhteisöille suunnattu maksuton kampanja, jonka tavoitteena on herätellä pieniin, jokapäiväisiin valintoihin oman terveyden edistämiseksi. Kampanjaviikon aikana kannustetaan käyttämään portaita hissin sijaan muun muassa erilaisin portaiden läheisyyteen kiinnitettävin materiaalein. Porraspäivänä kannattaa

kannustaa koko koulua kävelemään portaita mahdollisimman paljon. Voitte esimerkiksi ottaa tavoitteeksi, että jokainen luokka pitää yhden taukojumpan, joka tehdään portaissa. Liikuntatutorit antavat lisätietoa.

Ice-Skating Tour (3-4. lk)

Ice Skating Tour järjestää vuosittain noin 70 luistelutapahtumaa ympäri Suomen. Konseptiin kuuluvat koululaisluistelut sekä koko perheen luisteluillat. Koululaisluisteluissa viiletetään luokka-aste kerrallaan, energisten Tour-ohjaajien tahdissa tunnin ajan. Luisteluillat taas pidetään nimensä mukaan iltaisin klo 18-20. Ne ovat kaikille avoimia tapahtumia, joissa liikunnan ilosta ja fiiliksestä nautitaan koko perheellä kahden tunnin ajan, mukana on myös ohjelmaa perheen pienimmille. Tapahtuma on erittäin suosittu ja täyttyy nopeasti, joten varaa koulullesi paikka hyvissä ajoin. Liikuntatutorit ja Liikuntakeskus antavat lisätietoa tapahtumasta.

Lapsen oikeuksien päivä ja viikko

Kansainvälistä Lapsen oikeuksien päivää vietetään vuosittain 20. marraskuuta. Lapsen oikeuksien viikko on Lapsen oikeuksien päivän yhteydessä vietettävä teemaviikko, jonka tavoitteena on lisätä Lapsen oikeuksien sopimuksen tunnettuutta ja lapsen oikeuksien toteutumista. Koulut voivat päivän kunniaksi järjestää oppilaiden toiveiden mukaista toimintaa. Oppilaita voi osallistaa esimerkiksi välituntiohjelman, liikuntatunnin tai minkä tahansa oppitunnin suunnitteluun. Suunnittelu on hyvä toteuttaa muutama viikko ennen lasten oikeuksien päivää. Liikuntatutorit antavat lisätietoa.

Liikunnallinen joulukalenteri

Liikunnallisesta joulukalenterista löytyy liikunnallisia haasteita ja tehtäviä jokaiselle päivälle. Videot ohjeistavat tehtävien suorittamisessa. Liikunnallisen joulukalenterin avulla on helppo saada kerrytettyä koulupäivän aikaisia liikuntaminuutteja. Hyödynnä sitä esimerkiksi päivittäisenä taukojumppana ja kannusta oppilaita haastamaan vanhemmat kotona mukaan. Suoran linkin liikunnalliseen joulukalenteriin löydät tämän oppaan tämän kappaleen lopusta. Voitte myös luokan kesken suunnitella luokan oman liikunnallisen joulukalenterin.

Koululaisten uintiviesti Neidonkeitaalla

Maaliskuussa järjestetään koulujen uintiviestit. Liikuntakeskus tiedottaa tapahtumasta tarkemmin.

Unelmien liikuntapäivä

Valtakunnallinen unelmien liikuntapäivä täytyy avoimista harjoituksista, pihaleikeistä, metsäseikkailuista, kävelykokouksista, taukojumpista, pyörälenkeistä ja lajikokeiluista. Kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman ja olla mukana rakentamassa liikkumisen juhlapäivää. Koulut voivat osallistua unelmien liikuntapäivään järjestämällä yhdessä oppilaiden kanssa esimerkiksi unelmien liikuntatunnin tai unelmien välitunnin. Ottamalla oppilaat suunnitteluun mukaan saadaan tapahtumasta vielä ikimuistoisempi! Muutama viikko ennen unelmien liikuntapäivää kannattaa koteihin lähettää Wilma-viesti, jossa kerrotaan unelmien liikuntapäivästä. Näin myös perheet voivat käydä illalla tutustumassa liikuntatarjontaan. Tästä oppaasta löydät valmiin Wilma-viestin, jota voit hyödyntää. Liikuntatutorit antavat lisätietoa tapahtumasta.

MoreMove -kortti

MoreMove on nuorille (13-17 –vuotiaille) tarkoitettu liikuntakortti, johon kuuluu:

- uinti Virkistysuimala Neidonkeitaalla
- kaikki Liikuntakeskuksen kuntosalit
- vapaat ja ohjatut MoreMove –vuorot kouluilla

Vapailla vuoroilla voi liikkua omatoimisesti, ohjatuilla vuoroilla on ohjattu toimintaa. Kortti on myynnissä Sporttikeskus Tennarilla ja Virkistysuimaa Neidonkeitaalla. Lisätietoa kortista Liikuntakeskuksen nettisivuilta **täältä**.

Teemapäivät

Lukuvuoden aikana järjestetään erilaisia teemapäiviä kuten: takasin kouluun –tapahtuma, koulun talvirieha, vauhtia vappuun, liikunnan metsästys, peput ylös pääsiäisenä, ystävänpäivän taukojumppa ja välituntiohjelma, syksyn ja kevään liikuntatempaukset, Näistä tapahtumista saat enemmän lisätietoa kappaleessa 13.

VUOSITTAIN VAIHTELEVAT TAPAHTUMAT

Koulujenväliset turnaukset

Vuosittain järjestetään niin alakouluissa kuin yläkouluissa koulujenvälisiä turnauksia. Lajit, tapahtumapaikat ja järjestäjät vaihtuvat vuosittain. Näistä tapahtumista saa tietoa lukukauden alussa yläkoulujen liikunnanopettajien ja alakoulujen liikuntavastaavien tapaamisessa. Liikuntatutorit ja järjestäjäkoulut antavat lisätietoa tapahtumista.

Yläkoulujen karsinnat mailapeliturnaukseen

Loppusyksystä järjestetään yläkoulujen välinen mailapeliturnaus. Liikkuva koulu –hengen mukaan tavoitteena olisi, että koulut karsivat osallistuja lopputurnaukseen käymällä omien koulujensisäisiä turnauksia. Syksyn aikana pelatut pelit kehittävät pelaajien taitoja ja liikunnan riemua saadaan välitunneille. Lukuvuonna 2018-2019 tehtiin kattavat välinehankinnat yläkoulujen sisävälituntivälineistöön, jotka mahdollistavat tämän toimintamallin. Yläkoulujen liikunnanopettajat antavat lisätietoa tapahtumasta.

Yläkoulujen mailapeliturnaus

Yläkoulujen mailapeliturnaus järjestetään marraskuussa. Turnauksen lajit voivat vaihdella vuosittain ja niistä ilmoitetaan lukuvuoden alussa järjestävän tahon toimesta. Yläkoulujen liikunnanopettajat antavat lisätietoa tapahtumasta.

Yleisurheilukisat

Toukokuussa järjestetään alakoulujen yleisurheilukisat. Tapahtumasta ilmoitetaan lisää keväällä järjestävän tahon toimesta. Liikuntakeskus antaa lisätietoa tapahtumasta.

LISÄTIETOA LIIKUNNALLISISTA TAPAHTUMISTA

Tapahtuma	Lisätietoa
Valtakunnallinen harrastusviikko	Linkki
Euroopan liikkujan viikko	Linkki
Liikuntapäivät	Linkki
Vesisankarit	Linkki
Porraspäivät	Linkki
Ice-Skating Tour	Linkki
Lapsen oikeuksien viikko	Linkki
Liikunnallinen joulukalenteri	Linkki
Unelmien liikuntapäivä	Linkki

5. TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

Tämä luku sisältää:

- Ideoita kuinka kehittää kouluympäristöä Liikkuva koulu –hengessä:
    - Koulun sisätilat
    - Koulun ulkotilat

Liikkeen ja toiminnallisuuden lisääminen alkaa toimintaympäristön muokkaamisesta ja kehittämisestä. Motivoiva ja innostava oppimisympäristö kannustaa liikkumaan. Niin oma luokkahuone, koulun muut tilat kuin koulun piha luovat mahdollisuuksia lisätä oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Toimintaympäristön kehittäminen ei edellytä suuria muutoksia tai isoa rahallista panosta. Tavaroiden järjestyksellä, pienillä kuvoilla, väreillä ja maalauksilla saadaan ympäristöstä heti paljon houkuttelevampi ja aktivoivampi. Alla löydät ideoita siitä, kuinka koulunne voi pienillä toimilla kehittää omaa ympäristöään liikkeeseen kannustavammaksi.

LUOKKAHUONE

Työskentelyasennot

- Oppilaalla on tilaa seistä pöytänsä vieressä.
- Oppilas saa nostaa tuolinsa pöydän päälle, jolloin siitä muodostuu seisomapöytä.
- Oppilaat saavat lainata/kierrättää tasapainolautoja.
- Oppilaille mahdollistetaan jumppapallolla istuminen.
- Lattialle laitetaan pehmeitä mattoja, joiden päällä oppilaat voivat työskennellä osan tunnista.

Työskentelypisteet

- Oppilaat vaihtelevat työskentelypisteitään: osa tunnista istutaan omalla paikalla, seuraavaksi seistään pöydän ääressä, sitten siirrytään lattialle istumaan ja lopuksi voidaan tasapainoilla laudalla tai pallolla.
- Voit jakaa koulupäivän myös niin, että jokaisella tunnilla on oma työskentelypiste tai -asento.
- Oppilaat tulevat kysymään apua opettajan pöydän luota.
- Tehtäväkysymykset löytyvät luokan toisesta päästä ja tehtävien vastaukset toisesta päästä. Oppilas liikkuu aina paikaltaan hakemaan uuden tehtävän, tekee tehtävän paikallaan ja liikkuu tehtävien vastauksien luokse.
- Työskentelypisteet sijaitsevat käytävällä, liikuntasalissa, aulassa tai muualla koulun ympäristössä. Pidä kerran viikossa tai kerran päivässä yksi oppitunti luokan ulkopuolella.

Toiminnallinen alue

- Järjestä luokan pöydät niin, että keskelle luokkaa jää isompi tyhjä alue eli toiminnallinen alue.
- Toiminnalliselle alueelle voit laittaa jumppamattoja, palloja tai muita käytössä olevia välineitä.
- Toiminnallinen alue mahdollistaa oppimisen siirtämisen omilta paikoilta pois.
- Toiminnallisella alueella voit toteuttaa näytelmiä, pantomiimia, oman kehon avulla oppimista, harjoitella kertotaulua pomputtamalla palloa, hyödyntää liikettä osana oppimista sekä tehdä helposti taukojumpan tai liikunnallisen aamunavauksen.
- Valmiita esimerkkejä toiminnallisen alueen hyödyntämiseen löydän tämän oppaan kappaleesta 6.

Luokan lattia ja seinät

- Lukusuora
- Laskutoimituksia
- Parittomien ja parillisten lukujen janat eri värein
- Hyppelyruudukko
- Leuanvetotanko oveen

Käytävät

- Jalanjälkiä lattiaan: kannustaa oppilasta harppomaan ja kävelemään reippaammin
- Portaisiin kertotauluja
- Lukusuorat käytäviin
- Hyppyruudut
- Tehtäväpisteitä: kiinnitä ympäri koulua tehtäviä: ”käy kyykyssä, yletätkö tähän, tee x-hyppy”

KOULUN PIHA JA MUU YMPÄRISTÖ

- Ehjät välineet: koripallokorit, jalkapallomaalit, keinut ja muut liikuntavälineet.
- Välineiden käytön mahdollistaminen esimerkiksi välinelainaamon avulla. Saat välinelainaamon organisoimiseen vinkkejä tämän oppaan kappaleesta 12.
- Ympäröivän luonnon hyödyntäminen: esterata keppihevosille, tasapaino rata kivistä ja kannoista, seikkailurata lähimaastoon.
- Maalaukset koulun pihaan: hyppyruudut, curling, köydenvetoviiva, juoksusuora.
- Maalauksia seinään: pisteytettyjä ympyröitä, joihin oppilaat voivat potkia jalkapalloja tai tähdätä tennispalloja (toimii harjoituksena Move! –mittauksiin).
- Käytetyistä autonrenkaista saa rakennettua hyppy-, tasapaino- ja seikkailuratoja.

6. TOIMINNALLISET OPPITUNNIT

Tämä luku sisältää:

- Tietoa toiminnallisista oppitunneista
- Valmiita harjoituksia
- Ideoita kotitehtävien kuulusteluun
- Toiminnallinen kokeisiin kertaaminen
- Oppiminen luokkahuoneen ulkopuolella

TOIMINNALLINEN OPPIMINEN

Toiminnalliset oppitunnit koostuvat toiminnallisista opetusmenetelmistä, joiden tarkoituksena on oppimistilanteessa aktivoida oppijaa fyysisesti ja lisätä ryhmän yhteisöllisyyttä. Toiminnalliset opetusmetodit on todettu tehokkaiksi, sillä niiden avulla oppilas muuttuu passiivisesta kuuntelijasta aktiiviseksi toimijaksi. Oppilaan osallistaminen opetukseen tekee oppimisesta oppilaalle merkityksellisempää ja näin myös mielekkäämpää. Mielekkäämpi oppiminen taas parantaa oppimistuloksia ja kouluviihtyvyyttä.

Toiminnalliset opetusmenetelmät voivat olla esimerkiksi ryhmätöitä, väittelyitä, leikkejä, projektitöitä, draamaa tai roolileikkejä. Toiminnallisessa oppimisessa keskustellaan paljon, opitaan argumentoimaan ja haastetaan sosiaalisia taitoja. Myös liikunnan avulla oppiminen luokitellaan yhdeksi toiminnallisen oppimisen menetelmäksi. Liikettä sisältäviä opetusmetodeja ovat muun muassa kotitehtävien kuulustelu liikkeen avulla, asioiden oppiminen omaa kehoa ja liikettä hyödyntäen sekä vaihtelevien työskentelypisteiden käyttäminen. Koulun piha, ympäröivä luonto ja liikuntasali luovat monipuolisia oppimismahdollisuuksia. Tämä opas antaa valmiita ideoita edellä mainittuihin.

Tästä kappaleesta löydät valmiita toiminnallisia ideoita ja harjoituksia, jotka soveltuvat niin alakouluihin kuin yläkouluihin ja moniin eri oppiaineisiin. Lisäksi oppaan linkkilistasta löydät kattavasti muiden tahojen ideoita oppituntien toiminnallistamiseen ja liikkeen lisäämiseen. Toiminnallinen oppiminen alkaa oppimisympäristön muokkaamisesta. Oppimisympäristö ei tarvitse suuria muutoksia, vaan keskeistä on ympäristön mahdollisuuksien hahmottaminen ja hyödyntäminen. Esimerkkejä helpoista pienistä toimintatavoista:

- kotitehtävien tarkastuspisteelle liikkuminen esim. viivaa pitkin tai hyppien
- apua käydään kysymässä opepöydän luona
- viittaaminen tapahtuu esimerkiksi nousemalla ylös tai seisomalla yhdellä jalalla
- kädet pestään ja kynät teroitetaan tasapainolaudan päällä
- luokkaan pääsee tietyllä liikkumistavalla
- jokaisella tehtävällä on oma suorituspaikkansa luokassa

TOIMINNALLISET OPETUSMETODIT

Seuraavat esimerkit soveltuvat lähes kaikkiin oppiaineisiin.

Vastaa liikkuen

Keksi perinteisille vastauksille jokin liike:

- kyllä = x-asento
- ei = kyykky
- oikein = vaaka
- väärin = yhdellä jalalla hyppiminen
- on isompi = kurota käsillä kohti kattoa
- on pienempi = pyöristä selkä ja venytä käsiä kohti lattiaa
- parillinen = nosta vasen polvi ylös
- pariton = nosta oikea polvi ylös

Voit myös käyttää luokkahuonetta niin, että tietty osa luokkasta edustaa jotakin vastausta tai mielipidettä, kun taas toinen osa toista. Oppilaat liikkuvat mielipiteensä mukaan tiettyyn osaan luokkaa:

- kyllä = luokan takaseinä
- ei = luokan etuseinä
- väärin = luokan ovi
- oikein= ikkunan edessä

Mielipidejana

Tehtävää varten raivaa tuolit ja pöydät luokan sivuille niin, että keskellä luokkaa jää liikkumistilaa. Luokan toinen pääty edustaa ”täysin samaa mieltä” ja toinen pääty ”täysin eri mieltä”. Opettaja luottelee väittämiä esim. ”Suomi itsenäistyi vuonna 1917” tai ”fotosynteesissä tarvitaan lähtöaineena vettä”. Oppilaat liikkuvat janalla siihen kohtaan, mikä edustaa heidän mielipidettään.

Kahvilakeskustelut

Opettaja antaa asian, joista oppilaiden on keskusteltava parin kanssa. Opettaja voi määrätä keskusteluun käytetyn ajan esimerkiksi kaksi minuuttia. Sen jälkeen oppilaat ”vaihtavat kahvilaa” ja siirtyvät toisen oppilaan luokse ”kahville” keskustelemaan samasta asiasta. Lopuksi keskustellaan asiasta yhdessä. Harjoituksen voi tehdä myös niin, että eri puolilla luokkaa on papereita (=kahviloita), joissa jokaisessa lukee oma teemansa. Oppilasparit tai –ryhmät kiertävät papereilla, keskustellen ja kirjoittaen paperin teemaan liittyviä asioita viiden minuutin ajan. Seuraava ryhmä täydentää paperin sisältöä siitä, mihin edellinen ryhmä jäi. Lopuksi ”kahviloiden” sisältö puretaan ja aiheista keskustellaan yhdessä.

Roolipelit

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin. Jokainen ryhmä saa jonkin asian, joka heidän täytyy selittää muulle ryhmälle näytellen. Muut oppilaat yrittävät arvata mistä on kyse. Esitys voi olla myös pantomiimia.

Rikkinäinen puhelin

Jaa oppilaat pieniin ryhmiin. Yksi ryhmän jäsenistä menee luokan ulkopuolelle. Sillä välin opettaja kertoo lyhyen tarinan ryhmän muille jäsenille. Tarina voi olla esimerkiksi proteiinisynteesi tai tietoa toisesta maailmasodasta. Tämän jälkeen luokan ulkopuolella olevat oppilaat palaavat takaisin luokkaan. Luokassa olleiden oppilaiden tehtävänä on opettaa opettajan tarina ulkopuolella olleelle oppilaalle. Kun tarina on opetettu, luokan ulkopuolella olleet oppilaat kertovat sen koko luokalle. Sen jälkeen tarinoita verrataan ja niistä keskustellaan.

Alias

Jokainen oppilas kirjoittaa tunnin teemaan liittyen 10 sanaa. Tehtävänä on selittää kymmenen sanaa parille, jonka tehtävänä on arvata sanat. Tehtävää voidaan vaikeuttaa niin, että sanoja vaihdellaan luokassa tai sanat täytyy esittää pantomiimina. Liikettä on helppo lisätä sillä, että aina kun oppilas arvaa sanan, tekevät molemmat x-hypyn, kyykyn tai hyppäävät ilmaan. Voit myös kerätä oppilaiden kortit ja asettaa ne luokan toiseen päähän. Oppilas hakee aina yhden kortin kerrallaan, selittää sen parilleen ja oikean vastauksen jälkeen hakee seuraavan kortin. Näin saadaan helposti pientä liikettä oppitunnille.

Suunnistustehtävä

Koulun ympäristössä on tehtävärasteja, joiden luokse oppilaat liikkuvat. Voit piirtää tehtävärastit koulun karttaan, kertoa oppilaille missä rastit ovat, liikkua rasteille yhdessä koko luokan kanssa tai käyttää Seppo-sovellusta. Suunnistustehtävän voi tehdä pienemmässä mittakaavassa myös omassa luokassa. Luokassa on esimerkiksi viisi tehtäväpistettä, joissa oppilaat suorittavat tehtäviä.

Sanataulu

Opettaja kirjoittaa taululle yhden asian, kuten ”ensimmäinen maailmansota”, ”ekolokero”, ”planeetat” tai ”hapettuminen”. Oppilaat kirjoittavat sen jälkeen seinälle sanoja, jotka liittyvät opettajan sanaan. Seuraavaksi opettaja pyytä oppilaita selittämään kaikki sanat. Sen jälkeen keskustellaan teemasta ja mietitään, miksi juuri kyseinen sana on keskeinen. Puuttuiko kenties jokin oleellinen asia? Voit vaikeuttaa tehtävää niin, että omaa sanaa ei saa selittää, vaan jokainen selittää jonkun muun kirjoittaman sanan.

Rakennusvälineet

Oppilaat saavat hakea luokan edestä yhden jäätelötikun tai palikan aina tehtyään yhden tehtävän onnistuneesti. Tunnin lopussa (3 min) oppilaat askartelevat lattialle jonkun rakennelman tai kuvion tikuista tai palikoista. Sen jälkeen kaikki oppilaat kiertävät (2 min) katselemassa toisten rakennelmia.

Opiskelu tietyssä asennossa

Oppilaat voivat tehdä tehtäviä tai esim. äidinkielessä lukea kyykyssä tai lankuttaen.

VALMIITA ESIMERKKEJÄ

Esimerkki 1. Tennispallotähtäys

Harjoitukseen tarvitset tilaa seinällä ja sen ympärillä sekä pehmeitä palloja. Jaa oppilaat ryhmiin (2-6 hengen) ja merkitse viiva, jonka takaa palloja heitetään. Sopiva etäisyys on 3-4 metriä. Ohjeista hyvä heittotapa: alakautta rauhallinen heitto. Muussa tapauksessa pallot sinkoilevat minne sattuu. Seinälle kiinnitetyissä lapuissa on joko kertolaskujen, jakolaskujen tai yhteen-tai vähennyslaskujen vastauksia. Seinällä olevien lappujen väliin on hyvä jättää ainakin 10 cm tila, jotta pystyt helposti kertomaan, osuiko heitto oikeaan lappuun. Jonon ensimmäisellä on pallo ja hän seisoo heittoviivan takana. Opettaja kysyy laskutoimituksen: ”Paljonko on 4 x 3?” Pallollinen oppilas laskee laskutoimituksen päässään ja keksiessään vastauksen, pyrkii löytämään seinältä numeron 12 ja heittämään pallolla sitä. Se oppilas, joka osuu seinällä olevaan vastaukseen ensimmäisenä, ansaitsee pisteen omalle ryhmälleen. Voit myös halutessasi antaa ryhmän miettiä yhdessä vastauksen. Ensimmäisen kierroksen heittäjät antavat pallon jonossa seuraavana olevalle ja opettaja kysyy uuden kysymyksen. Voit soveltaa tennispallotähtäystä muissakin oppiaineissa. Seinällä voi olla vastauksia kemian, fysiikan tai biologian kysymyksiin. Vieraiden kielien opiskelussa voit kiinnittää seinälle sanan suomennoksen tai vieraskielisen käännöksen.

Esimerkki 2. Kertotauluviesti

Luokkahuoneen seinällä tai esimerkiksi liikuntasalin päätyseinässä on edellisen esimerkin tapaan kysymyksien vastauksia. Nyt oppilaat seisovat kauempana seinästä esimerkiksi luokassa 6 m päässä tai liikuntasalin toisessa päädyssä. Opettaja kysyy edellisen esimerkin tapaan kysymyksen, oppilas miettii vastauksen yksin tai ryhmässä ja juoksee seinälle hakemaan oikein vastauksen omalle joukkueelleen. Opettaja voi halutessaan muuttaa oppilaiden liikkumistapaa esimerkiksi, kun vastaus on pariton, niin hypitään oikealla jalalla tai kun vastaus on parillinen, niin hypitään vasemmalla jalalla. Voit kehittää liikuntataitoja mahdollistamalla oppilaiden liikkumisen esimerkiksi palloa pomputtaen, kuljettaen tai parin kanssa syötellen.

Esimerkki 3. Katoavat pallot

Tämä harjoitus sopii yhteen- ja vähennyslaskuihin. Oppilaat istuvat luokan lattialla piirissä. Opettajalla on pussillinen palloja. Aluksi opettaja kertoo, että palloja on esimerkiksi 10 kappaletta. Oppilaat laittavat silmät kiinni ja opettaja antaa yhden oppilaan ottaa haluamansa määrän palloja pois pussista. Oppilaat avaavat silmät ja opettaja tyhjentää pussin sisällön lattialle. Oppilaat laskevat yhdessä, kuinka monta palloa on jäljellä. Sen jälkeen yhdessä mietitään, kuinka monta palloa oli otettu pois. Voit myös vaikeuttaa harjoitusta niin, että useampi oppilas ottaa palloja pois. Harjoitus toimii muuten samalla tapaa. Esimerkiksi jos haluksi pussissa oli 20 palloa ja nyt siellä on enää 4. Yhdessä lasketaan, että pussista on hävinnyt 16 palloa. Ensimmäinen oppilas paljastaa, että hän otti 3 palloa pois. Lasketaan, että nyt meillä on palloja 3 + 4 = 7, joten pussista on edelleen kadoksissa 20 – 7 = 13 palloa. Seuraava oppilas paljastaa ottaneensa 8 palloa pois eli nyt meillä on 7 + 8 = 15 palloa. Näinpä kolmas oppilas on ottanut 5 palloa pois.

Esimerkki 4. Pituuksien arvioiminen

Harjoituksen voi toteuttaa joko luokkahuoneessa tai koulun pihalla. Anna oppilaille tietty pituus esimerkiksi 1 metri. Oppilaiden on etsittävä sellainen asia tai esine, jonka he ajattelevat olevan yhden metrin mittainen. Kun kaikki ovat löytäneet esineensä, niitä verrataan ensin toisiinsa. Sitten yhdessä mitataan esineiden pituus. Tämän jälkeen opettaja antaa seuraavia ohjeita aina vuorotellen:

- Etsi asia tai esine, joka on kaksi kertaa lyhyempi kuin edellinen esineesi
- Etsi asia tai esine, joka on kolmanneksen pidempi
- Etsi asia tai esine, jonka pituus on 25 % edellisestä esineestä
- Etsi asia tai esine, joka on 4/5 pienempi kuin edellinen esineesi

Tehtävien haasteellisuutta voi muokata tarpeen mukaan. Voit myös soveltaa esineitä pinta-alojen ja tilavuuksien laskemiseen.

- Etsi asia tai esine, jonka pinta-ala on 1 neliömetri
- Etsi asia tai esine, jonka pinta-ala on puolet edellisestä esineestä
- Etsi asia tai esine, jonka tilavuus on puolet pienempi kuin edellisen esineen

Esimerkki 5. Yhdyssanojen muodostaminen

Harjoitukseen tarvitse paperia ja kynää. Kirjoita yhdyssanoja niin, että ensimmäinen osa tulee toiselle paperille ja jälkimmäinen toiselle esimerkiksi kerros ja talo = kerrostalo. Kun sinulla on iso määrä erotettuja yhdyssanoja, laita ne kaikki yhdelle pöydälle. Oppilaiden tehtävänä on muodostaa sanoista niin monta yhdyssanaa kuin mahdollista. Yhdyssanoja voi harjoitella myös niin, että annat jokaiselle oppilaalle yhden sanan, joka kirjoitetaan paperille. Oppilaat kiertävät luokassa vertailleen sanojaan ja yrittävät löytää toisen sanan, jonka kanssa omasta sanasta muodostaa yhdyssana. Kun he löytävät parin, niin oppilaat yhdessä käyvät kirjoittamassa sanan taululle ja jatkavat uusien parien etsimistä.

Esimerkki 6. Lukupiiri

Harjoitus sopii kertotaulua tai jakolaskuja harjoitteleville luokille. Oppilaat seisovat piirissä. Valitaan jokin kertotaulu esimerkiksi kolmosen kertotaulu. Oppilaat alkavat luetella kertotaulua ja aina kun jokin luku on jaollinen myös nelosella, niin luvun sanomisen sijaan käydään kyykyssä. Harjoitusta voidaan soveltaa:

- Oppilaat luettelevat lukuja parillisia lukuja 1-100 välillä. Aina kun joku sanoo parillisen luvun, joka on jaollinen kolmosella, käydään kyykyssä. Kun sanotaan parillinen luku, joka on jaollinen nelosella, tehdään x-hyppy. Sama voidaan luettelemalla parittomia lukuja ja otetaan uudet jaolliset luvut.
- Lukuja voidaan luotella myös 100 alaspäin.
- Valitaan useampi kertotaulu eli luetellaan lukuja 0-100 välillä ja aina kun luku on vitosella jaollinen, käydään kyykyssä, nelosella jaollinen, tehdään x-hyppy ja kolmosella jaollinen, tehdään vaaka.

Esimerkki 7. Kulmien harjoittelu

Harjoitus sopii oppilaille, jotka harjoittelevat matematiikassa kulmia. Kaikki oppilaat seisovat pöytiensä vieressä. Opettaja sanoo kulman esimerkiksi 90 astetta. Oppilaat asettavat kätensä niin, että niistä muodostuu 90 asteen kulma. Opettaja sanoo aina uusia kulmia: 45 astetta, 180 astetta, 75 astetta ja niin edelleen, jolloin oppilaat muuttavat käsiensä asentoa.

Esimerkki 8. Verbi, adjektiivi vai substantiivi

Harjoitus sopii oppilaille, jotka harjoittelevat äidinkielessä verbejä, adjektiiveja ja substantiiveja. Opettaja tai oppilaat keksivät jokaiselle oman liikkeen esimerkiksi verbi= kyykkyhyppy, adjektiivi= yhdellä jalalla hyppiminen ja substantiivi= vaaka. Opettaja sanoo sanoja ja oppilaat tekevät liikkeitä sen mukaan, onko kyseessä verbi, adjektiivi tai substantiivi. Harjoitusta voi soveltaa myös, kun harjoitellaan sijamuotoja tai vieraita kieliä.

Esimerkki 9. Kävelykierros

Harjoituksen voit tehdä koulun pihalla tai liikuntasalissa. Oppilaat kävelevät pareittain opettajan määräämän matkan esimerkiksi kerran liikuntasalin ympäri, jonka aikana he keskustelevat opettajan antamasta aiheesta tai miettivät vastauksen opettajan kysymykseen. Kun pari ylittää ”maaliviivan”, he kertovat opettajalle vastauksensa ja saavat opettajalta seuraavan kysymyksen.

Esimerkki 10. Kertolasku selät vastakkain

Harjoitus sopii kertotaulua harjoitteleville oppilaille. Kaksi oppilasta seisoo selät vastakkain. Muut oppilaat seisovat piirissä heidän ympärillään. Molemmat nostavat itse valitseman määrän sormia pystyyn (1-10 välillä). Jos toinen nostaa 3 sormea ja toinen 5, niin muiden laskettavaksi laskuksi muodostuu 3 x 5. Ensimmäisenä kyykkyyn mennyt oppilas saa vastata. Hän sanoo oikean vastauksen: ”15”, jolloin selät vastakkain olevien täytyy nopeasti laskea, että montako sormea selän takana oleva oppilas oli nostanut pystyyn. Esimerkiksi kun toinen oppilas nosti kolme sormea ja hän kuulee vastauksen olevan 15, niin hän päättelee tällöin, että toinen oppilas oli nostanut viisi sormea pystyyn. Sen jälkeen kaksi seuraavaa oppilasta asettautuu selät vastakkain.

Esimerkki 11. Pallon kopittelua

Oppilaat heittelevät palloja toisilleen samalla, kun luettelevat kertotaulua. Samaa pallonheittoa voi hyödyntää muihin oppiaineisiin: sijamuotojen luokittelua tai vieraskielisiä sanoja.

Esimerkki 12. Äidinkielisiä sanoja kirjainpallolla

Harjoitukseen tarvitset pehmeän pallon, johon voit kirjoittaa tussilla kirjaimia. Oppilaat heittävät palloa toisilleen. Kun oppilas saa pallon kiinni, on hänen mietittävä päällimmäisenä olevalla kirjaimella alkava sana. Tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi rajaamalla sanat sanaluokan mukaan. Harjoitusta voi soveltaa myös vieraiden kielien opetukseen.

Esimerkki 13. Biologisten suhteiden harjoittelu

Pitkällä narukerällä harjoitellaan biologiassa asioiden välisiä suhteita. Jokainen oppilas on jokin asia, esimerkiksi puu, eläin tai kasvi. Yksi oppilas ottaa kerän käteen ja sanoo, kuka hän on. Hänen tehtävänsä on heittää kerä jollekin, joka on luonnossa jossain suhteessa toiseen. Esimerkiksi kerän voi ottaa oppilas, joka on ”pensas”. Pensas heittää kerän seuraavaksi ”hirvelle”, koska hirvi syö pensaita. Hirvi voi heittää kerän taas kuusimetsälle, koska se on sen asuinalue. Narusta muodostuu iso verkosto. Kaikki oppilaat nojaavat taaksepäin. Naru kiristyy, mutta pitää oppilaat koossa. Tällöin opettaja pyytää esimerkiksi kuusimetsää irrottaman otteen narusta. Tämä voi johtaa siihen, että joku muu kaatuu, sillä narua pitkin ei tule enää tukea. Tämä havainnollistaa sen, että jokainen ravintoketjun osa on tärkeä. Harjoitus on helpoin suorittaa esimerkiksi koulun pihalla tai liikuntasalissa.

Esimerkki 14. Piilotetut sanat

Kartioiden alle piilotetaan sanoja. Oppilaat käyvät omalta paikaltaan katsomassa aina yhden sanan kartion alta ja palaavat omalle paikalleen kirjoittaman sanan vihkoon. Oppilaat hakevat esimerkiksi viisi sanaa, minkä jälkeen he muodostavat näistä sanoista virkkeen. Harjoitusta voidaan soveltaa myös vieraiden kielten harjoituksiin. Harjoitus on helppo siirtää luokan ulkopuolelle esimerkiksi liikuntasaliin, käytävään tai koulun pihalle.

Esimerkki 15. Tavuista sanoja

Oppilaat heittelevät palloa tai hernepussia toisilleen. Ensimmäinen oppilas sanoo minkä tahansa sanan ja heittää pallon seuraavalla oppilaalle. Seuravan oppilaan tehtävänä on keksiä uusi sana, joka alkaa samalla tavulla kuin millä edellinen sana loppui.

Esimerkki 16. Narusta erilaisia muotoja ja kirjaimia

Harjoitukseen tarvitset noin 1-2 metrin mittaisen narun. Oppilaiden tehtävänä on muodostaa narusta erilaisia kirjaimia tai muotoja. Kirjaimien avulla voidaan harjoitella lauseiden muodostamista. Muotojen, kuten kolmioiden, neliöiden ja suorakulmien, avulla voidaan harjoitella pinta-alojen laskemista.

Esimerkki 17. Nopeuden ja askelmitan mittaaminen

Mittaa koulun käytävälle esimerkiksi viiden metrin matka. Yksi oppilas kävelee reippaalla vauhdilla tämän matkan. Toinen oppilas kellottaa ajan. Kävellyn matkan ja siihen kuluneen ajan avulla voidaan laskea nopeus. Yksi oppilas voi laskea myös askelten määrän, jolloin voidaan harjoitella askelmitan laskemista. Tehtävä voidaan suorittaa myös hölkällä ja juosten. Oppilaat havainnoivat, mitä tapahtuu askelmitalle, kun nopeus kasvaa.

Esimerkki 18. Ohjeista ympäri koulua

Harjoitus soveltuu vieraiden kielien opiskeluun. Toinen parista ohjaa toista esimerkiksi englannintunnilla ”go straight, ”turn left” ”turn right”. Tehtävään voi lisätä liikettä kuten: ”jump!” ”squat!” tai ” go faster”.

Esimerkki 19. Onnistumisprosentti

Oppilaat heittävät koripallokentän vapaaheittoviivalta heittoja. Heittoyritysten ja onnistuneiden heittojen lukumäärän avulla lasketaan onnistumisprosentti. Harjoitus voidaan tehdä esimerkiksi potkimalla jalkapalloa pieniin maaleihin ja laukomalla sählypalloa maaliin. Voit harjoitella Move! –mittauksen heitto-kiinniottoyhdistelmää soveltamalla tätä harjoitusta ja heittämällä tennispalloa tiettyyn kohtaan seinää.

Esimerkki 20. Keskiarvon laskeminen omasta kehosta

Jokainen oppilas mittaa omasta kehostaan seuraavat: vasen ja oikea käsi, vasen ja oikea jalka ja vartalon sekä pään pituus. Kun kaikilla oppilailla on omat mitat, lasketaan luokan keskiarvot kaikista ruumiinosista. Tällöin muodostuu "luokan stereotyyppi" eli keskiarvo-oppilas. Kuvaamataidon tunnilla voidaan vielä askarrella tämä hahmo hyödyntäen oikeita mittoja. Tämän harjoituksen avulla kehittyvät niin mittaustaidot, yhteistyö, matematiikan keskiarvon laskeminen kuin kuvaamataitotaidot.

Esimerkki 21. Opettele esittämällä

Opeteltavia asioita voi opetella myös itse esittämällä. Oppilaat voivat joko videoida tai valmistella lyhyen näytelmän esimerkiksi jostakin historian aikakaudesta. Muiden oppilaiden tehtävänä on arvata, mistä aikakaudesta oli kyse. Keskustelkaa sen jälkeen, miten oppilaat päättelivät oikean vastauksen tai miksi arvattiin väärin. Näistä monesti keskeisistä asioista muodostuu muistisääntöjä oppilaille.

Esimerkki 22. Piirrä selkään

Oppilaat työskentelevät pareittain ja seisovat pöytien vieressä. Toinen parista on piirtäjä ja toinen arvaaja. Arvaajat ovat selkä taululle päin. Opettaja kirjoittaa taululle sanan ja piirtävä oppilas kirjoittaa sanan arvaavan oppilaan selkään. Harjoitus sopii hyvin äidinkielen kirjoitusharjoituksiin tai vaikka vieraiden kielien opetteluun. Vieraissa kielissä opettaja voi lisätä haastetasoa kirjoittamalla sanan suomeksi taululle ja oppilaan tulee kirjoittaa sama sana vieraalla kielellä. Arvaava oppilas kirjoittaa taas suomeksi arvaamansa sanat paperille ja lopuksi vertaa omaa sanalistaansa taulun sanoihin. Harjoitus sopii myös matematiikkaan, jolloin kertotauluja harjoitellessa toinen oppilas piirtää kaksi lukua toisen oppilaan selkään ja toinen oppilas laskee laskutoimituksen. Liikettä saa lisättyä harjoitukseen niin, että oikeasta vastauksesta molemmat oppilaat tekevät jonkin liikunnallisen tehtävän kuten kyykyn tai x-hypyn.

TOIMINNALLINEN KOKEISIIN HARJOITTELEMINEN

Esimerkki 1. Kokeeseen kertaaminen hississä

Opettaja kirjoittaa taululle 1-5 asiaa, jotka liittyvät koealueeseen. Oppilailla on 1-2 minuuttia aikaa keskustella aiheesta aina yhden asiasta luokkakaverin kanssa. Kun aika on kulunut, siirrytään seuraavan oppilaan luokse ja aloitetaan keskustelu seuraavasta aiheesta. Lopuksi kaikista aiheista keskustellaan yhdessä ja tiivistetään oppilaiden keskustelut.

Esimerkki 2. Kokeeseen kertaaminen muistipelillä

Opettaja valmistelee kahdenlaisia kortteja. Toisissa korteissa on kysymyksiä, selitettäviä termejä tai muuta koealueen sisältöä. Toisissa korteissa on vastauksia. Vastauskortit voivat olla joko niin, että vastaus näkyy tai vastaus voi olla käännettynä väärinpäin, jolloin harjoitus on myös muistipeli. Oppilaiden tehtävänä on etsiä omaa kysymyskorttiaan vastaava vastaus. Sijoita vastauskortit toiselle puolelle luokkaa ja oppilaat toiselle puolella luokkaa. Näin saat helposti lisättyä liikettä harjoituksen avulla.

Esimerkki 3. Kokeisin kertaaminen post it –lapuilla

Harjoitus soveltuu koetta edeltävälle oppitunnille, jolla halutaan kerrata koealueen keskeisimpiä asioita. Jaa jokaiselle oppilaalle yksi post it –lappu. Voit myös tehdä niin, että jaat oppilasparille tai pienille ryhmille useamman lapun. Oppilaiden tehtävä on kirjoittaa post it –lapulle jonkin asia koealueesta, jota he pitävät tärkeänä. Sen jälkeen oppilaat kiinnittävät laput seinälle. Kun kaikki oppilaat ovat vieneet lappunsa, on heidän tehtävänään seuraavaksi hakea sieltä jonkun toisen kirjoittama lappu. Kun kaikilla on uusi lappu, on tehtävänä kertoa muulle luokalle, mitä lappuun kirjoitettu asia tarkoittaa.

Voit myös käyttää eri värisiä post it -lappuja niin, että yksi väri edustaa tiettyä teemaa. Esimerkiksi historian kokeeseen harjoitellessa sininen post it -lappu = tärkeä termi, keltainen post it -lappu = tärkeä vuosiluku ja punainen post it -lappu = tärkeän henkilön nimi. Post it –lapuista voidaan muodostaa erilaisia ryhmiä tai aikajana, jotka auttavat hahmottamaan asioita kulkua ja niiden välisiä suhteita paremmin.

Esimerkki 4. Ajatuskartta

Oppilaat muodostavat itsestään ajatuskartan. Harjoitusta varten tarvitse tilaa luokassa. Opettaja on oppilaiden keskellä ”asiana” ja oppilaista muodostaa ajatuskartan kuplia. Ensimmäinen oppilas keksi yhden asian, joka liittyy opettajan antamaan teemaan. Tästä muodostuu ajatuskartan ensimmäinen ajatuskupla. Seuraava oppilas voi keksiä joko uuden asian tai täydentää edellisen oppilaan asiaa. Näin ajatuskartta muodostuu pikkuhiljaa oppilas kerrallaan. Kaikki ajatuskuplat käydään yhdessä opettajajohtoisesti läpi. Sen jälkeen sama ajatuskartta piirretään vihkoon tai paperille, jonka avulla oppilaat voivat kerrata kotona keskeisiä asioita.

KOTITEHTÄVIEN KUULUSTELU

Kahoot!

Kahoot! on ilmainen tietokilpailusovellus, jossa opettaja luo kysymykset ja kysymyksiin on enimmillään neljä vastausvaihtoehtoa. Opettaja valmistelee tietokilpailun omalla tunnuksellaan ja oppilaat liittyvät kilpailuun käyttäen tablettia ja pelin PIN-koodia. Kysymyksiin voi liittää kuvia, diagrammeja, videoita tai tekstiä. Vastausvaihtoehdot ovat neljällä väripohjalla: punaisella, vihreällä, keltaisella ja sinisellä. Oppilaat valitsevat tableteillaan jonkin näistä väreistä. Opettaja voi asettaa vastausajan. Vastausajan päättyessä sovellus näyttää oikean vastauksen sekä miten oppilaat vastasivat. Sovellus ei kerro yhteisesti sitä, kuka vastasi mitäkin. Oppilas näkee omalta tabletiltaan, vastasiko hän oikein vain väärin.

- Oppilaiden **nettisivu** ja peliin kirjautuminen
- Opettajan **nettisivu** ja pelin luominen

Kahoot! -sovellusta voi hyödyntää liikkuva koulu -hengessä. Merkkaa luokkaan yksi piste sinisellä paperilla, yksi keltaisella, yksi punaisella ja yksi vihreällä. Oppilaat eivät valitse vastausta painamalla väriä, vaan heidän on liikuttava paikkaan, jonka väri vastaa heidän mielestään oikeaa vastausta. Eri väreille voi keksiä myös liikunnallisia liikkeitä kuten punainen= x-hyppy, sininen= kyykky, vihreä= lantion heilutus ja keltainen= vaaka.

Lisätietoa Kahootin nettisivuilta.

Vaihtelevat vastaustavat

Mieti vaihtoehtoja, joilla voidaan korvata viittaaminen. Erilaiset kevyesti liikuttavat vastaustavat tuovat vaihtelua oppitunneille ja lisäävät päivänaikaista fyysistä aktiivisuutta:

- Nouse pöydän viereen seisomaan, kun tiedät vastauksen.
- Opettaja esittää kysymyksen ja ensimmäinen kyykyssä oleva saa vastata.
- Jos esität kysymyksiä, joissa on vaihtoehtoja, niin anna erivaihtoehdoille liikkeitä. Kyllä-vastaus voi olla esimerkiksi x-asento ja ei-vastaus voi olla hyppiminen yhdellä jalalla.
- Heitä pehmeä pallo sille, joka haluaa vastata. Vastaajan on noustava ylös ja otettava pallo kiinni.

Keskustelukahvilat

Jaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin. Ympäri luokkaa on tehtäväpisteitä. Vie jokaiselle pisteelle iso paperi ja tussi. Paperissa on kysymys, joihin oppilaiden tulee miettiä vastaus. Tämä tapa sopii laajemmille kysymyksille, joiden vastaukset ovat pidempiä esimerkiksi " kerro toisesta maailmasodasta". Jokainen ryhmä aloittaa yhden paperin luota. Oppilaat kirjoittavat ranskalaisin viivoin teemaan liittyviä asioita. Opettajana päätät, kauanko yhdessä "kahvilassa" ollaan. Monesti sopiva aika on 2-5 minuuttia. Kun aika on kulunut, oppilaat siirtyvät seuraavaan

kahvilaan, jossa on seuraava kysymys. Tähän kysymykseen edellinen ryhmä on jo aloittanut vastaamaan ja seuraavan ryhmän tehtävänä on täydentää vastausta ja tuoda omia näkökulmia esiin. Oppilaat käyvät kaikki "kahvilat" läpi, minkä jälkeen paperit kootaan yhteen ja vastaukset käydään opettajan johdolla läpi. Voit myös antaa ryhmien esitellä sen kahvilan tuotos, jossa he olivat viimeisenä.

Vastausviesti

Kiinnitä vastausvaihtoehtoja näkyvälle paikalle esimerkiksi luokan oveen, seinään tai taululle. Jaa oppilaat joukkueisiin. Joukkueet muodostavat jonot. Jonon ensimmäinen suorittaa aina yhden kysymyksen. Kysy kysymys. Jonojen ensimmäiset juoksevat hakemana oikean vastauksen ja tuovat sen omalle joukkueelleen takaisin jonoon.

Hissipuhe

Opettaja kirjoittaa taululle 1-5 asiaa, jotka liittyvät kotitehtäviin. Oppilailla on minuutti aikaa keskustella aiheesta aina yhden luokkakaverin kanssa. Kun minuutti on kulunut, siirrytään seuraavan luokse. Voitte tehdä niin monta kierrosta, kun aikaa on käytettävissä. Lopuksi hissipuheet jaetaan luokan kesken. Harjoitusta voi soveltaa myös niin, että oppilaat jaetaan ryhmiin ja he valmistelevat minuutin kestävän "hissipuheen" omasta aiheestaan. Kaikki hissipuheet kuullaan ja niistä keskustellaan yhdessä.

VÄLINEET TOIMINNALLISEN OPPIMISEN TUKENA

Lukuvuonna 2018-2019 Liikkuva koulu –hankkeen tukemana hankittiin kouluihin toiminnallisuuspaketit. Alakoulujen paketit sisältävät erilaisia välineitä, joiden avulla saadaan toiminnallistettua oppitunteja ja lisättyä liikettä koulupäivään. Välineet kannustavat toiminnallisten opetusmetodien käyttöön ja tuovat vaihtelua ja iloa arkeen. Yläkoulujen paketit sisälsivät erilaisia aktivoivia istuimia, joiden avulla mahdollistetaan oppitunnin aikainen asennonvaihto ja pieni lihasten aktivointi. Alta löydät valmiita esimerkkejä siitä, miten pakettien sisältöä voi hyödyntää tavallisilla oppitunneilla.

Kirjainhernepussi

- Oppilaat heittelevät hernepussia toisilleen. Jokaisen täytyy keksiä oman hernepussin kirjaimella alkava sana tai virke, jossa kaikki sanat alkavat omalla kirjaimella.
- Harjoitusta voi soveltaa vieraiden kielien opetteluun: hernepussit ovat luokan toisessa päässä ja oppilaat toisessa. Oppilaat juoksevat hakemaan yhden hernepussin ja palaavat takaisin. Jokaisen tehtävä on keksi yksi sana, joka alkaa oman hernepussin kirjaimella.
- Opettaja heittää hernepussin vastausvuorossa olevalle oppilaalle. Oppilas nousee seisomaan, ottaa hernepussin kiinni, vastaa ja heittä hernepussin takaisin opettajalle.

- Taukojumppana hernepussi viesti: oppilaat on jaettu joukkueisiin ja heidän on juostava opettajan määrittämä matka niin, että hernepussi pysyy pään päällä. Jos hernepussi tippuu, on oppilaan pysähdyttävä ja laitettava hernepussi takaisin pään päälle.
- ***Hernepussiviesti:*** Hernepussit laitetaan yhteen pinoon esim. luokan eteen. Oppilaat jaetaan 2 – 4 oppilaan joukkueisiin. Joukkueesta yksi oppilas lähtee etukäteen nimetyllä liikkumistavalla (esim. tasajalkaa hyppien) hakemaan joukkueelleen hernepussin. Kun hernepussi on haettu, katsotaan siinä oleva kirjain. Joukkue keksii yhdessä kirjaimella alkavan sanan ja kirjoittaa sen paperille. Kun sana on kirjoitettu ja tarkistettu, lähtee seuraavana vuorossa oleva oppilas hakemaan hernepussin. Viesti jatkuu niin kauan, kun hernepusseja on vielä pinossa. Eniten hernepusseja/sanoja kirjoittanut joukkue voittaa kisan. Kisaa voidaan muokata antamalla aihe keksittävään sanaan. Esimerkiksi äidinkielen sanaluokat ja sieltä valitaan substantiivit.
- ***Kuuntele alkukirjain:*** Hernepussit on levitetty lattialle. Oppilaat liikkuvat kävellen tilassa. Leikin ohjaaja sanoo jonkun sanan, esim. AUTO. Oppilaat kuuntelevat sanan alkukirjaimen ja etsivät lattialla olevan A-hernepussin ja menevät sen luokse etukäteen sovitulla liikkumistavalla, esim. varpaillaan kävellen. Leikki ei turvallisuussyistä ole nopeuskisa.
- ***Hernepussi kiertää:*** Seisotaan piirissä, kasvot piirin keskustaan päin. Valitaan leikkijöiden määrästä riippuen 1-3 leikkijää piirin keskelle. Leikki alkaa, kun musiikki lähtee soimaan taustalla. Hernepussit kiertävät musiikin soidessa piirissä kädestä käteen. Kun musiikki lakkaa, hernepussit pysähtyvät käteen. Jos leikkijällä ei ole hernepussia, hän on turvassa. Jos leikkijällä on hernepussi kädessä, on hänellä mahdollisuus joutua SYÖDYKSI tai PELASTUA. Piirin keskellä oleva leikkijä osoittaa piirin kehällä olevaa leikkijää ja sanoo tämän nimen. Jos kehällä oleva leikkijä ehtii sanoa hernepussin kirjaimella alkavan sanan ennen kuin keskellä oleva leikkijä koskettaa häntä, saa hän jäädä edelleen omalle paikalleen eli PELASTUU. Jos leikkijä ei keksi hernepussin kirjaimella alkavaa sanaa ja keskellä ollut leikkijä ehtii koskettamaan, tulee hän SYÖDYKSI ja siirtyy piirin keskelle. Keskellä ollut leikkijä siirtyy hänen paikalleen piirin kehälle. Leikkiä voidaan helpottaa alkuun seuraavalla tavalla. Riittää, että sanoo sanan, jossa on hernepussissa oleva kirjain. Sanan ei tarvitse alkaa juuri sillä kirjaimella.

Käsi- ja jalkamerkit

- Oppilaiden tehtävä on käydä koskettamassa käsimerkkejä/ hyppäämässä seinällä olevaan käsimerkkiin, kun ovat tehneet esimerkiksi kolme tehtävää oikein.
- Oppilaat kulkevat tehtävien tarkastuspisteelle jalkamerkkejä pitkin.
- Käsi- ja jalkamerkeistä tehdään seikkailurata, joka kuljetaan taukojumpan aikana.
- Merkkien avulla voi harjoitella laskutoimituksia laskemalla käsien ja jalkojen määrä yhteen.

- ***Tukkimiehenpaini:*** Ota itsellesi pari ja asetutte seisomaan vastakkain noin metrin päähän toisistanne. Laittakaa molempien parien jalkojen alle jalkamerkit. Jalkamerkit voivat olla vierekkäin tai peräkkäin. Ota parin kanssa ´hyvää päivää´-ote. Leikin idea on saada pari horjahtamaan pois jalkamerkkien päältä. Jos pari horjahtaa merkkien päältä pois tai jalka nousee lattiamerkin päältä ylös, on toinen parista voittanut.
- ***Tyhjä paikka:*** Laitetaan käsi- ja jalkamerkit lattialle. Leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa. Leikin ohjaaja antaa äänimerkin. Tämän jälkeen leikkijät etsivät itselleen mahdollisimman nopeasti vapaan lattiamerkkipaikan. Jos leikkijä menee käsimerkin luokse, asettaa hän käden tämän merkin päälle. Jos leikkijä valitsee jalkamerkin, laittaa hän oikean tai vasemman jalan merkin päälle. Lattiamerkkejä ei ole kaikille leikkijöille riittävää määrää. Jos leikkijä jää ilman merkkipaikkaa, putoaa hän pelistä pois ja muuttuu äänimerkin antajaksi.
- ***Apinarata:*** Laitetaan käsi- ja jalkamerkit lattialle sopiville etäisyyksille toisistaan. Radan ideana on edetä merkkien ohjeistamana reittiä eteenpäin. Käsi menee käsimerkin päälle ja jalka menee jalkamerkin päälle. Radan voi käydä kiertämässä aina esimerkiksi yhden tuntitehtävän jälkeen.

Kumimuodot

- Kumisten muotojen pinta-alojen laskeminen.
- Erilaisten värien, muotojen ja kokojen hahmottaminen ja vertaileminen.
- Kumisten muotojen etsiminen taukojumppana.
- Kumisista muodoista tehdään rata, joka kuljetaan taukojumppana. Esimerkiksi punaisiin ja vihreisiin muotoihin saa koskea vasemmalla jalalla ja keltaisin sekä sinisiin oikealla. Kolmioihin täytyy koskea kämmenillä ja neliöön kyynärpäällä.
- ***Etsi muoto:*** Kumiset muodot (ympyrä, kolmio ja neliö) on asetettu lattialle, eri puolille tilaa. Oppilaat liikkuvat tilassa etukäteen sovitulla liikkumistavalla, esim. yhdellä jalalla hyppien. Äänimerkistä (käsien taputus) leikkijät pysähtyvät ja kuuntelevat leikin ohjaajan ohjeen. Mene kolmion luokse. Oppilaat katsovat tilassa lähimpänä olevan kolmiomuodon ja hyppivät sen luokse samalla liikkumistavalla kuin äsken. Liikkumistapoja voidaan muuttaa jokaisen äänimerkkikerran jälkeen. Leikkiä voidaan ottaa muotojen tunnistamisleikkinä tai nopeuskisana, jos on riittävästi tilaa.
- ***Kuumaa laavaa:*** Kumiset muodot on asetettu lattialle, eri puolille tilaa turvapaikoiksi. Oppilaat liikkuvat vapaasti tilassa. Leikin ohjaaja huutaa jossain vaiheessa KUUMAA LAAVAA. Samalla hän alkaa laskea viidestä alaspäin eli 5 – 4 – 3 – 2 – 1 - 0, jolloin oppilaat nopeasti kiiruhtavat lähimpänä olevan kumisen muodon päälle turvaan. Jos leikin ohjaaja ehtii laskemaan nollaan ja leikkijä ei ole vielä ehtinyt turvaan, putoaa hän leikistä pois. Leikistä pudonnut voi myös siirtyä apuhuutajaksi leikin ohjaajan kanssa.
- ***Saarelta saarelle – polku:*** Kumisista muodoista tehdään polku saarelta toiselle saarelle. Saarena voi olla esim. voimistelupatja tai vanne. Kumiset muodot asetellaan siten, että niistä muodostuu oma polku. Leikkijät joutuvat venyttämään askeleita ja mahdollisesti hypähtämään merkiltä toiselle. Leikkijät voivat valita itse reitin (kolmiot) tai leikin ohjaaja voi antaa vaihtoehdon valmiina leikkijälle.

Hyppelyruudukko

- Ruudukon hyppely edes takaisin taukojumppana.
- Hypitään vastauksen verran.
- Ruudukkoon laitetaan oikeita vastuksia ja yritetään osua niihin pehmeällä pallolla.
- Kun oppilas on tehnyt esimerkiksi 3 tehtävää oikein, hän saa käydä hyppimässä ruudukon läpi.
- Harjoitelkaa kymppipareja hyppäämällä ruutuja. Esimerkiksi opettaja tai kaveri sanoo jonkin numeron nollan ja kymmenen väliltä, jonka jälkeen hyppääjä hyppii niin monta ruutua, että saa muodostettua kymppiparin.

Numerot ja kirjaimet

- Numeroita ja kirjaimia voi kiinnittää ympäri luokkaa. Oppilaiden tehtävä on hakea esimerkiksi laskutoimituksen oikea vastaus tai sanan ensimmäinen kirjain.
- Voit ohjeistaa oppilaita hakemaan jonkun numeron ja keksimään laskutoimituksen, jonka oikea vastaus on se kyseinen luku.
- Kirjaimia hakiessa, oppilaiden on keksittävä kyseisellä kirjaimella alkava sana.
- Kirjaimista voidaan muodostaa sanoja tai lauseita tai erotella vokaalit ja konsonantit.
- Numeroista voidaan muodostaa erilaisia lukusuoria kuten parittomat ja parilliset.
- Harjoitelkaa kymmenjärjestelmää numeroiden avulla, tietty väri kuvastaa aina ykkösiä, kymppejä, satoja, tuhansia jne. Opettaja sanoo jonkin luvun, esim. viisituhattakahdeksankymmentäkaksi ja oppilaat muodostavat luvun (5082) numeroiden avulla.

Pehmeä noppa

- Pehmeässä nopassa on muoviset taskut, joihin on helppo sujauttaa paperi. Paperiin voi kirjoittaa mitä vain: kirjaimia, numeroita, kysymyksiä, erilaisia vastauksia tai taukojumppaliikkeitä.
- Kirjaimet: oppilaan tehtävänä on keksiä kyseisellä kirjaimella alkava suomenkielinen tai vieraskielinen sana. Voit tehdä tehtävästä haastavamman rajaamalla sanaluokan.
- Numerot: kertotaulua voi harjoitella niin, että ensin yksi oppilas vierittää palloa (saa esim. luvun 3) ja sitten toinen (saa luvun 4). Näitä silmäluvuista lasketaan laskutoimitus 3 x 4 ja tehdään vastauksen verran kyykkyhyppyjä.
- Vastaukset: oppilaiden tehtävänä on keksiä, minkä kysymyksen vastaus on kyseessä.
- Kysymyksiä: kirjoita erilaisia kysymyksiä, termejä, teemoja jne. ja oppilaiden tehtävänä on vastata tai selittää nopan osoittama asia.
- Yhteenlaskujumppa nopilla. Oppilaat jaetaan ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan kaksi pehmeää noppaa. Jokainen saa vuorollaan heittää noppia ja heittäjän tehtävänä on ratkaista mikä on heitettyjen noppien lukujen summa. Heittäjä keksii jonkin liikkeen, jota kaikki ryhmäläiset tekevät noppien summan verran. Tämän jälkeen heittäjä vaihtuu. Samaa peliä voi myös pelata kertolaskuversiona.

- Kertotaulua voi harjoitella niin, että ensin yksi oppilas vierittää palloa (saa esim. luvun 3) ja sitten toinen (saa luvun 4). Näitä silmäluvuista lasketaan laskutoimitus 3 x 4 ja tehdään vastauksen verran kyyk-kyhyppyjä.
- Taukojumppa: oppilaat vierittävät noppaa ja yhdessä tehdään nopan ohjeistama tehtävä esim. 10 x-hyppyä.

Hyppynaru

- Oppilaat luettelevat esim. kertotaulua tai sijamuotoa samalla kun hyppivät hyppynarulla.
- Oppilaat hyppivät narulla oikean vastauksen verran esim. 2 + 3 = 5 hyppyä.
- Hyppynarusta muodostetaan kirjaimia ja keksitään sillä kirjaimella alkava sana. Sana kirjoitetaan omaan vihkoon tai taululle.
- Hyppynarulla harjoitellaan erilaisia muotoja: neliö, kolmio, suorakulma. Erilaisten muotojen pinta-alojen laskeminen.
- Taukojumppa: köydenveto.
- Kun oppilas on tehnyt esimerkiksi 3 tehtävää oikein, hän saa käydä tekemässä kymmenen hyppyä hyppynarulla.
- Hyppynarun käyttäminen pituuksien ja mittojen hahmottamisessa. Mittaa hyppynarusta 1 metrin pituinen pätkä. Oppilaiden tehtävä on etsiä luokassa ja koulun pihalla asia tai esine, jonka he ajattelevat olevan metrin pituinen. Hyppynarulla tarkistetaan pituus. Voit pidentää tai lyhentää hyppynarun pituutta.
- Pitkällä hyppynarulla: nallelorut ym. Kaksi pyörittää ja yksi hyppää. Kaksi pyörittää ja jonossa mennään hyppimään, aluksi yksi kerrallaan ja kun sujuu, niin ensin yksi, seuraavalla toinen ja sitten kolmas, pois myös samassa järjestyksessä, kun on hyppinyt esimerkiksi 5 hyppyä. Muista vaihtaa pyörittäjiä.
- Lyhyellä narulla: aluksi tasahyppy eteenpäin välihypyn kanssa, sitten ilman välihyppyä. Kun menee 20 hyppyä, niin kokeilu myös takaperin, yhdellä jalalla, vuorojaloin ja tuplahyppy.

Askelrenkaat

- Askelrenkaiden läpi juokseminen taukojumppana. Juokse erilaisilla tavoilla: jokaiseen ruutuun, joka toiseen, hypi oikealla ja vasemmalla jalalla, hypi tasajalkaa, hypi renkaat takaperin jne.
- Askelrenkaissa on vastausvaihtoehtoja. Oppilaat hyppivät oikean vastauksen luokse.
- Kun oppilas on tehnyt esimerkiksi 3 tehtävää oikein, hän saa käydä juoksemassa askelrenkaan läpi.
- ***Ristinolla:*** rakenna 2 kpl ”noppa” tähteä (4 joukkuetta voi pelata yhtä aikaa, 2 joukkuetta/tähti, yhteen tähteen tarvitset 5 rengasta ja 4 klipsua. Lisäksi tarvitset esim. 3 liiviä tai hernepussia/joukkue. Pelin tarkoituksena on saada 3 peräkkäin, vinoon tai suoraan. Aluksi toinen joukkue vie hernepussin peliin,

sitten toinen joukkue oman värisensä. Yksi pelaaja vie kerrallaan ja sitten jonon seuraava jne. Kun molempien 3 pussia on pelissä, eikä peli ole ratkennut, niin seuraava pelaajat siirtävät aina yhtä pussia johonkin tyhjään ruutuun. Voittaja on se, joka saa 3 peräkkäin.

Vinkki: aluksi pitää olla tarkasti vuorot, matka jonosta peliin voi olla aluksi esimerkiksi 10 metriä.

- ***Koodirata***: oppilaat rakentavat itse radan ja keksivät koodin eri värille. Esim. Punaiseen ympyrään vain vasemmalla jalalla ja siniseen ei saa mennä ollenkaan.

  Vinkki: anna tehtävät esimerkiksi pareille: toinen pari rakentaa radan ja toinen pari keksii koodit.
- ***Keilaus tai curling:*** tämä onnistuu parhaiten salin tasaisella lattialla. Tee vaikka noppa renkaista ja yritä vierittää pallo keskelle niin, että se jää renkaaseen. Kokeile erilaisilla palloilla, aloita aika läheltä.

Pallo

- Opettaja heittää pehmeän pallon vastausvuorossa olevalle oppilaalle. Oppilas ottaa kopin, kertoo vastauksen ja heittää pallon takaisin opettajalle.
- Oppilaat syöttelevät palloa toisilleen samalla kun luettelevat kertotaulua tai sijamuotoja.
- Palloa voi käyttää osana taukojumppaa: pomputa, syöttele, heitä jne.
- Oppilaat saavat käydä heittämässä pallon koriin aina tehtyään esimerkiksi kolme tehtävää oikein. Lasketaan, kuinka monta koria saadaan tunnin tai päivän aikana.
- Tunnelipallo: kilpailu 2 joukkueen välillä. Joukkueeseen voi kuulua vaikka 10 pelaajaa. Mennään jonoon ja jonon 1. Vierittää pallon jono jalkojen välistä jonon viimeiselle, joka nappaa pallon ja loikkii tai hyppii jonolaisten yli jonon ensimmäiseksi. (kun pallo on vierinyt jonolaisen ”alta”, niin jonolainen menee poikittain pitkäksi maahan, jotta vika voi hyppiä hänen yli).
- ***Polttopallo:*** kartioilla rajattu alue, 2 polttajaa, 2 puolella aluetta, vain jaloista palaa, kun palaa, niin polttajaksi ja 1. Polttaja takaisin peliin. Vinkki: polttajien kannattaa tehdä yhteispeliä.
- ***Seinäpallo:*** jonon eka heittää pallon viivalta seinään ja menee jonon viimeiseksi, heittäjän takana ollut pelaaja yrittää napata pallon kiinni yhdestä pompusta, jos ei onnistu, niin saa kirjaimen, heittää kuitenkin seuraavana viivalta. Eli kiinniottaja nappaa pallon ensimmäisestä pompusta, palaa viivalle ja heittää pallon seinään, menee jonon viimeiseksi.

  Vinkki. Voi käyttää myös MOVE! -neliötä tähtäyspisteenä seinässä, kokeile oikea etäisyys heittäjien ja pallon mukaan sopivaksi.
- ***Heittopallo piirissä:*** pelaajat istuvat piirissä, esimerkiksi koripallon aloitusympyrä, ja yrittävät syöttää pallon ilmassa toiselle, keskellä on yksi kiinniottaja, joka yrittää estää syötön tai koskettaa palloon. Keskelle joutuu se, joka viimeksi yritti syöttää.

Tasapainolauta

- Kädet pestään ja kynät teroitetaan tasapainolaudan päällä.
- Taulutyöskentelyssä oppilas samalla tasapainoilee.
- Oppilas seisoo tasapainolaudalla ja kyykkyyn-ylös liikkeessä luettelee kertotauluvastauksia.
- Vastausvuorossa oleva oppilas saa tasapainoilla laudan päällä vastausvuoron ajan.

Muovinoppa

- Nopan silmäluvut muodostavat laskutoimituksia esim. 3 + 2 + 6 tai 3 x 1 x 4.
- Tehdään aina yhtä taukojumppa liikettä nopan silmäluvun verran.

Lukusuora

- Aseta kysymyksien vastauksia lukusuoran viereen. Hypitään oikean vastauksen luokse.
- Oppilas hyppii lukusuoran parilliset/parittomat luvut ja sanoo ne samalla ääneen.
- Oppilas hyppii lukusuoraa peruuttaen samalla lukuja sanellen
- Taukojumppana lukusuoraloikkia. Astu jokaiseen, loiki joka toinen, toista ensin oikealla ja sitten vasemmalla jalalla, hypi parittomat ja sitten parilliset luvut.
- Oppilaille annetaan erilaisia laskutoimituksia, jotka pitää asettaa lukusuoran oikeille kohdille. Lopuksi tutkitaan, menikö oikein.

Pingispallot

- Pingispalloilla voi harjoitella matematiikassa erilaisia laskuja. Valmiin esimerkin löydät tämän oppaan kappaleesta 6.
- Oikeasta vastauksesta oppilas saa käydä tiputtamassa yhden pingispallon pussiin. Tunnin lopuksi lasketaan, kuinka monta pingispalloa ollaan saatu kerättyä pussiin. Voit määritellä esimerkiksi niin, että kun luokka saa kerättyä 100 pingispalloa, palkitset heidän jollain hauskalla tavalla.
- ***Pallo liikkuu:*** jokaisella leikkijällä on oma pingispallo. Leikkijät lähtevät liikkumaan luokkatilassa vapaasti. Leikin aikana pallon kuljetuspaikkoja vaihdellaan. Palloa voidaan kuljettaa esim. vatsan päällä, oikealla kämmenellä, sormen päillä jne.
- ***Niin monta teet:*** Laitetaan pingispalloja viiteen pussiin tai pieneen koriin. Leikkijät jaetaan kolmen hengen ryhmiin ja he asettuvat sopivan etäisyyden päähän koreista. Ryhmä valitsee itselleen etukäteen yhden liikkeen ennen leikin alkua. Kun liike on päätetty, lähtee ensimmäinen leikkijä ryhmästä laskemassa oman korin pallolukumäärän ääneen. Oma joukkue tekee niin monta liikettä kuin palloja on korissa. Liike voi olla esim. X-hyppy. Suorituksen jälkeen laskija palaa oman ryhmän luokse. Ryhmäläiset valitsevat uuden liikkeen ennen seuraavaa kierrosta. Leikissä ei kilpailla, vaan keskitytään laskemiseen. Leikin ohjaaja muuttaa pallojen lukumääriä koreissa joka kierroksen välillä.

- ***Sushipuikot:*** Rajataan lattialle leikkialue (1m x 1m), johon laitetaan 10 – 15 pingispalloa. Peliin tarvitaan pikkukartiot lautasiksi. Peliä pelataan pareittain vastakkain. Pari poimii yhteistyössä, yhden käden etusormella (toisen parin oik. etusormi ja toisen parin vas. etusormi), pingispalloja lautaselle. Pelin idea on saada poimittua mahdollisimman monta sushia parin omalle lautaselle. Peli jatkuu niin kauan, kun palloja on rajatulla alueella. Kumpi pari saa kerättyä enemmän pingispalloja lautaselleen, voittaa pelin. Pallot täytyy saada putoamaan ja jäämään lautaselle. Jos pallo menee lautasen ohi tai putoaa lattialle, tulee se nostaa sushipuikko otteella lautaselle.

Tötteröt

- Tötteröiden alle on piilotettu sanoja. Oppilaat liikkuvat paikaltaan tötterön luokse, painavat sanan mieleen, palaavat omalle paikalleen kirjoittamaan sanan vihkoon ja lähtevät etsimään uutta sanaa. Viidestä sanasta saa muodostaa virkkeen. Harjoitus toimii hyvänä muistipelinä.
- Tötteröiden alla on oikeita vastauksia. Joukkueet seisovat luokan toisessa päädyssä ja vastaukset ovat luokan toisessa päädyssä. Opettaja kysyy kysymyksen. Oppilaat juoksevat etsimään vastausta ja kääntävät aina yhden tötterön oikeinpäin. Jos sen alla on väärä vastaus, on oppilaan palattavat takaisin ja seuraava oppilas saa lähteä etsimään oikeaa vastausta. Oikean vastauksen löytänyt oppilas tuo sen omalle ryhmälleen.
- Sanaluokkien yhdistys. Lattialla on paljon lappuja, joissa on sanoja eri sanaluokista (substantiiveja, verbejä ja adjektiiveja). Lattialla on myös yhtä paljon tötteröitä kuin lappuja (punaisia, sinisiä ja keltaisia). Tietty väri merkitsee aina tiettyä sanaluokkaa, esim. substantiivit ovat keltaisia, verbit sinisiä ja adjektiivit punaisia. Oppilaiden tehtävänä on yhdistää sanat oikean väristen tötteröiden päälle.
- Tötteröistä rakennettu pujottelurata taukojumppana.

Jumppamatto

- Rakenna jumppamatosta keskellä luokkaa toiminnallinen alue. Toiminnallisen alueen päällä voi tehdä taukojumppaa, esittää näytelmiä, liikkua, leikkiä jne.
- Toiminnallisen alueen päällä voi tehdä myös ihan tavalliseen tapaan tehtäviä. Sinne siirtyminen omalta pöydältä lisää liikettä.
- Slalom-hyppely taitetun maton puolelta toiselle, tasajalkaa, vuorojaloin.
- Tasapainoilu taitetun maton päällä. Vain pakarat osuvat mattoon, sitten mahdollisimman pitkäksi ja mahdollisimman lyhyeksi keräksi.
- Mattoa voi käyttää kisojen ja heittojen lähtö- tai maalipaikkana.
- Kumpi ryhmä mahtuu seisomaan pienimmälle alalle mattoa. Matossa on taitokset, joilla tätä voi mitata.
- Matto voi myös olla esimerkiksi salibandytunnilla maalin edessä avonaisena alueena, jossa on vain mv, tai jos maalivahteja ei ole, niin alue, jonne ei saa mennä (toimii näin myös hieman maalivahtina).

OPPIMINEN LUOKKAHUONEEN ULKOPUOLELLA

Seppo-sovellus

Seppo on liikuttava ja erittäin helppokäyttöinen sovellus, joka sopii niin alakouluihin kuin yläkouluihin sekä kaikkiin oppiaineisiin. Peliä voi pelata koulun sisätiloissa, koulun ympäristössä tai vaikka kaupungin keskustassa. Opettaja valitsee pelin pohjaksi joko pohjapiirustuksen tai live-kartan. Sovellus mahdollistaa monipuolisten kysymysten ja vastaustapojen hyödyntämisen. Kysymykset voivat olla avoimia, monivalintakysymyksiä, yhdistystehtäviä, luokittelua tai tyhjien kohtien täyttöä. Oppilaat voivat vastata kirjoittamalla, ottamalla kuvan, äänittämällä ääntä tai videoimalla vastauksen. Pelin aikana opettaja voi antaa palautetta oppilaille, pisteyttää vastauksia ja oppilaat voivat kysyä neuvoa live-chatin kautta. Sovelluksen avulla saadaan lisättyä liikettä oppitunneille, hyödynnettyä koulun ympäristöä ja kehitettyä oppilaiden välistä yhteistyötä. Lisätietoa Seposta löydät Sepon virallisilta nettisivuilta **täältä**!

Googlemaps

Jos koulullasi ei ole käytössä Seppo-sovellusta, voit tehdä koulun ympäristöön tehtävärasteja googlemapsin avulla. Ota kuvakaappaus koulun ympäristössä ja esim. paint-ohjelmalla merkitse rastit. Oppilaiden tehtävänä on kulkea kuvan avulla (joko lähetettynä padille tai tulostettu paperi) tehtävärastien luokse. Tehtävärasteilla on joko valmis tehtävä odottamassa tai oppilaat saavat luokassa tehtävän, jonka tekevät kyseisen rastin luona.

Koulun tilojen hyödyntäminen

Koulun tilat mahdollistavat oppimisen myös luokkahuoneen ulkopuolella. Voit antaa oppilaille luvan opiskella esimerkiksi liikuntasalissa, ruokalassa ja käytävillä. Pelkkä toiseen paikkaan siirtyminen lisää jo liikettä. Luo erilaisia työpisteitä ympäri koulua. Koulun tilat mahdollistavat myös oppimisen liikkeen avulla. Pitkien käytävillä voi opetella esimerkiksi keskinopeuden, kiihtyvyyden tai askelmitan laskemista. Liikuntasalin ollessa käytössä voidaan laskea erilaisia viivojen muodostamia pinta-aloja. Myös lattialaatat mahdollistavat pinta-alojen laskemisen.

Koulun ympäristön hyödyntäminen

Helppo tapa lisätä koulupäivän aikaista liikettä on siirtää yksi oppitunti koulun ympäristöön. Koulun ympäristö mahdollistaa monen eri oppiaineen opettamisen. Biologisten asioiden etsiminen, maantieteellisten ilmiöiden havainnointi ja tutkiminen, koulun pihalta muotojen ja pituuksien etsiminen, yhdyssanojen etsiminen ulkona, ulkoa löytyvien asioiden nimeäminen vierailla kielillä, yhteen- ja vähennyslaskuja kivillä ja niin edelleen.

7. TEEMAKUUKAUDET

Tämä luku sisältää

- Teemakuukaudet luokkatasoittain
- Jokaisella luokkatasolla sopivia ideoita liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitojen harjoitteluun

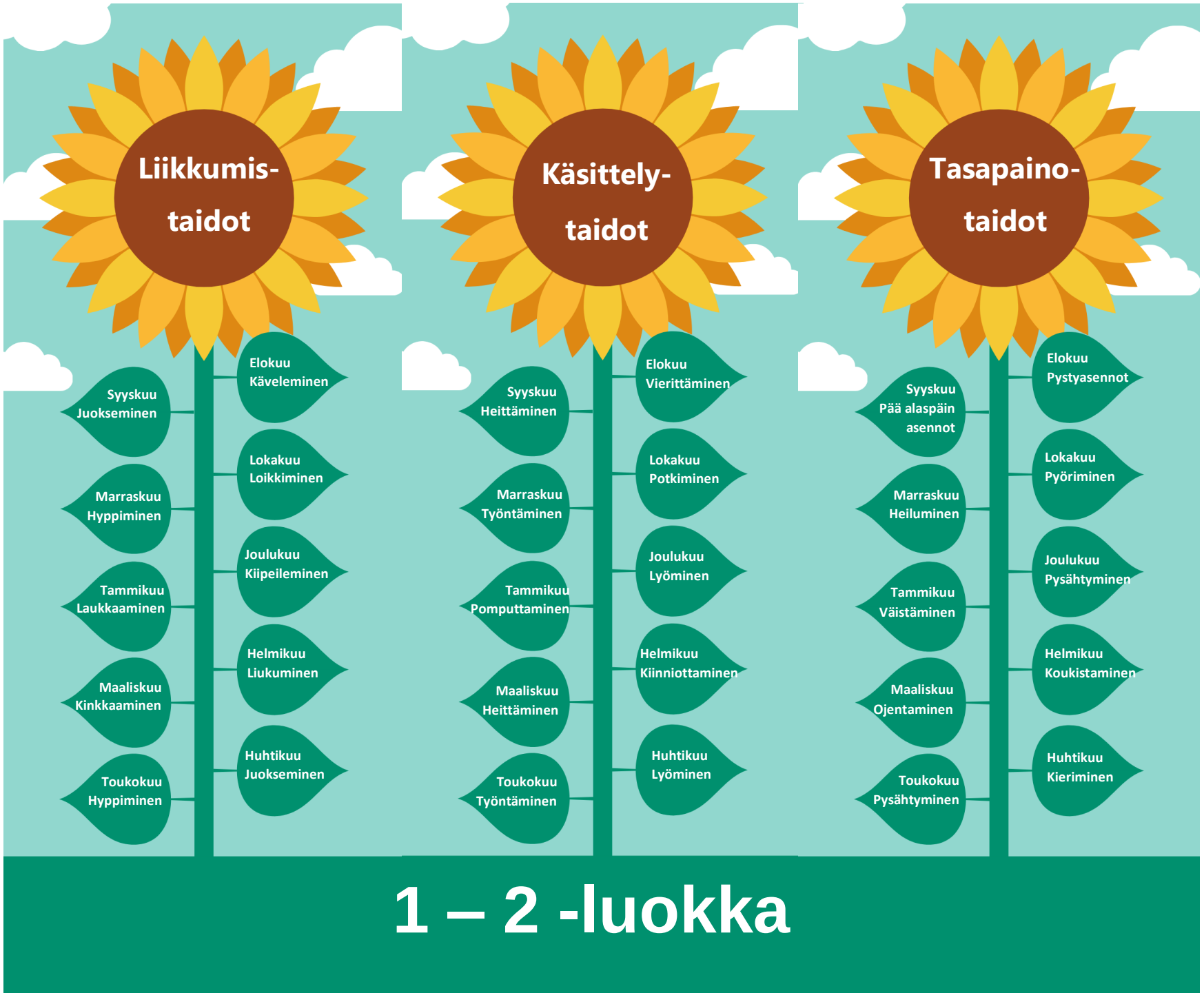
Teemakuukausien avulla pääset kehittämään oppilaiden taitoja monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Jokaiselle kuukaudelle löydät erilaisia tapoja ja harjoitteita kehittää oppilaiden liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja. Valmiit ideat ohjaavat taitojen harjoittelussa. Löydät tämän oppaan taukojumpista paljon lisää ideoita.

Käsitteet tutuiksi!

Karkeamotoriset taidot tarkoittavat kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaatuja liikeitä kuten juokseminen ja hyppääminen.
Hienomotoriset taidot tarkoittavat pienillä lihaksilla aikaansaatuja tarkkuutta vaativia liikkeitä, kuten kirjoittaminen ja kengännauhojen solmiminen.
Havaintomotoriset taidot tarkoittavat sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan.

- **Kinesteettinen ja taktillinen** havainnointi eli tietoisuus kehon asennoista ja liikkeestä, kehotietoisuus, kehontuntemus, kehon kuva, avaruudellinen hahmottaminen ja suuntatietoisuus, tunnon avulla havainnointi, muotojen hahmotus ja kehon voimaantuoton säätely.
- **Visuaalinen** hahmottaminen eli näönvarainen hahmottaminen, joka on tärkeää liikkeen ja tasapainon oppimisessa, muotojen, suunnan ja tilan hahmottamisessa.
- **Auditiivinen** hahmottaminen eli kuulon avulla havainnointi, temporaalinen hahmottaminen ja ajallinen tiedostaminen, rytmi

Liikkumistaidot	Käsittelytaidot	Tasapainotaidot
• kävelelminen	• vierittäminen	• pystyasennot
• juokseminen	• heittäminen	• pää alaspäin asennot
• loikkiminen	• potkiminen	• pyöriminen
• hyppiminen	• työtäminen	• heiluminen
• kiipeily	• lyöminen	• pysähtyminen
• laukkaaminen	• pomputtaminen	• väistäminen
• liukuminen	• kiinniotto	• koukistaminen
• kinkkaaminen		• ojentaminen
		• kieriminen
		• pysähtyminen

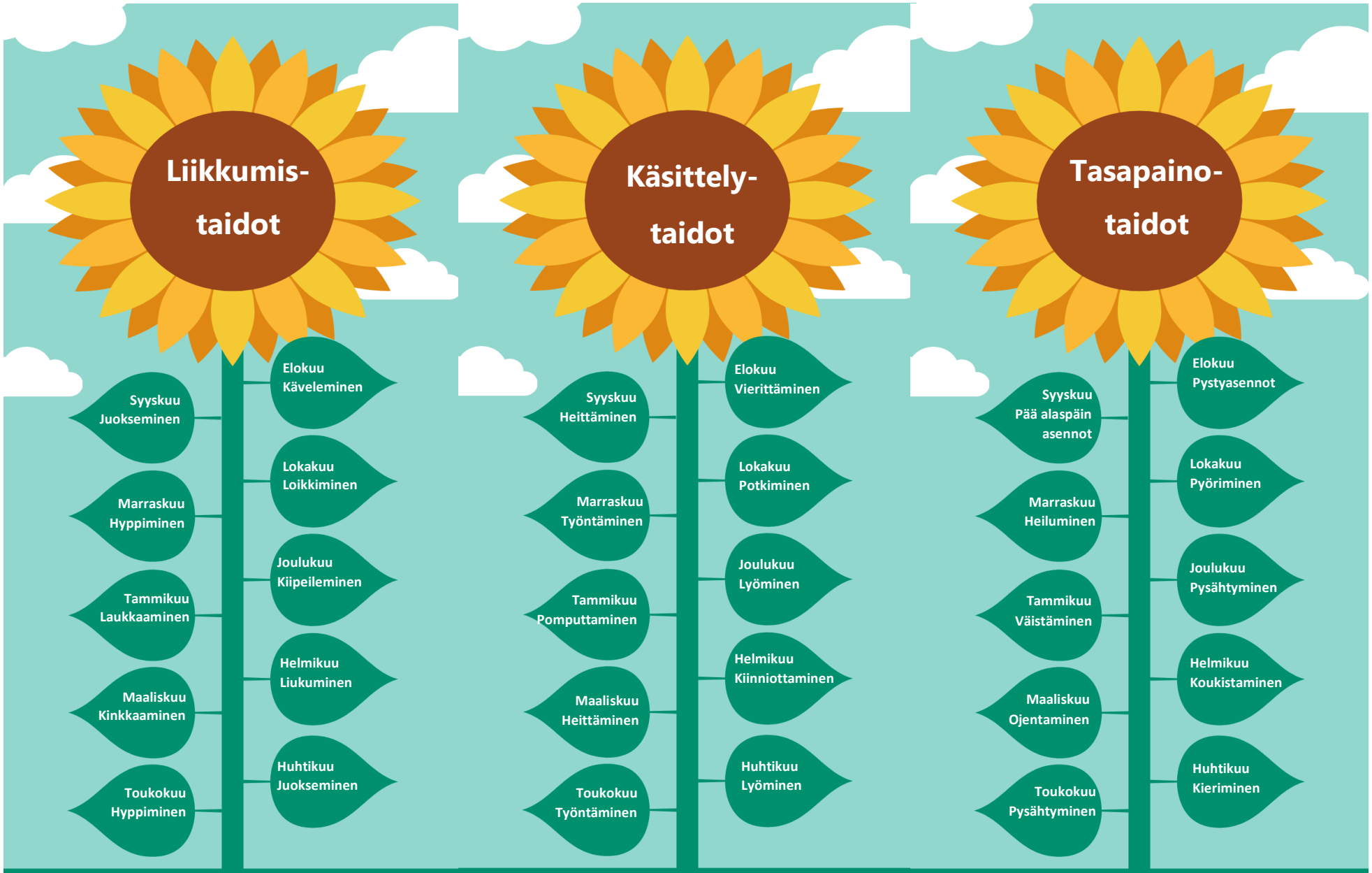

Liikkumis-taidot
Syyskuu Juokseminen
Elokuu Kävéleminen
Marraskuu Hyppiminen
Lokakuu Loikkiminen
Tammikuu Laukkaaminen
Joulukuu Kiipeileminen
Maaliskuu Kinkkaaminen
Helmikuu Liukuminen
Toukokuu Hyppiminen
Huhtikuu Juokseminen
Käsittely-taidot
Syyskuu Heittäminen
Elokuu Vierittäminen
Marraskuu Työntäminen
Lokakuu Potkiminen
Tammikuu Pomputtaminen
Joulukuu Lyöminen
Maaliskuu Heittäminen
Helmikuu Kiinniottaminen
Toukokuu Työntäminen
Huhtikuu Lyöminen
Tasapaino-taidot
Syyskuu Pää alaspäin asennot
Elokuu Pystyasennot
Marraskuu Heiluminen
Lokakuu Pyöriminen
Tammikuu Väistäminen
Joulukuu Pysähtyminen
Maaliskuu Ojentaminen
Helmikuu Koukistaminen
Toukokuu Pysähtyminen
Huhtikuu Kieriminen
1 – 2 -luokka

1 – 2 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET

	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot	Tasapainotaidot
Elokuu	**Käveleminen** Oppilaat muodostavat itsestään radan esteet, jotka pitää ylittää, alittaa tai kiertää. Kävelkää erilaisilla tavoilla: yhdellä jalalla, takaperin, harppoen, hiipien, reippaasti tai hitaasti.	**Vierittäminen** Kun saat tehtävän oikein, pääset keilaamaan. Kuka luokasta saa eniten kaatoja? Käyttäkää harjoituksessa esimerkiksi vedellä täytettyjä 0,5 tai 1,5 litran muovipulloja. Keilaksi soveltuu tennispallo.	**Pystyasennot** Tasapainoilu takaperin - kulje välitunnille ja ruokailuun takaperin.
Syyskuu	**Juokseminen** Miten eri eläimet juoksevat? Matkikaa eläimiä taukojumppana. Leikkikää välitunnilla eläinhippaa: kaikki leikkijät liikkuvat esim. karhukävellen tai rapukävelyllä.	**Heittäminen** Välituntipelinä koripallo kimble! Matematiikkaa "tennistähtäys-peli", jonka ohjeet löydät tämän oppaan luvusta 6.	**Pää alaspäin asennot** Joko osaat seistä käsilläsi? Kokeile kaverin kanssa päälläseisontaa seinää vasten.
Lokakuu	**Loikkiminen** Leikkikää loikkis -peliä! Kotipesästä oppilaat saavat loikkia x määrän loikkia pois päin pesästä. Yksi oppilaista on loikkis ja saa loikkia yhden loikan vähemmän kuin muut. Hänen tehtävänsä on saada joku lapsista kiinni. Jos loikkis ylettyy johonkin oppilaaseen, tulee tästä hippa ja jos hän saa jonkun kiinni ennen kotipesää tulee kiinni jääneestä uusi loikkis.	**Potkiminen** Tiputa hernepussi ja yritä potkaista se takaisin käteesi jalan syrjällä, entä molemmilla jaloilla vuoron perään? Kaveri heittää hernepussin sinua kohti. Saatko potkaistua sen takaisin kaverille? Järjestäkää jalkapallo-ottelu pitkällä välitunnilla tai kenties tähtäys/vapaapotku-kisa.	**Pyöriminen** Kuperkeikka eteenpäin! Luokan sivussa olevalla patjalla saa tehdä kuperkeikan aina kirjoitetun sanan/tavun jälkeen. Tasapainoteemainen taukojumppa: tasapainoile ensin oikealla jalalla, sitten vasemmalla jalalla. Tee kirjaimia ja erilaisia muotoja vuorojaloin. Pystytkö seisomaan yhdellä jalalla silmät kiinni? Onnistuuko vaaka?
Marraskuu	**Hyppiminen** Hyppikää matematiikan yhteenlaskuja koko luokan kesken! Kotitehtävien kuulusteltaessa oppilaat seisovat pöytien vieressä ja vastausvuoron saa se oppilas, joka hyppää ensimmäisenä ilmaan. Tehkää erilaisia hyppyjä osana taukojumppaa!	**Työntäminen** Oppilaat pareittain viivalle, toinen parista istuu ja toinen työntää ennalta määrätyn matkan verran. Kuka voittaa?	**Heiluminen** Kuka pelkää mustekalaa? Kiinni jääneistä tulee levää jotka venyttämällä ja heilumalla yrittävät saada kiinni muita.

Joulukuu	**Kiipeileminen** Lattiaan ei saa osua hippaa! Lattiaan osumasta tulee uusi hippa.	**Lyöminen** Häntäpallon lyöminen. Tehdään häntäpalloja muovipusseista ja sanomalehdestä. Jaetaan kahteen ryhmään. Kumpi ryhmä poistaa alueeltaan enemmän häntäpalloja toisen joukkueen alueelle pelin aikana	**Pysähtyminen** Opettaja sanoo mitkä ruumiinosat saavat koskettaa lattiaa. Esimerkiksi 3 päätä ja 5 kättä sekä 2 jalkaa. Ryhmämme pitää löytää asennot, jotta lattiaan koskettaa oikea määrä ruumiinoia. Mikä joukkue voittaa?
Tammikuu	**Laukkaaminen** Laukka-askel-leikki. Piirissä pyöritään myötäpäivään sivulaukka-askelin. Ollaan samalla piirissä vierustovereiden kanssa kyynärotteessa. Leikinvetäjä huutaa jonkun ruumiinosan esim. pää, olkapää, tai polvet. Silloin otetaan vieruskaveria kiinni siitä ruumiinosasta, jota kehotus koski ja laukataan vastapäivään. Näin toimitaan, kunnes tulee uusi kehotus ja suunta on jälleen myötäpäivään. Piirin suunta vaihtuu aina uudesta kehotuksesta. Leikki voi jatkua, kunnes kaikki mahdolliset ruumiinosat on keksitty tai toistellaan samoja ruumiinosia eri järjestyksessä.	**Pomputtaminen** Pelataan kaikki polttaa kaikki palaa - peliä isolla jumppapallolla. Pitkällä välitunnilla organisoikaa koripallon kuljetusrata. Oppilaat juoksevat radan läpi koripalloa pomputtaen.	**Väistäminen** Kuka luokasta on nopein pujottelija? Tehtävän teon jälkeen pääsee suorittamaan luokan pujotteluradan.
Helmikuu	**Liukuminen** Liukurimäkeen! Kuka laskee pisimmälle? Oppilaat muodostavat tunnelin, ensimmäinen laskee ja lasketuaan tunnelin läpi siirtyy tunnelin jatkoksi.	**Kiinniottaminen** Oppilaat istuvat piirissä, yhdellä oppilaalla on pallo, hän sanoo laskun\alkutavun ja heittää pallon, kiinniottaja sanoo vastauksen.	**Koukistaminen** Autovaras peli: Alueen jokaiseen kulmaan tehdään autokauppa. Leikkijät jakautuvat tasaisesti jokaiseen autokauppaan. Alueen keskelle jää suurin piirtein yhtä monta autovarasta kuin yhdessä autokaupassa on asiakkaita. Auton ostajat lähtevät koeajoon. He ajavat autokaupasta toiseen eli kuljettavat palloa jaloin alueelta alueelle. Autovarkaat pyrkivät varastamaan auton ajon aikana. Mikäli varas saa auton ryöstettyä eli pallon riistettyä, tulee pallon menettäneestä autovaras ja autovaras pääsee koeajamaan autoa. Pääseekö joku kiertämään koko alueen samalla autolla?

Maaliskuu	**Kinkkaaminen** Liikutaan luokassa vain kinkkaammalla.	**Heittäminen** Kun olet tehnyt tehtävän, saat yrittää, kuinka monta kertaa onnistut heitettyä palloa kädestä toiseen? Onnistuisiko kolmella pallolla? Ehditkö pyörähtämään ympäri, kun pallo on ilmassa?	**Ojentaminen** Kumpi kurottaa ketterämmin? Pelatkaa pareittain polviläpsyä! Toinen käsi selän taa, toisella pyrit koskettamaan kaverin polvea. Osumasta saa pisteen, kumpi kerää ensin 10 pistettä.
Huhtikuu	**Juokseminen** Salin toisessa päässä on sanoja. Jakaantukaa joukkueisiin ja yrittäkää muodostaa virkkeitä hakemalla yksi kerrallaan sanoja salin toisesta päästä. Mikä joukkue saa ensimmäisenä virkkeen valmiiksi?	**Lyöminen, pallon pompottelu** Tehtävänselitys: Pomputellaan mailalla palloa mahdollisimman monta kertaa. Pomputusta voi vaikeuttaa esimerkiksi pomppujen korkeutta vaihtelemalla ja kääntämällä mailaa pomputusten välissä.	**Kieriminen** Kuperkeikka taaksepäin
Toukokuu	**Hyppiminen** Luokassa on hyppyrata, kun olet suorittanut tehtävän hypi rataa pitkin viemään nappi ämpäriin. Kuinka monta nappia saat vietyä?	**Työntäminen** pelataan polttopalloa heittämällä palloa aina työntösyötöllä.	**Pysähtyminen** Oppilaat juoksevat ympäri salia, opettaja huutaa laskuja/sanoja ja aina kun ennalta päätetty luku/sana huudetaan tulee pysähtyä.

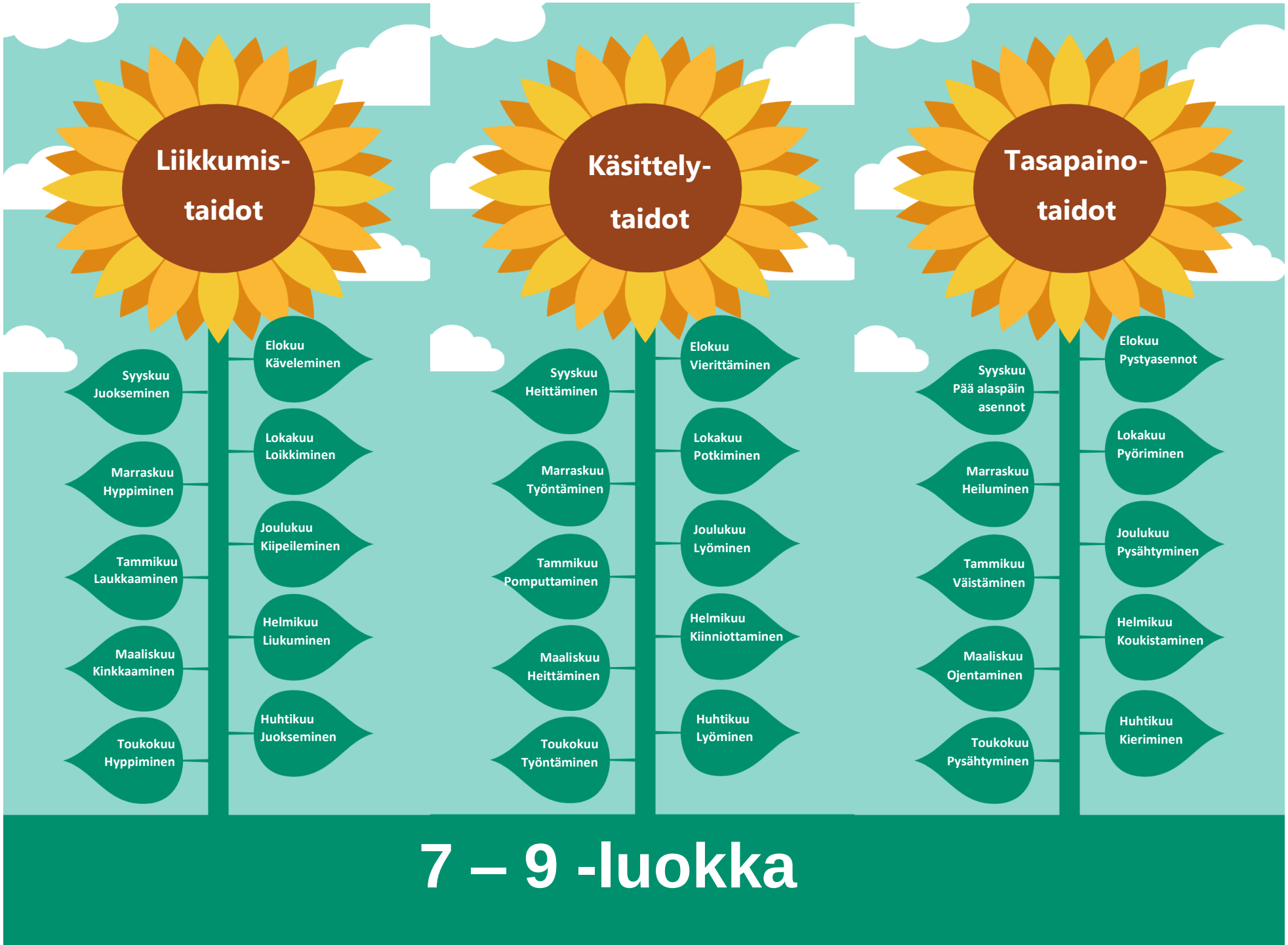

Liikkumis-
taidot
Syyskuu
Juokseminen
Marraskuu
Hyppiminen
Tammikuu
Laukkaaminen
Maaliskuu
Kinkkaaminen
Toukokuu
Hyppiminen
Elokuu
Käveleminen
Lokakuu
Loikkiminen
Joulukuu
Kiipeileminen
Helmikuu
Liukuminen
Huhtikuu
Juokseminen
Käsittely-
taidot
Syyskuu
Heittäminen
Marraskuu
Työntäminen
Tammikuu
Pomputtaminen
Maaliskuu
Heittäminen
Toukokuu
Työntäminen
Elokuu
Vierittäminen
Lokakuu
Potkiminen
Joulukuu
Lyöminen
Helmikuu
Kiinniottaminen
Huhtikuu
Lyöminen
Tasapaino-
taidot
Syyskuu
Pää alaspäin
asennot
Marraskuu
Heiluminen
Tammikuu
Väistäminen
Maaliskuu
Ojentaminen
Toukokuu
Pysähtyminen
Elokuu
Pystyasennot
Lokakuu
Pyöriminen
Joulukuu
Pysähtyminen
Helmikuu
Koukistaminen
Huhtikuu
Kieriminen
3 – 6 -luokka

3 – 6 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET

	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot	Tasapainotaidot
Elokuu	**Käveleminen** Seuraa johtajaa –leikki erilaisia kävelytapoja hyödyntäen: etuperin, takaperin, sivuttain, hidas kävely, nopea kävely.	**Vierittäminen** Polttopalloa niin, että polttaminen tapahtuu palloa vierittäen.	**Pystyasennot** Tasapainohaaste oppitunnilla: pystytkö tasapainoilemaan yhdellä jalalla niin, että kirja pysyy pään päällä? Kokeile molemmilla jaloilla, onnistuuko silmät kiinni?
Syyskuu	**Juokseminen** Oppilaiden suosikki hippaleikki esim. x-hippa tai wc-hippa.	**Heittäminen** Tarkkuusheittoja seinäneliöön kummallakin kädellä. Valmis esimerkki toiminnallisissa opetusmetodeissa: tennispallotähtäys matematiikan tunnille.	**Pää alaspäin asennot** Temppurata. Kokeile niin monta sellaista liikettä, jossa olet pää alaspäin kuin keksit esim. renkaat, patjat, rekkitanko, seinät, puolapuut.
Lokakuu	**Loikkiminen** Kertolaskuloikkis parin kanssa! Nostakaa opettajan pussista kertolasku, ratkaiskaa se ja loikkikaa yhdessä niin monta askelmaa kuin on laskun tulo.	**Potkiminen** Porttipallo. Kartioista on tehty useita portteja. Puolet pelaajista (hyökkääjät) yrittävät saada maaleja potkaisemalla pallon portin läpi joukkuetovereilleen ja puolet pelaajista (puolustajat) yrittävät estää heitä.	**Tasapainotaidot** Improtanssi. Musiikin tahtiin oppilaat liikkuvat ja tanssivat vapaasti. Kun musiikki pysähtyy, keksivät oppilaat jonkin pyörimisliikkeen esim. seisten, lattialla, kaverin kanssa.
Marraskuu	**Hyppiminen** Oppilaat keksivät 2-3 hengen ryhmissä mahdollisimman monta eri tapaa hyppiä hyppynarulla ja näyttävät ideansa muille oppilaille. Kaikkia ideoita testataan yhdessä.	**Työntäminen** Merimiespaini/nassikkapaini.	**Heiluminen** Rengashyppy. Roiku voimistelurenkaissa ja ota vauhtia. Irrottaudu vauhdista ja putoa edessä olevalle patjalle.
Joulukuu	**Kiipeileminen** Aarteenmetsästysviesti puolapuilla: kaikille joukkueille on nostettu kunkin joukkueen väriset hernepussit/liivit puolapuiden yläosaan. Joukkueiden jäsenet juoksevat ja kiipeävät hakemaan oman joukkueensa aarteita yksi kerrallaan. Kuka joukkue kerää omat aarteensa nopeimmin?	**Lyöminen** Ilmapallotaukojumppa: koittakaa saada yksi tai useampi ilmapallo säilymään ilmassa mahdollisimman kauan. Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy koskea palloon vuorollaan eikä sama oppilas saa koskea palloon kahdesti peräkkäin.	**Pysähtyminen** Jarrutusharjoituksia luistimilla: oppilaat luistelevat vapaasti ja tekevät jonkin jarrutuksen pillin vihellyksestä. Vaikeustasoa voidaan lisätä sujumisen mukaan, esim. luistelu takaperin, sirklaten tai kova vauhti.

Tammikuu	**Laukkaaminen** Miten eri eläimet liikkuvat? Ohjaaja huutaa eri eläinten nimiä ja oppilaat liikkuvat eläinten tapaan.	**Pomputtaminen** Pomputtelu-syöttö-harjoitus: oppilaat kulkevat salissa vapaasti pomputellen koripalloa oikealla, vasemmalla ja molemmilla käsillään yhtäaikaisesti. Vain noin puolella oppilaista on pallo ja puolet kulkevat ilman palloa. Pillin vihellyksestä oppilaat pysähtyvät, ottavat pallonsa kiinni ja syöttävät pallon jollekin pallottomalle henkilölle maan kautta. Ennen syöttöä pitää sanoa sen henkilön nimi, jolle on syöttämässä ja varmistaa, että henkilö on kuullut ja valmiina vastaanottamaan syötön. Pitkällä välitunnilla organisoikaa koripallon kuljetusrata. Oppilaat juoksevat radan läpi koripalloa pomputtaen.	**Väistäminen** Hirvenmetsästysleikki: oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen, metsästäjiin ja hirviin. Metsästäjät ovat keskellä salia merkityllä alueella. Hirvet juoksevat salia ympäri. Mikäli metsästäjän heittämä pallo osuu hirveä muualle kuin päähän muuttuu hirvi metsästäjäksi ja osuman tehnyt metsästäjä hirveksi. Metsästäjä voi hakea palloja takaisin itselleen, mutta heittojen pitää lähteä merkityiltä alueilta.
Helmikuu	**Liukuminen** Potku-liuku-harjoituksia jäällä: potki vain toisella jalalla ja koita liukua mahdollisimman pitkälle, toista sama toisella jalalla polkaisten. Miten pitkälle pääset viidellä potkulla ja liu'ulla?	**Kiinniottaminen** Seinäsyöttely koripallolla kaverin kanssa. Syötelkää kaverin kanssa heittämällä palloa toisillenne joko maan kautta tai suoraan seinän kautta. Opettaja voi antaa pareille eri virkkeitä, joita oppilaat yrittävät saada toteutumaan heittojen ja kiinniottojen kautta. Jokaisesta onnistuneesta heitosta ja kiinniotosta saa seuraavan kirjaimen virkkeestä. Kun kaikki kirjaimet on saatu, on tavoite saavutettu.	**Koukistaminen** Kokeile, miten saat leukoja vedettyä! Saatko leukoja kaverin avustuksella, hyppäämällä tankoon, kuminauhan avulla, heilauttamalla, tiukkana?
Maaliskuu	**Kinkkaaminen** Kinkkausviesti! Liikkukaa menomatka kinkkaamalla ja paluumatka itse keksimällänne liikkumatavalla. Itse keksitty liikkumatapa saa olla mikä vain muu paitsi ei etuperin juoksu!	**Heittäminen** Hernepussien tarkkuusheitot vanteisiin: kuka tai mikä joukkue kerää ensimmäisenä tasan 21 pistettä tarkkuusheitoilla? Vanteita voi olla esim. kolme, joista saa haastavuuden perusteella 1, 2 tai 3 pistettä. Kun hernepussi putoaa vanteen sisään, saa siitä sovitun määrän pisteitä.	**Ojentaminen** 2 min taukojumppa lihaskuntoa parin kanssa: https://m.youtube.com/watch?v=YZhtsHCooSg

Huhtikuu	**Juokseminen** Aarteenetsintä kartioiden alta: Salissa tai ulkona tietty alue järjestetään aarteenetsintäalueeksi. Alueella on paljon kartioita, joista osan alle on piilotettu aarteita, esim. hernepusseja. Kaikkien kartioiden alle ei ole piilotettu aarteita. Oppilaat on jaettu joukkueisiin ja jokainen joukkueen jäsen vuorollaan juoksee kartioiden luo ja saa kerrallaan kääntää yhden kartion. Mikäli kartion alta löytyy aarre, saa joukkueen jäsen ottaa sen mukaansa. Mikäli kartio on tyhjä, juoksee joukkueen jäsen takaisin ja lähettää uuden aarteenetsijän matkaan. Se joukkue voittaa, joka on kerännyt ensimmäisenä viisi aarretta.	**Lyöminen** Pesäpallomailalla lyöminen. Aluksi osumista kannattaa harjoitella suurempaan kohteeseen, esimerkiksi pehmopalloon. Taukojumppana ilmaan nyrkkeily.	**Kieriminen** Mitä kaikkia kierimistapoja tiedät? Oppilaat saavat hetken miettiä pienissä ryhmissä ja sitten näyttää muille. Lopuksi kokeillaan kaikkia tapoja ja äänestetään suosikki kierimistapa.
Toukokuu	**Hyppiminen** Rakentakaa eri välineistä hyppyrata saliin tai ulos. Radan eri osioissa harjoitellaan erilaisia hyppyjä esim. hypyt etuperin, takaperin, sivuttain, ympäri, ylös, alas jne.	**Työntäminen** Turbokeihään heittäminen.	**Pysähtyminen** Peilileikki: yksi leikkijöistä on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat lähtöviivalle noin 20 metrin päähän peilistä ja yrittävät liikkua kohti peiliä. Peili kääntyy silloin tällöin, yllättäen, liikkujiin päin. Jos peili huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ensimmäisenä ehtii koskettamaan peiliä ja huutamaan oman nimensä on seuraava peili.


Liikkumis-taidot
Syyskuu Juokseminen
Marraskuu Hyppiminen
Tammikuu Laukkaaminen
Maaliskuu Kinkkaaminen
Toukokuu Hyppiminen
Elokuu Käveleminen
Lokakuu Loikkiminen
Joulukuu Kiipeileminen
Helmikuu Liukuminen
Huhtikuu Juokseminen
Käsittely-taidot
Syyskuu Heittäminen
Marraskuu Työntäminen
Tammikuu Pomputtaminen
Maaliskuu Heittäminen
Toukokuu Työntäminen
Elokuu Vierittäminen
Lokakuu Potkiminen
Joulukuu Lyöminen
Helmikuu Kiinniottaminen
Huhtikuu Lyöminen
Tasapaino-taidot
Syyskuu Pää alaspäin asennot
Marraskuu Heiluminen
Tammikuu Väistäminen
Maaliskuu Ojentaminen
Toukokuu Pysähtyminen
Elokuu Pystyasennot
Lokakuu Pyöriminen
Joulukuu Pysähtyminen
Helmikuu Koukistaminen
Huhtikuu Kieriminen
7 – 9 -luokka

7 – 9 -LUOKKALAISTEN TEEMAKUUKAUDET

	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot	Tasapainotaidot
Elokuu	**Käveleminen** Lähtekää metsään samoilemaan ja kertaamaan karttamerkkejä.	**Vierittäminen** Välituntipelinä tai muuna pelinä keilojen tai vedellä täytettyjen muovipullojen kaatoa esimerkiksi tennispalloilla.	**Pystyasennot** Taukojumppa tasapainoilu - tasapainoile kutakin liikettä 20 sekuntia esim. varpaillasi, yhdellä jalalla, silmät kiinni, kokeile mennä kyykkyyn.
Syyskuu	**Juokseminen** Mitä juoksutapoja tiedät? Pillin vihellyksestä juokse aina eri tavalla. Näytä niin montaa tapaa kuin keksit.	**Heittäminen** Tarkkuusheittoja seinäneliöön kummallakin kädellä.	**Pää alaspäin asennot** Kärrynpyörä/kuperkeikka viesti soveltaen ryhmän mukaan.
Lokakuu	**Loikkiminen** Porrasloikat! Nostakaa sykkeet tunnin loppuun loikkimalla portaissa eri tavoin esimerkiksi 2-3 askelta kerrallaan, luisteluloikat, yhdellä jalalla ym.	**Potkiminen** Tarkkuusmaalipotkut. Jalkapallomaaliin on laitettu erilaisia tarkkuuskohteita, joihin osumalla saa pisteitä. Yläkulmista voi esimerkiksi roikkua liivejä tai alakulmissa voi olla laatikot kohteina. Kohteet on pisteytetty ja oppilaan tehtävänä voi olla saada esimerkiksi tasan 21 pistettä osumalla eri kohteisiin.	**Tasapainotaidot** Tanssikoreografian harjoittelua. Valmis street dance koreografia linkin takana: https://m.youtube.com/watch?v=0yQaMIeohgw
Marraskuu	**Hyppiminen** Sykkeen nosto. Hyppynarulla hyppiminen musiikin tahtiin. Hyppikää mahdollisimman monella eri tavalla.	**Työntäminen** Punnertaminen eri tavoin esimerkiksi osana kuntopiiriä (jalat ilmassa, jalat lattiassa, seinää vasten, kaveria vasten).	**Heiluminen** Harjoittele heiluntaa rekkitangolla. Kuinka pitkälle saat hypättyä heiluntavauhdista (hyppy patjalle)?
Joulukuu	**Kiipeileminen** Kiipeily puolapuilla: puolapuihin on kiinnitetty esteitä (liivejä, hyppynaruja ym.), joihin oppilas ei saa osua. Oppilaan tehtävänä on edetä puolapuilla kiipeilemällä reunasta toiseen reunaan.	**Lyöminen** Lentopallon iskulyöntiharjoituksia: tarkkuuslyöntejä esim. jumppapatjoihin eri kohtiin etukentälle ja takakentälle. Tarkoituksena on, että verkko on niin matalalla, että oppilas pääse lyömään ns. alaspäin. Harjoitellaan ranteen käyttöä ja lyönnin voimatason hallintaa.	**Pysähtyminen** Jarrutusharjoituksia luistimilla: oppilaat luistelevat vapaasti ja tekevät jonkin jarrutuksen pillin vihellyksestä. Vaikeustasoa voidaan lisätä sujumisen mukaan, esim. luistelu takaperin, sirklaten, kova vauhti.

Tammikuu	**Laukkaaminen** Laukkahippa, eli hippaleikki, jossa liikkumatapana laukka-askeleet.	**Pomputtaminen** Pomputus-korinteko-harjoitus: pomputa palloa viisi kertaa ja heitä kori. Tarkoituksena harjoitella liikkumaan pomputtaen korin lähelle, josta harjoitellaan korin tekemistä pelinomaisesti.	**Väistäminen** Kahden tulen välissä peli: Suorakaiteen muotoinen pelialue jaetaan kahtia ja leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat omille puolilleen. Joukkueet heittelevät toisiaan pallolla. Jos pallo osuu (pään alapuolelle), pelaaja palaa ja siirtyy toiselle kenttäpuoliskolle takapolttajaksi. Kopista ei pala, mutta jos pallo tippuu, pelaaja palaa. Myös viivan päälle astumisesta palaa. Pallon kiinni saanut saa seuraavan heittovuoron, samoin se joka palaa, saa seuraavan heittovuoron. Peli päättyy, kun toisen joukkueen kaikki pelaajat ovat palaneet. Linkki pelin sääntöihin: https://m.youtube.com/watch?v=R0n_YqE4Yas#
Helmikuu	**Liukuminen** Menkää hiihtämään! Leikkikää alkulämmittelyksi hiihtohippaa, jossa vain toinen suksi on jalassa ja toisella jalalla saa helpommin vauhtia sekä tehtyä käännöksiä.	**Kiinniottaminen** Koripallon syöttelyä kaverin kanssa vauhdissa. Oppilaat kulkevat salissa parin/pienen ryhmän kanssa. Parilla/ryhmällä on yksi pallo, jota he syöttelevät toisilleen ilman tai maan kautta. Harjoituksessa harjoitellaan myös pomputtamista eli pallon kuljettamista.	**Koukistaminen** Leuanveto: kokeile miten saat leukoja vedettyä! Saatko leukoja kaverin avustuksella, hyppäämällä tankoon, kuminauhan avulla, heilauttamalla, tiukkana?
Maaliskuu	**Kinkkaaminen** Kolmiloikan askeleet: harjoitelkaa kolmiloikan askelrytmitystä ja kokeilkaa, miten pitkiä hyppyjä saatte tehtyä.	**Heittäminen** Pelatkaa välituntipelinä mölkkyä! Heittokapulana voi halutessaan käyttää esim. hernepussia tai puoliksi täytettyä muovipulloa.	**Ojentaminen** 2 min taukojumppa kroppaan liikettä nyrkkeilemällä: https://m.youtube.com/watch?v=pgGkClfF7_A
Huhtikuu	**Juokseminen** Lähtekää lenkille kevätsäähän! Etsikää lenkin varrelta mahdollinen ulkoliikuntapuisto, jossa voitte halutessanne tehdä lihaskuntoliikkeitä.	**Lyöminen** Pesäpallomailalla lyöminen. Aluksi osumista kannattaa harjoitella suurempaan kohteeseen, esimerkiksi pehmopalloon.	**Kieriminen** Tukkipyörintä: kieriminen lattialla niin, että jalat on vartalon alapuolella ja kädet vartalon yläpuolella tikkusuorina sekä keskivartalo täysin tiukkana.
Toukokuu	**Hyppiminen** Korkeushyppyä eri tekniikoita hyödyntäen: miten pääset parhaiten riman yli (tasajalkaa, oikealla jalalla, vasemmalla jalalla, saksaamalla, kädet edellä, selkä edellä ym.)?	**Työntäminen** Kuulantyöntöharjoituksia molemmilla käsillä, mitä eroja huomaat?	**Pysähtyminen** Pituushyppy ja alastulo hypyn jälkeen. Harjoitelkaa alastuloa esimerkiksi hyppäämällä jostain korokkeelta alas.

8. LOHJAN KAUPUNGIN YHTEISET LIIKUNTAVÄLINEET

Tämä kappale sisältää:

- Tietoa Lohjaan voimistelukärristä
- Voimistelukärrin varaaminen, hakeminen ja palautus
- Ohjeita voimistelukärrin käyttöön
- Kuvallinen ohjeistus voimistelukärrin säilytyspaikasta
- Tietoa Lohjan kaupungin liikunnallisista lautapeleistä
- Tietoa Lohjan kaupungin Draivia kouluun –välineistä

LOHJAN KAUPUNGIN VOIMISTELUKÄRRI

Lohjan kaupungin peruskouluilla on käytössään voimistelukärri. Kärrin säilytyspaikka on Tennarin liikuntakeskus. Tennari aukeaa arkisin klo 8.00 ja sulkeutuu 21.00. Kärrin avaimen saa vahtimestarilta, jolla on lista kouluista ja varatuista viikoista. Kärrin voi halutessaan hakea myös sunnuntaina klo 21.00 mennessä. Tennarilla on lainattavana itse voimistelukärri sekä pieni volttirata isossa jääkiekkokassissa. Jos et käytä volttirataa, merkkaa se raksilla varauskalenteriin, jolloin volttiradan voi varata jokin muu koulu kyseiselle viikolle. Pieni volttirata painaa jonkun verran, sen voi noutaa auton kanssa Tennarin oikeasta päädystä (varastosta ovi tielle). Tennarin vahtimestari neuvoo lisää. Kärri sisältää:

- airtackin
- jumppapisaran
- jumppapötkyjä
- jumppakaaren
- erilaisia jumppamattoja (ohuet, paksut, turvamatto, kuperkeikkamatto)
- jumppapukin
- korokkeita
- jumppakiilan
- boosterin

Ohjeet

Alla olevien linkkien takaa löytyy ohjeita kärrin purkamiseen ja pakkaamiseen, voimistelun ohjevideoita sekä välineiden käyttöohjeita. Erityisesti kärrin pakkausohjeisiin kannattaa tutustua hyvin, jolloin pakkaus sujuu huomattavasti nopeasti ja helpommin. Ohjeet löytyvät myös peda.netistä.

Kärrin purku ja pakkaus

Voimistelun ohjevideo

Välineiden käyttöohjeet

Lainaus ja palautus

Peda.netistä löytyvän varauskalenterin avauduttua jokainen koulu voi varata kärrin itselleen yhdeksi viikoksi. Jos yhdessä sovitun varausjakson jälkeen kalenterissa on vielä vapaata, voivat koulut varata kärrin myös toiselle viikolle. Voimistelukärrin voi noutaa Tennarin pihasta omaa viikkoa edeltävänä sunnuntaina klo 21.00. Kärri palautetaan Tennarille perjantaina klo 18.00 mennessä ja avain annetaan vahtimestarille.

Koulujen välinen yhteistyön on erittäin suositeltavaa. Sopikaa esimerkiksi samoja tiloja käyttävien koulujen kanssa vuorot peräkkäisille viikoille niin, että joku varaa kerralla kaikille kouluille peräkkäiset viikot. Jos saman alueen koulut haluavat varata kärrin peräkkäisille viikoille, niin kärriä ei tarvitse tuoda viikonlopuksi seisomaan Tennarin pihaan. Tällöin kärrin asianmukainen säilytys täytyy sopia hyvissä ajoin etukäteen Liikuntakeskuksen henkilökunnan kanssa.

Koulujen vastuulla on sopia Liikuntakeskuksen kanssa niin sanotuista ”telinevoimisteluviikoista”, jolloin välineet olisivat esimerkiksi salin puolikkaassa aamusta iltaan, sillä kaikki välineet eivät mahdu varastoihin. Liikuntakeskuksen yhteyshenkilö pyrkii järjestelmään salin käytön iltakäyttäjien kanssa niin, että kärrin sisältö voi olla salissa koko viikon (ma-pe) eikä kärrin sisältöä pidä siivota aina koulupäivän jälkeen. Isompien hallin suhteen tässä saatetaan joutua tekemään kompromisseja.

Viat ja korjaukset

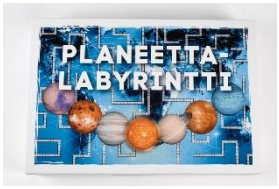
Jos havaitset kärrissä tai kärrin sisällössä vikoja tai korjaustarpeita, niin ilmoita siitä välittömästi kärrivastaavalle, joka nimetään erikseen jokaisen lukukauden alussa. Jos et tiedä kärrivastaavaa, ole yhteydessä liikuntatutoreihin tai Liikuntakeskukseen.

LIIKUNNALLISET LAUTAPELIT

Kouluilla on käytettävissä liikunnallisia lautapelejä. Pelit säilytetään Perttilän koululla ja ne ovat varattavissa peda.netistä löytyvän varauskalenterin kautta. Pelien käyttäjä on vastuussa niiden hakemisesta ja palauttamisesta takaisin Perttilän koululle. Lisätietoa saat Perttilän koulun liikuntavastaavalta tai liikuntatutoreilta.

Kaatialan kätkö. Pelissä ryhmät etsivät Kaatilan käytöä viidestä eri luolasta. Lopussa suoritetaan finaalihaaste ja sen ensimmäisenä suorittanut joukkue voittaa. Peli kestää noin 5-30 minuuttia ja sitä voi pelata sisällä tai ulkona.

Spurttitrivia. Tietokilpailupeli, jossa ryhmän jäsenet ottavat nopan osoittaman värin pinosta ensimmäisen kysymyksen ja miettivät siihen vastauksen. Ryhmä ilmoittaa vastauksen ohjaajalle ja vastaukseen liittyvän liikuntatehtävän esim. tee niin monta x-hyppyä, kuin Suomessa on koivulajeja.



Planeettalabyrintti. Joukkueet suorittavat joko liikuntatehtäviä, arvaustehtäviä tai näyttelytehtäviä. Pelilaudan lisäksi tarvitset muutaman pomppivan pallon. Peli soveltuu sisä- ja ulkotiloihin. Pelin kesto vaihtelee paljon, yleensä 15-30 minuuttia.

DRAIVIA KOULUUN!

Koulujen liikuntatunneille, välitunneille ja kerhotoimintaan suunnattu Draivia kouluun! -ohjelma vastaa uuden opetussuunnitelman tarpeisiin ja tuo golfin "lasten näköisenä" ja turvallisena kouluympäristöön. Suomen Golfliiton suunnittelema ja yhdessä pilottikoulujen opettajien kanssa jalostama ohjelma sisältää valmiit tuntisuunnitelmat videoituine ohjelmineen ja välinebägin koulujen opettajien käyttöön. Tällä hetkellä Lohjan kaupungilla on käytössään muutama mailasetti. Niitä säilytetään Metsolan koululla. Settien käytöstä kiinnostuneet voivat olla suoraan yhteydessä Metsolan kouluun tai liikuntatutoriin.

Liikuntasalissa tai koulun pihalla toteutettavat Draivia kouluun! -liikuntatunnit tuovat oppitunneille lisää hauskuutta, oppia golfista ja paljon liikettä motoristen perustaitojen, havaintomotoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien opetteluun. Draivia kouluun! -tunnit voidaan koostaa joko pistetyöskentelynä pareittain tai liikuttamalla koko ryhmää samanaikaisesti. Harjoitukset kehittävät perusliikuntataitoja laaja-alaisesti: liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaito, nopeus, voima, kestävyys sekä liikkuvuus. Lisätietoa: **https://www.draivia-kouluun.net/**.

9. TAUKOJUMPPA

Tämä luku sisältää:

- Tietoa taukojumpasta
- Valmiita ideoita taukojumpiksi 1-5 min
- Luokan oman treenin rungon
- Linkkilistan

TAUKOJUMPPA

Tiesitkö, että kouluikäisten päivittäisestä istumisesta 40 % tapahtuu koulussa. Normaalissa luokkahuoneessa oppilaat istuvat 97 % oppitunnin kestosta. Paikallaan istuminen aiheuttaa monia terveyshaittoja ja heikentää keskittymistä ja oppimistuloksia. Pienikin liike oppitunnin aikana laittaa veren kiertämään, nostaa vireystilaa ja auttaa keskittymään. Säännöllisesti toteutettuna taukojumpat ehkäisevät lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelinvaivoja, jotka ovat viime vuosien aikana lisääntyneet merkittävästi.

Taukojumppa voi olla mitä vain! Juoksua, hyppimistä, tasapainoilua tai vaikka koordinaatioharjoitteita. Sen voi toteuttaa yksin, parin kanssa tai isossa ryhmässä. Hyvä ja toimiva taukojumppa on helppo toteuttaa koulun arjessa: luokassa, käytävällä tai vaikka koulun pihalla. Luokat voivat toteuttaa taukojumppansa opettajan johdolla tai taukojumppa voi olla koko koulun yhteinen keskusradion tai päivänavauksen yhteydessä toteutettuna. Myös opettajat ja vanhemmat hyötyvät taukojumpista. Yhdistä taukojumppa esimerkiksi opettajien kokouksiin ja vanhempainiltoihin. Sopiva taukojumpan kesto on 1-5 minuuttia.

Oppilaiden motivaation lisäämiseksi oppilaita kannattaa ottaa mukaan taukojumpan suunnitteluun. Opettaja voi jakaa esimerkiksi jokaisen kuukauden alussa oppilaspareille vastuupäivät, jolloin pari on vastuussa taukojumpan ohjaamisesta. Oppilaat voivat lukukauden alussa suunnitella liikepankin, jonka liikkeitä jokainen voi käyttää oman taukojumpan suunnittelussa. Voitte myös keksiä luokan oman treenin, jonka jokainen suorittaa kerran päivässä. Luokka voi askarrella seinälle seurantataulukon, johon jokainen oppilas voi käydä merkkaamassa nimensä kohdalle merkin, kun päivän taukojumppa on suoritettu. Erilaiset luokkien väliset leikkimieliset kisat ja tempaukset kannustavat taukojumppien tekemiseen. Opettaja on aina esimerkkinä ja motivoi oppilaita osallistumalla itsekin jumppiin. Aseta tunnin alussa herätys, joka muistuttaa taukojumpasta eikä se tunnin tiimellyksessä pääse unohtumaan.

Tästä luvusta löydät valmiita esimerkkejä taukojumpista. Jokaisella esimerkillä on oma teemansa esimerkkiliikkeineen. Luvusta löydät myös ideoita luokan oman viikkotreenin suunnitteluun ja toteutukseen. Luvun loppupuolella on linkkilista lähteistä, joista löytyy lisää taukojumppaideoita.

VALMIITA RUNKOJA TAUKOJUMPIKSI (kesto 1-5 minuuttia)

Taukojumppa 1 - Sykkeellä aivot virkeäksi

- 10 sekuntia kehon ravistelua= oikea käsi, vasen käsi, oikea jalka, vasen jalka, koko kroppa
- 10 sekuntia hartioiden pyörittelyä
- 10 sekuntia polvennostojuoksu
- 10 sekuntia pakarajuoksua
- 10 x-hyppyä
- 10 käyntiä kyykyssä
- 10 sekuntia yhdellä jalalla hyppimistä, vaihda toinen jalka 10 sekuntia
- 10 sekuntia kehon ravistelua

Taukojumppa 2 - Venyttelyllä vetreyttä ajatteluun

- Hartioiden pyöritys molempiin suuntiin 10 kertaa.
- Keinuta lantiota molempiin suuntiin 10 kertaa.
- Pyöritä päätä 5 kertaa molempiin suuntiin venytä varovasti korvia kohti olkapäitä.
- Nouse ylös - venytä molemmat kädet kohti kattoa - nouse varpaille ja venytä.
- Aseta kädet polvitaipeiden ympäri ja pyöristä selkä - anna käsien roikkua kohti lattiaa ja rullaa pyöreällä selällä ylös.
- Venytä kylkeä 10 sekuntia per puoli.
- Rangankierto 5 kertaa per puoli.
- Risti kädet selän takana ja avaa rinta isoksi.

Taukojumppa 3 - Urheillen fiksuksi

- Nyrkkeily: tee 20 suoraa iskua eteen
- Hiihto: tee 10 hiihtohyppyä molemmille puolille
- Pikajuoksu: juokse paikallaan mahdollisimman nopeasti 10 sekuntia
- Kuntosali: kyykkää 20 kertaa
- Lentopallo: hyppää 10 kertaa ilmaan “verkkotorjunta”
- Anna ylävitonen kaverille hyvin tehdyistä suorituksista!

Taukojumppa 4 - Kevyt olo oman kehon avulla

- Venytä käsiä kohti kattoa
- Piirrä keholla erilaisia kuvioita: ympyrä, kolmio, neliö, sydän
- Kirjoita nimesi oman kehosi avulla käyttäen käsiä ja jalkoja

Taukojumppa 5 - Hyppien kohta älykkyyttä

- 10 x-hyppyä
- 10 kynttilähyppyä
- 5 sivuhyppyä per puoli
- 10 luisteluhyppyä
- 10 hauskaa omavalintaisia hyppyä
- Opettaja kiertää kaikki oppilaat läpi oma käsi ylhäällä. Oppilaat yrittävät antaa opettajalle ylävitosen hyppäämällä.

Taukojumppa 6 - Pyörimisen voima

- Pyörittele nyrkkejä 10 sekuntia
- Lantion heilutus 10 sekuntia per suunta
- Nilkkojen pyöritys 10 sekuntia
- Pyöritä lonkkia 10 sekuntia per lonkka
- Pyöritä hartioita 10 sekuntia per suunta
- Pyöritä päätä 10 sekuntia per suunta

Taukojumppa 7 - Vahvalla keholla vahva mieli

- 10 punnerrusta pulpettia vasten
- 10 kyykkyä
- 5 sivukyykkyä per puoli
- Sumokyykky asennossa staattinen pito 20 sekunnin ajan
- Vaaka-asennossa staattinen pito 20 sekunnin ajan
- Lankkupito 30 sekunnin ajan

Taukojumppa 8 - Ryhmässä on voimaa

- Koko luokka asettuu piiriin.
- Ensin kaikki seisovat vasemmalla jalalla. Jokainen piirissä käy vuorotellen kyykyssä. Kun kaikki ovat käyneet kertaalleen, siirrytään oikean jalan varaan ja toistetaan.
- Kaikki asettautuvat lankkuasentoon (polvet maassa tai ilmassa). Yksitellen oppilaat nousevat ylös ja tekevät x-hypyn. Kun oppilaat on tehnyt oman suorituksensa ja asettautunut takaisin lankkuun, saa viereinen oppilas tehdä oman suorituksen. Oppilaat pysyvät lankkuasennossa niin kauan, kunnes kaikki ovat tehneet x-hypyn.
- Oppilaat istuvat piirissä, nojaten hieman taaksepäin ja nostavat kantapäät ilmaan, jolloin keskivartalo joutuu pidättelemään asentoja. Opettaja antaa kaksi painavaa esinettä, jotka lähtevät kiertämään piirissä oppilaalta toiselle. Oppilaat ylläpitävät oman asentonsa, kun esineet kiertävät. Voidaan sopia määrä, kuinka kierrosta esineet kiertävät. Voidaan myös yrittää saada toinen esine kiinni.

Taukojumppa 9 - Kaverin kanssa keskittyen

- Asetu parin kanssa lattialle selät vastakkain käsikynkässä. Yrittäkää päästä yhdessä ylös.
- Ota kolme kädenvääntökisaa parin kanssa.
- Asetu lankkuasentoon, niin että olette kasvotusten parin kanssa. Iskekää vuorokädet yhteen 10 kertaa. Yritä pitää muu vartalo mahdollisimman paikallaan.
- Läpsynyrkkeilyä 3 x 15 sekunnin erää. Yritä osua paria polvitaipeeseen. Älä anna hänen osua omiisi.

Taukojumppa 10 - Mielikuvituksen voima

- Istu hyvässä asennossa tuolissa: selkä suorana, vatsa sisällä, polvet 90 asteen kulmassa ja jalat tukevasti lattialla ja kädet rennosti etureisillä.
- Hengitä syvään: nenän kautta sisään - suun kautta ulos.
- Pyöritä päätä ympäri, 5 kertaa molempiin suuntiin.
- Venytä käsiä: kohti kattoa, eteenpäin, sivulle, uudestaan kohti kattoa ja laske ne takaisin etureisille.
- Ajattele jotain mukavaa. Mieti mahdollisimman tarkkaan miksi pidät asiasta ja miten se saa sinut tuntemaan noin 30 sekunnin ajan.

TAUKOJUMPPAA OSANA OPPITUNTIA

Esimerkki 1.

Annan oppilaalle mahdollisuus tehdä jokin liike, kun hän on laskenut esimerkiksi kolme matematiikan tehtävää onnistuneesti.

Esimerkki 2

Luokan ovella opettaja voi pitää kättänsä ylhäällä niin, että luokkaan saapuvat ja luokasta poistuvat oppilaat joutuvat hyppäämään käteen ja antamaan ylävitosen opettajalle.

Esimerkki 3.

Luokan ovella opettaja pitää kättänsä poikittain oman napansa korkeudella niin, että oppilaat limboavat tai ryömivät luokkaan sisään ja luokasta ulos.

Esimerkki 4.

Tehtävien vastaukset löytyvät luokan toiselta puolelta. Oppilaiden on noustava ylös tarkistaakseen oikean vastauksen.

Esimerkki 5.

Oppitunnin tehtävät löytyvät eri pisteistä ympäri luokkaa tai koulua. Oppilas tekee yhden tehtävän paikallaan ja siirtyy liikkuen toiseen pisteeseen.

Esimerkki 6.

Aseta herätyskello soimaan kerran tunnin aikana, jolloin tehdään taukojumppa tai nimeä oppilas, jonka vastuulla on ilmoittaa kerran tunnin aikana taukojumpan pitämisestä.

VASTUUVETÄJÄT

Oppilaiden rooli. Jos luokastasi löytyy innokkaita taukojumppaohjaajia, anna heille mahdollisuus ohjata jumppia päivittäin. Voitte jakaa ohjaajavuorot jokaiselle päivälle tai viikolle. Käytä innostavia termejä kuten ”jumppakapteeni” tai ”liike-päällikkö”, mitkä tekevät taukojumpan ohjaajanroolista tavoiteltavan ja innostavan. Vastuuvetäjillä on oikeus ilmoittaa kesken oppitunnin ”nyt liikuntaa – taukojumpan aika!”. Aluksi on hyvä antaa tietyt raamit jumpalle, kuten sen kesto, mitä välineitä saa käyttää ja missä jumppa toteutetaan. Jos innokkaita oppilaita ei heti löydy, niin voit jakaa oppilaat pareittain tai pieniin ryhmiin. Oppilas, pari tai pieni ryhmä voivat suunnitella joko kokonaisen jumpan tai keksiä yhden liikkeen, joista yhdessä muodostuu 1-2 minuuttia kestävä taukojumppa.

Opettajan rooli. Opettajan esimerkki on myös taukojumpassa merkittävä. Osallistumalla taukojumppaan annat hyvää esimerkkiä oppilaille. Taukojumppia innolla tekevä opettaja innostaa myös oppilaita liikkumaan. Voit alkuun itse suunnitella taukojumpat, joihin löydät valmiita esimerkkejä tästä oppaasta. Oman esimerkkisi kautta oppilaat alkavat pian hahmottamaan taukojumpan ideaa ja pian he osaavat itse suunnitella jumpat. Tästä oppaasta löydät valmiita ideoita, joita voit hyödyntää koko koululle suunnatun liikunnallisen aamunavauksen suunnittelussa. Jaa ideoita kollegojesi kanssa ja painakaa parhaat ideat muistiin.

LUOKAN OMA TREENI

Suunnitelkaa jokaiselle kuukaudelle **luokan oma treeni.** Treenin voidaan tehdä päivittäin tai kerran viikossa. Se voi olla yksin, parin kanssa tai koko luokan kesken toteutettava. Oppilaat voivat keksiä tai valita liikepankista tietyn määrän liikkeitä, jotka voivat olla samat kuukauden ajan tai vaihtua viikoittain.

Samat liikkeet koko kuukauden ajan: Ensimmäisellä viikolla jokaista liikettä tehdään 5 kappaletta. Toisella 10, kolmannella 15 ja viimeisellä viikolla 20.

Viikoittain vaihtuvat liikkeet: Maanantaina 6 kertaa liike, tiistaina 7 kertaa, keskiviikkona 8 kertaa, torstaina 9 kertaa ja perjantaina 10 kertaa.

Teemakuukaudet: Suunnittele jokaiselle kuukaudelle teemanmukaisia liikkeitä. Hyödynnä alla olevaa kuvaa.

Tasapainoileva tammikuu

tasapainoilu yhdellä jalalla, yhdellä jalalla seisominen silmät kiinni, yhden jalan maastaveto, vaaka, muotojen piirtäminen jaloilla

Joulukuun jalat

kyykky, askelkyykky, yhden jalan hypyt ja
asapainoilu, yhden jalan maastaveto,
olvennosto, jalkojen venytyksiä

Marraskuun muskeli

punnerrus, ojentajapunnerrus, kyykky, lankku, vatsalihasliikkeitä, kädenvääntö, istuminen seinää vasten

Hikoiluttava helmikuu

paikallaan juoksu, polvennosto, x-hyppy, yleisliike, vuorimieskiipeilijäjuoksu

Loikkiva lokakuu

luisteluloikat, eteen ja taakse loikat, hypyt kohti kattoa, askelkyykkyhypyt

Makea maaliskuu

flossaus, däppäys, hauskat liikkeet

Sykesyyskuu

polvennostojuoksu, pikajuoksu paikallaan, x-hyppy, kerähyppy, tanssiminen

Huhtikuun hypyt

x-hyppy, kynttilähyppy, sivuttaiset hypyt, hyppy kohti kattoa

Energinen elokuu

polvennostojuoksu, pakarajuoksu, kyykkyhyppy, kynttilähyppy, x-hyppy

Toiveiden toukokuu

oppilaiden toiveliikkeitä lukuvuoden ajalta

LINKKILISTA

Alla olevista linkeistä löydät lisää ideoita taukojumppiin. Voit valita mielesi mukaan tanssillisia jumppia, ohjattua kehonhuoltoa ja venyttelyä, toiminnallisia pelejä tai lihaskuntoharjoitteita. YouTubesta löytyy runsaasti valmiita videoita ohjeistamaan taukojumppien pitämiseen hakusanalla ”taukojumppa”.

Ohjeita, ideoita ja valmiita malleja taukoliikunnan pitämiseen

Mitä	Kenelle	Kesto	Suora linkki
Sprint game taukoliikuntaturnaus verkossa + kännykkäpelinä Innostava taukoliikuntapeli, joka saa koko ryhmän liikkeelle. Useita minipelejä, joista kokoat turnauksen. Opettaja luo turnauksen helposti verkossa osoitteessa sprintgame.fi. Oppilaat lataavat ilmaiseen sovelluksen ja kirjautuvat turnaukseen opettajan luomalla koodilla.	Yläkoulut Alakoulut	Määrittele itse	Sprint game –nettisivu Tunnuksien ja pelien luominen täällä
Pidä breikki - video ja juliste X-brekki on Liikkuva koulu –ohjelmassa kehitetty istumisen katkaiseva peli. Sisältöjä vaihtamalla siitä saa hauskan tavan opiskella minkä tahansa oppiaineen sisältöjä tai yksinkertaisesti virkistävän hupihetken. Opettaja voi luoda omia x-breikkejä tai hyödyntää valmiita pohjia.	Yläkoulut Alakoulut	Määrittele itse tai valmiita 2 min taukojumppia	Pidä breikki –juliste Taukojumppa Nettisivut
Smart moves –hankkeen taukoliikuntavideot Valmiita taukojumppaliikkeitä: parivenyttelyä, lihaskuntoa, erilaisia tapoja lisätä liikettä kroppaan, terveystaito, kevyttä liikettä kropalle.	5- 9. lk	2 min	Smart Moves Taukojumppia Haasta kaveri Terveystieto
TEKO, terve koululainen Paljon hyviä työkaluja taukoliikuntaa.	Yläkoulu Alakoulu	Määrittele itse	TEKO

Taukotanssit

Mitä	Kenelle	Kesto	Suora linkki
Super mario tanssi (Just dance 4 kids) Tanssi Super Marion tahtiin 4 minuutin ajan.	Alakoulut	4 min	Linkki
Robottitanssijumppa Hauska roborttijumppa, joka laittaa koko kehon liikkeelle 4 minuutin ajaksi.	Alakoulut	4 min	Linkki
Charlie Bear, Bada Boop Tanssi Charlie –nallen tahtiin 3 tai 1 minuutin ajan.	Alakoulut	3 min 1min	Linkki Linkki
The Sid Shake Sheikkaa Sidin mukana 3 minuutin ajan.	Alakoulut	3 min	Linkki
Charlie- karhun tanssi Hauska ja helppo tanssi liikuttaa koko luokkaa.	Alakoulut	3 min	Linkki
Dinosaur stomp 3 minuuttia kestävä hauska tanssi, joka liikuttaa koko luokkaa.	Alakoulut	3 min	Linkki
Don Miquelin taukotanssi 2 minuuttia kestävä hauska tanssi Don Miquelin tahdissa.	Alakoulut	2 min	Linkki
Viidakossa -tanssi Tanssi 3 minuutin ajan virtahevon ja koiran kanssa.	Alakoulut	3 min	Linkki
I Like to Move It 2 minuuttia kestävä taukotanssi tuttuun I like to move it –kappaleeseen.	Alakoulut	2 min	Linkki
Taukojumppaa musiikin tahtiin 2 minuutin herättelevä taukojumppa helpoilla liikkeillä.	Alakoulut	2 min	Linkki
Ice Breaker 1 minuutin pituinen hauska ja energinen tanssi.	Alakoulut	1 min	Linkki

Ohjatut kehonhuollot ja venyttelyt

Mitä	Kenelle	Kesto	Suora linkki
Suomen voimisteluliiton 5 minuutin taukojumppa Ylävartalon ja keskivartalon venytysliikkeitä. Voidaan tehdä paikallaan.	Alakoulut Yläkoulut	5 min	Linkki
Kunnossa Kaiken Ikää: liikkuvuutta kehoon Koko kropan liikkuvuutta parantava harjoitus. Vaatii lattiatilaa ja hieman liikkumistilaa.	Alakoulut Yläkoulut	5min	Linkki
Jumppakissan taukojumppa Avaavia liikkeitä koko kropalle. Voidaan tehdä paikallaan lattialla seisten vieressä.	Alakoulut	3 min	Linkki
Kunnossa Kaiken Ikää: mielikuvitusjumppa Koko kropan liikettä lisäävä ja avaava jumppa. Voidaan tehdä pöydän vieressä.	Alakoulut	3 min	Linkki
Aivojumppaa, Kuntopolis Erilaisia liikkeitä, jotka herättelevät aivoja haastavat koordinaatiota ja motoriikkaa.	Alakoulut Yläkoulut	11 min	Linkki
Venyttelytuokio, Kuntopolis Koko kroppaa venyttäviä ja avaavia liikkeitä. Liikkeet tehdään istuen tai pöydän vieressä.	Alakoulut Yläkoulut	10 min	Linkki
Rentoutumistuokio, Kuntopolis Koko kroppaa venyttäviä ja avaavia liikkeitä. Liikkeet tehdään istuen tai pöydän vieressä. Lopussa on rentoutumishetki.	Alakoulut Yläkoulut	13 min	Linkki
Parivenyttely Hauskoja venytyksiä, jotka voit tehdä parin kanssa.	Alakoulut Yläkoulut	2 min	Linkki Linkki

Toiminnalliset pelit

Mitä	Kenelle	Kesto	Suora linkki
Wii fit esterata Väistele esteitä pelihahmon tapaan.	Alakoulut	4 min	Linkki
Wii fii nuorallakävely Matki nuoralla tasapainoilevaa pelihahmoa.	Alakoulut	1,5 min	Linkki
Crash Bandicoot –tasohyppely Toista samat liikkeet kuin pelihahmo (paikallaan).	Alakoulut	3 min	Linkki
Super Mario -peli Toista samat liikkeet kuin pelihahmo.	Alakoulut	1 min	Linkki
Hugo -tasohyppelypeli metsässä Toista samat liikkeet kuin pelihahmo.	Alakoulut	1,5 min	Linkki
Hugo -tasohyppelypeli vuorella Toista samat liikkeet kuin pelihahmo.	Alakoulut Yläkoulut	2 min	Linkki

Lihaskuntoharjoitteita

Mitä	Kenelle	Kesto	Suora linkki
Kunnossa kaiken ikää: helpot lihaskuntoliikkeet Helppoja lihaskunto liikkeitä koko kropalle. Harjoitteet edellyttävät lattiatilaa ja liikkumisvaraa.	Alakoulut Yläkoulut	12 min	Linkki
Keskivaikeat lihaskuntoharjoitteet, UKK-instituutti Hieman haastavampia lihaskuntoharjoitteita. Harjoitteet edellyttävät lattiatilaa ja liikkumisvaraa.	Alakoulut Yläkoulut	13 min	Linkki
Leppoisa selkäjumppa Selkä sekä niska- ja hartiaseudun avaavia lihaskuntoharjoitteita. Harjoitteet tehdään istuen ja paikallaan seisten.	Alakoulut Yläkoulut	5 min	Linkki
Lihaskuntoa parin kanssa Hauskoja parin kanssa suoritettavia lihaskuntoliikkeitä, jotka on helppo suorittaa luokkahuoneessa.	Alakoulut Yläkoulut	2 min	Linkki
Haluatko miljonääriksi Haluatko miljonääriksi –ohjelmaa mukaileva tietovisa. Kysymyksiin vastataan liikkeellä.	Alakoulut Yläkoulut	2,5 min	Linkki
Kroppa liikkeelle nyrkkeilemällä Nyrkkeile kroppa vetreäksi koko luokan kanssa. Liikkeet edellyttävät liikkumistilaa.	Alakoulut Yläkoulut	2 min	Linkki
Kunnossa Kaiken Ikää 28 lihaskuntovideota Kunnossa Kaiken Ikää –ohjelman nettisivuilta löydät paljon lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä.	Alakoulut Yläkoulut	Määrittele itse	Linkki
Smart Moves kevyttä liikettä koko kropalle Lihaskuntoharjoitteita, joissa käytetään hyödyksi koulun välineitä esimerkiksi tuoleja ja pöytiä.	Alakoulut Yläkoulut	3 min	Linkki
Sukkajumppa Jumppaa lihaskuntoharjoitteita sukkien avulla.	Alakoulut Yläkoulut	2 min	Linkki
Merimiespaini Paini parin kanssa kuin merimiehet.	Alakoulut Yläkoulut	1 min	Linkki

10. LIIKUNNALLISET AAMUNAVAUKSET

Tästä kappaleesta löydät:

- Tietoa liikunnallisista aamunavauksista
- Oppilaiden osallistaminen aamunavauksiin
- Valmiita ideoita aamuavauksiin: liikettä, tietoiskuja ja tietovisoja

LIIKUNNALLINEN AAMUNAVAUS

Liikunnallinen aamunavaus on hyvä tapa aloittaa päivä. Sen avulla kannustetaan liikkeen lisäämiseen koulupäivän aikana, yhteisöllisyyteen ja oppilaan osallisuuteen. Liikunnallisen aamunavauksella saadaan koko kouluyhteisö liikkumaan. Aamuavaus voi sisältää **liikettä**, **liikunnallisia haasteita** tai sen avulla **voidaan tiedottaa liikunta-aiheisista asioista.** Liikunnallisen aamunavauksen voi ohjata opettaja, mutta vielä antoisampaa on saada oppilaat suunnittelemaan ja toteuttamaan aamunavaus. Jollain kouluilla aamunavaus tulee keskusradion kautta, kun taas toisilla kouluilla koko koulu kokoontuu yhteiseen tilaan. Myös jokainen luokka voi halutessaan pitää oman aamunavauksensa. Pieni palkitseminen motivoi aina osallistumaan. Jos toteutat esimerkiksi keskusradion kautta liikunnallisen aamunavauksen haastemuodossa, niin pyydä luokan opettajaa kirjaamaan oppilaiden tulokset ulos ja toimittamaan ne sinulle. Voit seuraavan aamunavauksen yhteydessä julkistaa voittajan. Jos pidätte oman luokan kesken aamunavauksia, niin voitte jakaa vastuupäivät ja kirjata tuloksia seurantaulukkoon.

Tästä kappaleesta löydät ideoita aamunavauksien teemoista, valmiita esimerkkejä liikunnallisista aamunavauksista, jotka soveltuvat niin yläkouluille kuin alakouluille sekä keskusradion kautta tai yhdessä paikassa toteutettaviksi. Näiden aamunavauksien avulla saatte kerättyä helposti jo monta liikuntaminuuttia päivään. Aamunavaukset on suunniteltu niin, että ne eivät edellytä erityisiä välineitä ja ne on mahdollista tehdä omassa luokkahuoneessa. Jokaisella aamunavauksella on oma teemansa sekä teemoihin liitetään liikunnallisia ideoita ja haasteita, joita voi toteuttaa kyseisen koulupäivän aikana esimerkiksi oppitunneilla ja välitunneilla. Voit käyttää tämän oppaan taukojumppia myös liikunnallisina aamunavauksina.

OPPILAAT AAMUNAVAUKSIEN PITÄJINÄ

Ota oppilaat mukaan liikunnallisen aamunavauksen suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä osallistaa oppilaita koulun arkeen ja tekee aamunavauksista mielekkäämpiä. Varsinkin alussa opettajan on hyvä olla oppilaiden tukena. Varaa suunnitteluun vähintään yksi oppitunti. Suunnitteluvaiheessa määrittele oppilaille aamunavauksen kesto ja aihe. Huolehdi, että kaikilla on oma roolinsa aamunavauksessa. Erityisesti ensimmäisillä kerroilla anna esimerkkejä ja vinkkejä hyvistä aamunavauksista. Voit hyödyntää siinä tämän oppaan valmiita esimerkkejä. Lisäksi oppilaiden kanssa kannattaa muutamana kerran harjoitella aamunavauksen ohjaamista.

LIIKETTÄ SISÄLTÄVÄT AAMUNAVAUKSET

Esimerkki 1: Lankutuskisa

Tarvittavat välineet: Sekuntikello (esim. puhelimen) ja hieman liikkumistilaa

Info: Hyvää ja reipasta huomenta kaikille! Tänään haastamme koko koulun lankuttamaan. Opettajan tehtävänä on valvoa suoritusta ja kirjata luokan paras tulos ylös. Paras tulos toimitetaan opettajanhuoneeseen ja koulun voittaja palkitaan. Ja opettajat, meillä on myös teille haaste. Haluamme haastaa kaikki koulun opettajat lisäämään liikettä oppitunneille esimerkiksi toiminnallisilla harjoituksilla, seisomatyöpisteillä tai taukojumpalla. Vai löytyisikö meiltä rohkeita oppilaita pitämään kenties taukojumppaa? Noniin, oppilaat, valmiina haasteeseen. Käy pöytäsi viereen lattialle ja kuuntele ohjeistus.

Ohjeistus: Näin lankutat: Käy lattialle - aseta kyynärpäät hartioiden alapuolelle -varpaat maassa - nosta polvet ilmaan NYT! - kello käyntiin! Jännitä vartaloa - pysy mahdollisimman paikallasi.

Loppusanat: Tuliko hiki? Otetaan lankutuskisa uudestaan koko koulun voimin pitkällä välitunnilla. Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Hyvää ja toiminnallista päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 2: Tasapainohaaste

Tarvittavat välineet: Ei mitään, hieman liikkumistilaa

Info: Iloista aamua kaikille! Tiesitkö, että silmät, korvat ja lihakset vaikuttavat tasapainoosi? Mitä tapahtuu, jos joku näistä otetaan pois käytöstä? Kokeillaan yhdessä.

Ohjeistus: Nouse seisomaan pöytäsi viereen - nosta oikea jalka sivulle mahdollisimman suoraksi - pysy asennossa hetki - nyt kierrä oikea jalka eteen suoraksi - pidä jalka mahdollisimman suorana ja korkealla - pysy annossa hetki - nosta nyt vasen - kierrä vasen eteen - kumpi oli vaikeampaa? Hyvä, laske molemmat jalat alas ja seiso paikallasi hetki - tehdäänkö sama silmät kiinni? Voit ottaa tukea seinästä tai pöydästä - nosta oikea jalka - kierrä eteen - laske ala - nosta vasen jalka -kierrä vasen jalka - laske jalka.

Loppusanat: Oliko haastavaa? Tasapainoa on tärkeä harjoitella. Kokeile tänään välitunnilla yhdellä jalalla seisomista, yhdellä jalalla hyppimistä ja vaikka tasapainoilua vaaka-asennossa. Ota kaveri mukaan ja haastakaa opettaja tekemään samat liikkeet. Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Keksittekö sellaisia liikkeitä, jotka haastavat tasapainoa. Kumpi tasapainoilee paremmin, ope vai oppilaat? Liikunnallista ja tasapainoista päivänjatkoa kaikille! Nähdään pitkällä välitunnilla!

Esimerkki 3: Aamudisko

Tarvittavat välineet: Tykki, hieman liikkumistilaa

Info: Hyvää ja reipasta huomenta kaikille! Vipattaako tanssijalka tai tekeekö mieli liikkumaan? Tänään pidämme kahden minuutin mittaisen luokkadiskon. Nouse pöydän ääreen ja katso, että sinulla on tilaa liikkua. Opettajasi käynnistää kohta videon ja tehtävänäsi on imitoida videon hahmoja. Ja opet: tämä koskee myös teitä!

(Löydät valmiita tanssivideoita tämän oppaan linkkilistasta).

Ohjeistus: Opettajat, olette saaneet sähköpostiinne linkin. Nyt voitte avata linkin. Musiikki päälle ja disko alkakoon! Diskon jatkot pidetään pitkällä välitunnilla! Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Kumpi tanssii paremmin, opettaja vai oppilaat? Liikunnallista päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 4: Osaatko matkia? (alakoulut)

Tarvittavat välineet: Ei mitään, hieman liikkumistilaa

Info: Hyvää ja reipasta huomenta kaikille! Tänään liikunnallisessa aamunavauksessa tehtäväsi on matkia eläimiä. Kerron teille kohta, mitä eläintä matkit. Miten mielestäsi ne liikkuvat? Mitä ääntä pitävät? Ja opet, tämä koskee myös teitä!

Ohjeistus: Nouse pöytäsi viereen ja katso, että sinulla on hieman tilaa ympärilläsi liikkumista varten. Tänään matkimme 10 eri eläintä. Tässä ne tulevat (anna 10 sekuntia aikaa per eläin):

- Gorilla
- Jänis
- Norsu
- Hiiri
- Käärme
- Kenguru
- Sammakko
- Lintu
- Kala
- Etana

Loppusanat: Onnistuitko matkimaan kaikkia eläimiä? Tuliko lämmin? Voit näyttää tämän päivän pitkällä viidakkovälitunnilla, miten sinun luokkasi eläimet liikkuivat. Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Liikunnallista päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 5: Taputellen virkeäksi

Tarvittavat välineet: Ei mitään, hieman liikkumistilaa

Ohjeistus: Nouse seisomaan. Ota itsellesi hyvä seisoma-asento. Anna käsiesi roikkua rentoina vartalon vieressä. Jalkapohjat liimaantuvat tasaisesti lattiaa vasten. Sinulla on hyvä ja tukeva asento.

Kohota oikea kätesi kohti vasenta olkapäätä. Aloita oikealla kädellä kevyt ja rauhallinen taputtelu vasemman käden olkapäästä, olkavartta pitkin kohti kyynärpäätä ja rannetta. Taputtele edestakaisin vasenta käsi- ja olkavartta pitkin. Vaihda taputtavaa kättä ja aloita vasemmalla kädellä oikean olkapään taputtelu olkapäästä kohti kyynärpäätä ja rannetta. Taputtele edestakaisin oikeaa kyynär- ja olkavartta pitkin.

Nosta molemmat kätesi pääsi päälle. Lähde taputtelemaan käsillä kevyesti pään päältä kohti otsaa, poskia, rintakehää ja vatsaa. Jatka taputusmatkaa kohti oikeaa etureittä, oikeaa polvea, säärtä ja jalkapöytää. Jatka taputtelua oikean jalan pohkeen kautta kohti oikeaa takareittä ja oikeaa pakaralihasta. Vaihda taputtelu vatsan puolelle ja jatka taputtelumatkaa vasemman etureiden puolelle, polveen, vasempaan sääreen ja jalkapöytään. Vaihda taputtelu vasemman jalan pohkeen puolelle ja nouse sieltä vähitellen kohti vasenta takareittä ja vasenta pakaralihasta.

Taputtelu jatkuu selän puolelta alaselästä ylöspäin niin korkealle kuin yletät. Nosta molempien käsien kyynärpäät kohti kattoa ja aloita taputtelu käsillä hartioista alaspäin niin pitkälle kuin käsillä yletät. Taputtelu päättyy takaisin hartialihasten kautta päälaelle.

Tämän jälkeen tehdään vielä yksi taputus - silitys yhdistelmä. Vie oikea käsi pääsi päälle ja aloita pään silittäminen ylhäältä alaspäin. Aloita samaan aikaan vasemmalla kädellä vatsan päällä ympyräliikkeen tekeminen. Vaihda lennosta tehtävä toisin päin eli vasen käsi silittää hiuksia ja oikea käsi tekee ympyräliikettä vatsan päällä.

Loppusanat: Nyt on lihakset taputeltu ja herätelty virkeämmiksi päivään. Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Liikunnallista päivänjatkoa kaikille!

LIIKUNTA-AIHEISET AAMUNAVAUKSET

Liikunta-aiheiset tietoiskut

Aamunavauksen aikana voit kertoa liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Aihetta voi laajentaa myös ravitsemuksen tai levon puolelle. Aamunavauksen lopussa kannattaa antaa aiheeseen liittyvä haaste. Hyviä liikuntaan liittyviä teemoja ovat:

- turvallinen liikunta ja liikkuminen
- liikunta ja opiskelu
- liikunta ja kaverisuhteet
- liikunta ja terveys
- liikunta, lepo ja jaksaminen
- liikuntasuositukset ja askeleet
- muita teemoja: terveellinen ravitsemus ja sen merkitys, riittävä uni ja palautuminen, päihteet, stressinhallinta, rentoutuminen ja ystävyyssuhteet

Esimerkki 1: Liikuntasuositukset

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa kaikille! Tänään on vuorossa liikunnallinen aamunavaus. Tulitko liikkuen kouluun? Liikuitko viime viikolla välitunneilla? Entä liikutko kotona koulupäivän jälkeen?

Lasten- ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivittäin. Nouseeko sykkeesi joka päivä? Entä hikoiletko hieman päivittäin? Esimerkiksi kävely, uinti, pallopelit ja pyöräily nostavat sykettä. Ota tavoitteeksi, että sykkeesi nousee hieman joka päivä. Voit aloittaa tavoitteen saavuttamisen jo ensi välitunnilla. Haasta kaveri tai opettaja johonkin liikunnalliseen kisaan. Lisäksi meidän tulisi lisäksi haastaa lihaksiamme pallopeleillä, tanssimalla tai vaikka vetämällä leukoja vähintään kolme kertaa viikossa. Onneksi välitunneilla näitä pääsee tekemään! Ei muuta kuin pallot mukaan tai disko pystyyn koulun pihalle seuraavalla välitunnilla. Tai olisiko lankutus- tai punnerruskisa kaveria vastaan? Tiesitkö, että alle puolet lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi? Tehdään yhteiseksi tavoitteeksi se, että meidän koulu liikkuu tällä viikolla ainakin riittävästi! Ota kotona vanhempasi mukaan ja esittele heille liikuntataitojasi – veikkaan, että flossaat paremmin kuin kukaan muu perheenjäsenesi.

Monipuolisuus on valttia! Tällä viikolla pyri liikkumaan mahdollisimman monella eri tavalla. Keksitkö jokaiselle liikuntatunnille ja välitunnille erilaisen liikuntamuodon? Tänään saadaan koko koulun voimin sykkeet ylös! Välitunnilla ohjataan yhteinen syketuokio, jossa tehdään hauskoja liikkeitä. Onko sinulla jokin liike jo mielessä? Nähdään pitkällä välitunnilla ja katsotaan, kenen syke nousee eniten!

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Liikunnallista päivänjatkoa kaikille ja nähdään pitkällä välitunnilla!

Esimerkki 2: Liikunta ja koulumenestys

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa kaikille! Tänään on vuorossa liikunnallinen aamunavaus. Tulitko liikkuen kouluun? Liikuitko viime viikolla välitunneilla? Entä liikutko kotona koulupäivän jälkeen?

Uskotko, jos sanon, että viisastut liikkumalla. Kyllä, pitää paikkaansa. Liikunta lisää aivojen tilavuutta eli kasvattaa aivojen kokoa. Erityisesti muisti paranee liikkuessa. Lisäksi jaksat keskittyä paremmin ja näin opit asiat tehokkaammin. Liikunta parantaa myös ryhmätyöskentelytaitoja ja kykyä toimia muiden kanssa. Eikö kuullosta aika kivalta? Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta parantaa matikkataitoja, lukemistaitoja ja oikeinkirjoitusta. Voitko uskoa?

Jos liikut aamulla ennen ensimmäistä oppituntia, niin tehtävät saattavat tuntua helpommilta ja opit nopeammin. Kokeile tätä huomenna. Pyri liikkumaan jollain tavalla ennen ensimmäistä oppituntia. Voit ottaa punnerruskisan kaverin kanssa, potkia jalkapalloa, leikkikää hippaa tai tulla kävellen tai pyörällä kouluun. Yllätä ope huomenna ja ole fiksumpi.

Jos koulupäivän aikana tehtävät tuntuvat vaikealta, niin pidä pieni tauko. Hei, tässähän on hyvä hetki taukojumpalle. Tämän päivän aikana luokkanne saa pitää yhden taukojumpan jokaisella oppitunnilla. Liikunnallista ja älykästä päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 3: Turvallinen liikunta

Hyvää huomenta ja hyvää alkanutta viikkoa kaikille! Tänään on vuorossa liikunnallinen aamunavaus. Tulitko liikkuen kouluun? Liikuitko viime viikolla välitunneilla? Entä liikutko kotona koulupäivän jälkeen?

Pyöräilijä. Mahtavaa, että reippailit kouluun. Pyörällä pääsee kovaa ja koulumatka hujahtaa hetkessä. Muista kuitenkin, että moni muu kulkija on myös liikenteessä. Viisas pyöräilijä huomio muut. Katsoo aina molempiin suuntiin ylittäessään tiet, soittaa kelloa ohittaessaan muut kulkijat sekä fiksu pitää kypärän päässä koko matkan ajan. Mites te kävelijät? Ihan yhtä kovaa vauhtia kuin pyöräilijät ei mennä, mutta turvallisuus silti ennen kaikkea. Ehkäpä sitä kypärää ei tarvitse päähän laittaa, mutta muista huomioida myös muut liikkujat. Pian aamut ja illat alkavat hämärtyä. Nyt on aika kaivaa heijastimet esiin. Millaisella heijastimella sinä koristat takkiasia ja reppuasi?

Tänään pitkällä välitunnilla pidetään kävely- ja pyöräilyvälitunti. Jos liikut kävellen kouluun tai osallistut koulukuljetukseen, pääset osallistumaan koulun pihan parkour-rataan ja samalla mietitään turvallista liikkumista autojen ja muiden kulkijoiden seassa. Pyöräilijät: kypärät päähän ja pyörät mukaan välitunnille. Tänään harjoittelemme koulun pihalle rakennetulla seikkailuradalla pyöräilytaitoja sekä tarkastetaan kaikkien pyörien renkaat ja jarrut.

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Oikein reipasta ja turvallista päivänjatkoa kaikille. Nähdään pitkällä välitunnilla koulun pihalla!

Esimerkki 4: MoreMove –kortti (yläkoulut)

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa.

MoreMove –kortti on 13-17 –vuotiaille nuorille tarkoitettu liikuntakortti, jonka avulla pääset uimaan Virkistysuimala Neidonkeitaalla, treenaamaan kaikille Liikuntakeskuksen kuntosaleille sekä hyödyntämään vapaita ja ohjattuja MoreMove –vuoroja kouluilla. Koulun ilmoitustaululta löytyvät MoreMove –vuorot. Ohjatuilla vuoroilla on ohjattua toimintaa ja vapailla vuoroilla voit liikkua omatoimisesti tai kaverin kanssa yhdessä.

MoreMove –kortti on myynnissä Sporttikeskus Tennarilla ja Virkistysuimala Neidonkeitaalla.

MoreMove –hengessä pidetään tänään pitkällä välitunnilla yhteisleikki. Ei muuta kuin kaikki reippaasti mukaan!

Haastan jokaisen luokan pitämään tänään vähintään kaksi taukojumppaa. Saatte oppitunnin aikana pyytää opettajaa pitämään taukojumpan tai voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan.

Oikein reipasta ja iloista päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 5: Ravinto ja uni

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa.

Millaiset ovat sinun ruokatottumuksesi? Jokaisella aterialla pitäisi syödä vihanneksia ja hedelmiä. Noin puolet lautasesta kuuluisi olla näitä. Neljännes lautasesta kannattaa täyttää perunalla, täysjyväriisillä tai -pastalla. Viimeinen neljännes taas lihalla, kanalla tai kalalla. Mitä värikkäämpi lautasesi on, sitä parempi! Laske tänään, kuinka monta eri väriä löydät lautaseltasi. Saatko lautasesta puolet täytettyä salaatilla? Entä kotona? Löytyykö siellä enemmän vain vähemmän värejä lautaselta? On suositeltavaa syödä 4-5 kertaa päivässä kohtalaisia annoksia. Älä ahda itseäsi ähkyyn, mutta nälkäiseksi ei kukaan halua jäädä. Sopivan kokoiset ja säännölliset annokset pitävät energiatasosi korkeana, tuovat iloa päivään ja jaksat tehdä asioita paremmin.

Teidätkö tai arvaatko, kuinka monta tuntia lasten ja nuorten tulisi nukkua yössä? Lähes 10 tuntia! Kun nukut hyvin, jaksat päivän aikana tehdä asioita paremmin. Koulussa keskittyminen on helpompaa ja opit asioita tehokkaammin. Ennen nukkumaan menoa kannattaa välttää television katselua tai somettamista. Se heikentää unenlaatuasia ja aamulla olet paljon väsyneempi. Tässä nippelitieto uneen liittyen: tiesitkö, että unet joita näet, kestävät yleensä todellisuudessa vain muutamia sekunteja!

Tänään haastan jokaisen luokan pitämään vähintään kaksi taukojumppaa. Saatte oppitunnin aikana pyytää opettajaa pitämään taukojumpan tai voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan.

Oikein reipasta ja iloista päivänjatkoa kaikille!

Tietoa Lohjan liikuntatapahtumista ja –palveluista

Lohjan Liikuntakeskus Oy sekä paikalliset liikuntaseurat ja –järjestöt tiedottavat läpi lukuvuoden erilaisista liikunnallisista tapahtumista. Näistä kannattaa kertoa aamunavauksen yhteydessä. Tällaisia tapahtumia ovat muun muassa erilaiset ilmaistapahtumat, lajikokeilut, liikunta- ja kerhotoiminta ja liikuntaleirit. Liikuntakeskus vuokraa talvisin suksia ja näistä on hyvää tiedottaa talvisaikaa.

Tietoa merkittävistä tapahtumista

Lukukauden aikana on monia liikunnallisia tapahtumia ja teemapäiviä. Koulun aamunavaus tavoittaa kaikki oppilaat ja tämä onkin hyvä hetki tiedottaa kaikkia koskevista tapahtumista:

- koulun välkkäritoiminnan käynnistäminen elokuussa
- harrasteviikko syyskuussa
- Euroopan liikkujanviikko syyskuussa
- urheiluseurojen toiminnan käynnistyminen alkusyksystä
- lasten oikeuksien päivä marraskuussa
- liikunnallinen joulukalenteri joulukuussa
- koulun talvirieha talvella
- koulujenväliset turnaukset syys- ja kevätlukukauden aikana
- unelmien liikuntapäivä toukokuussa
- kaupungin yhteiset liikuntakampanjat kuten Liikkeelle! –viikko huhtikuussa
- koulujen liikuntakerhotoiminta
- koulussa järjestettävät lajikokeilut

Esimerkki 1: Unelmien liikuntapäivä

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Ensi viikolla vietetään koko Suomessa unelmien liikuntapäivää. Mitä unelmien liikuntapäivä tarkoittaa sinulle? Onko sinulle unelmien liikuntalajia tai –muotoa?

Unelmien liikuntapäivä on kaikenlaisen liikkumisen kokeilupäivä. Kuka tahansa voi järjestää iloisen liikkumisen tapahtuman ja olla mukana osallistumassa iloisiin tapahtumiin. Päivä täyttyy pihaleikeistä, erilaisista liikuntatapahtumista ja ilmaisista lajikokeiluista.

Keskustelkaa luokkanne kesken, millaisia unelmia teillä on liikunnan suhteen. Millainen olisi unelmiesi välitunti, entä unelmiesi liikuntatunti. Tässä haasteita ensi viikon liikuntapäivälle. Tartuthan johonkin niistä:

- kutsu kaverisi ja lähde yhdessä kävely- tai pyöräilylenkille
- tutustu lähiluontoon perheen kanssa
- kutsu naapurit koolle ja pelatkaa leikkejä pihalla
- kokeile jotain ihan uutta liikuntalajia

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään unelmien taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Tehdään tämän päivän pitkästä välitunnista unelmien välitunti. Millainen on sinun unelmiesi välitunti? Tule näyttämään! Oikein iloista ja unelmientäyteistä päivänjatkoa kaikille!

Esimerkki 2: Lasten oikeuksien päivä

Huomenta ja iloista aamua kaikille! Kansainvälistä Lasten oikeuksien päivää vietetään tällä viikolla. Lapsen oikeuksien päivän ja koko viikon tarkoituksena on lisätä tietoisuutta ja ymmärrystä lasten oikeuksista. Mitä oikeuksia sinulla on? Mitä sinä saat tehdä? Mitä taas et saa tehdä? Tiesitkö, että kaikilla lapsilla ei ole oikeutta leikkiin, peleihin, liikkumiseen tai urheilemiseen? Meillä Suomessa asiat ovat onneksi hyvin ja kaikilla on oikeus tehdä näitä asioita. Ajattele millaista elämäsi olisi, jos et saisi juosta, potkia palloa, liikkua luonnossa tai juosta ystävän kanssa.

Tänään jokaisella on oikeus viettää iloinen ja aktiivinen välitunti! Sen kunniaksi järjestetään yhteisleikki pitkällä välitunnilla ja otetaan kaikki mukaan! Jopa opettajat! Teillä oppilailla on tänään lisäksi oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan.

Oikein mukavaa päivänjatkoa ja nähdään välitunnilla yhteisleikin parissa!

Esimerkki 3: Liikunnallisen lukuvuoden käynnistäminen

Hyvää huomenta ja tervetuloa takaisin kouluun myös minun puolestani. Tästä lukuvuodesta teemme liikunnantäyteisen ja lukuvuosi tulee sisältämään kaikkea kivaa ohjelmaa: liikunnallisia haasteita, yhteisiä pelejä ja leikkejä sekä tehtäviä ympäri koulua.

Tänään koulumme välituntiliikuttajat eli välkkäri aloittavat toimintansa. Välkkärit ovat suunnitelleet teille välituntiohjelmaa ja he ohjaavat liikunnallisia pelejä ja leikkejä pitkällä välitunnilla. Kokoonnutaan siis tänään koulun yhteisleikkiin pitkällä välitunnilla. Kerro opettajallesi, jos sinäkin olet kiinnostunut toimimaan välkkärinä. Ensi viikolla käynnistyy myös välinelainaamon käyttö. Välinelainaamo jokainen saa lainata pitkälle välitunnille liikuntavälineitä ja jokaisen tehtävänä on myös palauttaa välineet takaisin. Opettajanne kertoo tämän viikon aikana, miten välinelainaamo toimii. Pidetään yhdessä hyvää huolta koulun yhteisistä tavaroista.

Kerran viikossa pidämme liikunnallisen aamunavauksen. Jos sinulla ja kavereillasi on ideoita tai haluatte toteuttaa liikunnallisen aamunavauksen, niin kerro myös tästä opettajallesi. Olemme opettajien kesken suunnittelemassa liikunnallisia tapahtumia koulun arkeen. Jos sinulla tai ystävälläsi on ehdotuksia tai toiveita, niin jaa ne opettajallesi. Tulemme taas tänä vuonna osallistumaan koulujen välisiin turnauksiin. Ei muuta kuin harjoittelu pystyyn välitunnilla, nappaa jalkapallot, koripallo, salibandymailat sekä kaveri matkaan.

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Oikein liikunnallista päivänjatkoa ja hyvää alkanutta lukuvuotta kaikille!

Esimerkki 4: Harrastusviikko

Hyvää huomenta ja reipasta aamua kaikille! Oletko päässyt jo liikkumaan tänään? Tulitko kenties pyörällä tai kävellen kouluun vai reippailitko koulun pihalla? Valtakunnallinen harrastusviikko on ensi viikolla. Viikon ideana on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa. Harrastusviikolla koulut avaavat ovensa eri harrastusjärjestöille. Paikallisjärjestöt lähtevät viikon aikana kouluille esittelemään toimintaansa oppilaille.

Olemme opettajien kanssa päättäneet järjestää teille ensi viikolla erityisohjelmaa sekä aamupäivän oppitunneilla ja pitkällä välitunnilla. Muutama paikallinen liikuntaseura tulee esittelemään toimintaansa. Urheilulaji on vielä yllätys – se selviää ensi viikolla.

Olemme lähettäneet huoltajille kotiin Wilma-viestin koskien harrastusviikkoa. Lähtekää koko perheen voimin ensi viikolla tutustumaan johonkin uuteen harrastukseen! Onko sinulla jokin harrastus, johon voisit ottaa ensi viikolla ystäväsi mukaan tutustumaan? Vai lähtisitkö kenties tutustumaan ystäväsi harrastukseen?

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Pitkällä välitunnilla otetaan varaslähtö harrastusviikkoon ja laitetaan pystyyn mahdollisimman monta peliä tai leikkiä. Onko sinulla jo mielessä jokin?

Oikein hyvää päivänjatkoa ja nähdään välitunnilla yhteisleikkien ja -pelien parissa!

Esimerkki 5: Liikunnallisen joulukalenterin korkkaus

Hyvää huomenta ja reipasta aamua kaikille. Tänään on joulukuun ensimmäinen päivä ja on aika avata koulumme ensimmäinen luukku liikunnallisesta joulukalenterista. Opettajillenne on jaettu Wilman kautta liikunnalliset joulukalenterit, joiden luukkuja pääsette avaamaan joulukuuna ajan. Voit viedä liikunnallisen joulukalenterin kotiin ja avata ne uudelleen perheesi kanssa. Tämän aamunavauksen jälkeen avatkaa luukku numero yksi.

Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Voitte myös yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Millaisia jouluteemaisia liikkeitä keksitte? Hyppää kynttilähyppy tai liiku kuin tonttu.

Välkkärit ovat suunnitelleet jouluteemaisen välituntiohjelman pitkälle välitunnille. Ota kaverisi mukaan koko koulun yhteiseen leikkiin.

Oikein hyvää ja liikunnallista päivänjatkoa!

Urheilu – ja liikuntateemaiset tietovisat tuomaan liikettä

Arvokisat ja erilaiset kansainväliset tapahtuma herättävät myös lasten ja nuorten kiinnostusta. Isoja tapahtumia ovat muun muassa eri lajien maailmanmestaruus- ja Euroopan mestaruuskisat, maailman cupin osakilpailut ja olympialaiset. Aamunavauksen voi suunnitella jonkun teeman mukaan ja antaa oppilaille teemaan sopiva haaste.

Esimerkki 1: Olympialaiset

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Nyt on vuorossa liikunnallinen tietovisa. Teemana onkin, mikäs muu kuin olympialaiset. Tänään saatte vastata kysymyksiin hieman erilaisella tavalla. Kysyn kohta kysymyksiä ja annan vaihtoehdot a, b ja c. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto a on oikein, silloin hypit yhdellä jalalla. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto b on oikein, tee vaaka. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto c on oikein, tee kyykkyjä. Opettaja muistuttaa tietovisan aikana vastaustavoista. Nouse oman pöytäsi viereen. Kuuntele tarkkaan. Muista, älä sano vastausta ääneen vaan näytä oman liikkeesi avulla. Voit myös laskea päässäsi, kuinka monta oikeaa vastausta sait. Kysymyksiä on viisi. Aloitetaan!

1. Minkä jumalan kunniaksi Antiikin Kreikassa järjestettiin olympialaisia?

a) Zeuksen

b) Anthenen

c) Poseidonin

2. Minä vuonna naiset saivat osallistua ensimmäisen kerran olympialaisiin?

a) 1908

b) 1900

c) 1986

3.. Vuonna 2008 Pekingin olympialaisiin osallistui enimmäismäärä maita. Kuinka monta maata osallistui?

a) 198

b) 204

c) 201

4.Minä vuonna Suomi osallistui ensimmäisen kerran olympialaisiin?

a) 1916

b) 1908

c) 1928

5. Kuinka monta olympiamitalia Suomi on voittanut?

a) 464

b) 254

c) 89

Tänään sinulla on mahdollisuus välitunnilla haastaa opettajiasi olympialaishengessä johonkin liikunnalliseen haasteeseen. Kenties 100 m juoksuun Usain Boltin tapaan? Hyvää päivänjatkoa!

Esimerkki 2: Koripallon Euroopan mestaruuskilpailut

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Nyt on vuorossa liikunnallinen tietovisa. Teemana onkin, mikäs muu kuin koripallon Euroopan mestaruuskilpailut, jotka ovat käynnissä parasta aikaa. Oletko seurannut Suomen pelejä televisiosta? Kuka on lempipelaajasi? Tänään saatte vastata kysymyksiin hieman erilaisella tavalla. Kysyn kohta kysymyksiä ja annan vaihtoehdot a, b ja c. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto a on oikein, silloin tee x-hyppy. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto b on oikein, flossaa. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto c on oikein, tasapainoile yhdellä jalalla. Opettaja muistuttaa tietovisan aikana vastaustavoista.

Nouse oman pöytäsi viereen. Kuuntele tarkkaan. Muista, älä sano vastausta ääneen vaan näytä oman liikkeesi avulla. Voit myös laskea päässäsi, kuinka monta oikeaa vastausta sait. Kysymyksiä on viisi. Aloitetaan!

1. Kuinka monta pelaajaa koripallossa on kentällä per joukkue?

a) 5

b) 4

c) 10

2. Kuka oli ensimmäinen suomalainen NBA-pelaaja?

a) Petteri Koponen

b) Hannu Möttölä

c) Lauri Markkanen

3. Kuinka paljon miesten virallinen koripallo painaa?

a) Noin 1 kilon

b) Noin 600 grammaa

c) Noin 200 grammaa

4. Mikä on Suomen sijoitus kansainvälisessä koripallossa tällä hetkellä?

a) 21

b) 15

c) 45

5. Kuinka monenneksi suosituin laji koripallo on maailmassa (vuonna 2018)?

a) 8.

b) 5.

c) 10.

Tuliko lämmin? Sait kerättyä jo muutaman minuutin liikuntaa tälle päivälle. Kuka oli luokkanne koripallotietäjä? Tänään pitkällä välitunnilla pidetään koripallon vapaaheittokilpailu, johon kaikki saavat osallistua. Lisäksi pidetään pallonkuljetushaaste radalla, jossa pääset kokeilemaan pallon kanssa pujottelua. Nähdään välitunnilla! Oikein mukavaa ja liikunnallista päivänjatkoa!

Esimerkki 3: Jalkapallon maailmanmestaruuskilpailut

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Nyt on vuorossa liikunnallinen tietovisa. Teemana onkin, mikäs muu kuin jalkapallon maailmanmestaruuskilpailut. Mitä joukkuetta sinä kannatat? Kuka on lempipelaajasi? Kysyn kohta kysymyksiä ja annan vaihtoehdot a, b ja c. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto a on oikein, silloin tee x-hyppy. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto b on oikein, flossaa. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto c on oikein, tasapainoile yhdellä jalalla. Opettaja muistuttaa tietovisan aikana vastaustavoista. Nouse oman pöytäsi viereen. Kuuntele tarkkaan. Muista, älä sano vastausta ääneen vaan näytä oman liikkeesi avulla. Voit myös laskea pääs-säsi, kuinka monta oikeaa vastausta sait. Kysymyksiä on viisi. Aloitetaan!

1. Mikä maa on voittanut eniten maailmanmestaruuksia?

   a) Brasilia

   b) Saksa

   c) Italia

2. Montako kertaa Suomi on osallistunut jalkapallon maailmanmestaruuskilpailuihin?

   a) Kerran

   b) Ei kertaakaan

   c) Kymmenen kertaa

3. Kuka pelaaja on voittanut eniten maailmanmestaruuksia?

   a) David Silva (1)

   b) Pele (3)

   c) Cristiano Ronaldo (0)

4. Kuka on tehnyt eniten maaleja?

   a) Moraslav Klose

   b) David Beckham

   c) Zinadine Zidane

5. Missä järjestetään vuoden 2022 jalkapallon maailmanmestaruuskisat?

   a) Suomessa

   b) Yhdysvalloissa

   c) Qatarissa

Tuliko lämmin? Sait kerättyä jo muutaman minuutin liikuntaa tälle päivälle. Kuka oli luokkanne jalkapallotietäjä? Tänään pitkällä välitunnilla pidetään jalkapallon taitorata, johon kaikki saavat osallistua. Tule pujottelemaan pallon kanssa sekä osallistu tähtäys- ja pomputtelukisaan. Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Tai voitte yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Nähdään välitunnilla! Oikein mukavaa ja liikunnallista päivänjatkoa!

Esimerkki 4: Erilaiset liikuntalajit

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Nyt on vuorossa liikunnallinen tietovisa. Tänään testataan laajaa liikuntatietämystä, sillä visan teemana on erilaiset liikuntalajit! Tänään saatte vastata kysymyksiin hieman erilaisella tavalla. Kysyn kohta kysymyksiä ja annan vaihtoehdot a, b ja c. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto a on oikein, hyppää ilmaan. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto b on oikein, pyöritä lantiota. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto c on oikein, tee kyykkyjä. Opettaja muistuttaa tietovisan aikana vastaustavoista. Nouse oman pöytäsi viereen. Kuuntele tarkkaan. Muista, älä sano vastausta ääneen vaan näytä oman liikkeesi avulla. Voit myös laskea päässäsi, kuinka monta oikeaa vastausta sait. Kysymyksiä on viisi. Aloitetaan!

1. Mitä lajia harrastetaan eniten Suomessa?

    a) Jalkapalloa

    b) Koripalloa

    c) Jääkiekkoa

2. Millä kahdella jääkiekon SM-liiga seuralla oli vuonna 2018 mennessä eniten suomenmestaruuksia?

    a) HIFK ja Kärpät

    b) TPS ja Tappara

    c) Jokerit ja Saipa

3. Millainen laji on lacrosse?

    a) Lajia pelataan jäällä ja mailoilla ammutaan kiekkoa isoihin maaleihin

    b) Lajia pelataan vedessä ja palloa yritetään kuljettaa omaan kotipesään

    c) Pitkillä mailoilla heitetään jalkapallokentällä kovaa pientä palloa maaleihin

4. Mitä lajia Jarkko Nieminen edustaa?

    a) Tennistä

    b) Jalkapallo

    c) Koripalloa

5. Kuinka monta kenttäpelaajaa on lentopallossa per joukkue?

    a) Viisi

    b) Kuusi

    c) Kahdeksan

Tuliko lämmin? Sait kerättyä jo muutaman minuutin liikuntaa tälle päivälle. Kuka oli luokkanne urheilulajitietäjä? Laitetaan tänään pitkällä välitunnilla pystyyn yhteispeli, johon kaikki ovat tervetulleita osallistumaan! Lisäksi tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Tai voitte yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Nähdään välitunnilla! Oikein mukavaa ja liikunnallista päivänjatkoa!!

Esimerkki 5: Terveystietäjä

Hyvää huomenta ja reipasta alkanutta viikkoa! Nyt on vuorossa terveysteemainen tietovisa. Tänään testaan, kuinka paljon tiedätte liikunnasta, unesta ja ravitsemuksesta. Saatte vastata kysymyksiin hieman erilaisella tavalla. Kysyn kohta kysymyksiä ja annan vaihtoehdot a, b ja c. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto a on oikein, hyppää ilmaan. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto b on oikein, pyöritä lantiota. Jos olet sitä mieltä, että vaihtoehto c on oikein, venyttele. Opettaja muistuttaa tietovisan aikana vastaustavoista. Nouse oman pöytäsi viereen. Kuuntele tarkkaan. Muista, älä sano vastausta ääneen vaan näytä oman liikkeesi avulla. Voit myös laskea päässäsi, kuinka monta oikeaa vastausta sait. Kysymyksiä on viisi. Aloitetaan!

1.Kuinka monta tuntia koululaisen tulisi liikkua päivässä?

a) 1-2 tuntia

b) 3-5 tuntia

c) 30 min -1 tuntia

2. Millainen on terveellinen lautasmalli?

a) Puolet salaattia, neljännes lihaa tai kalaa, ja neljännes riisiä, viljatuotteita tai perunaa

b) Puolet salaattia ja puolet lihaa

c) Puolet viljatuotteita, neljännes salaatti ja neljännes lihaa tai kalaa

3. Kuinka usein lasten ja nuorten tulisi hengästyä ja hikoilla?

a) Kerran viikossa

b) Joka toinen päivä

c) Päivittäin

4. Kuinka monta tuntia koululaisen tulisi nukkua päivässä?

a) 10-12 tuntia

b) 9-10 tuntia

c) 7-8 tuntia

5. Nukut ja liikutko mielestäsi tarpeeksi ja syötkö terveellisesti?

a) Kyllä

b) Joskus

c) En

Tuliko lämmin? Sait kerättyä jo muutaman minuutin liikuntaa tälle päivälle. Kuka oli luokkanne terveystietäjä? Laitetaan tänään pitkällä välitunnilla pystyyn välkkäreiden ohjaama yhteisleikki, johon kaikki ovat tervetulleita osallistumaan! Tänään teillä oppilailla on oikeus haastaa opettaja pitämään taukojumppa. Tai voitte yllättää opettajan ja keksiä itse taukojumpan. Nähdään välitunnilla! Oikein mukavaa ja liikunnallista päivänjatkoa!

11. WILMA-VIESTIT

Tämä luku sisältää:

- Wilma-viestit sisältävät sen ajankohtaista tiedotusasiaa liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen
- Lisää halutessa tietoa oman koulusi liikuntatapahtumista

ALAKOULUJEN VIESTIT

1. Viesti lukukauden alkuun:

Otsikko: Liikkuva koulun terveiset

Hyvää alkavaa lukuvuotta! Olemme Liikkuva koulu -ohjelmassa, jonka tavoitteena on saada aikaan aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Nuorten liikunnan vähäinen määrä on valtakunnallinen huolenaihe, joten toivomme yhteistyötä tässä tärkeässä asiassa. Tulette saamaan lukuvuoden aikana viestejä siitä, miten Liikkuva koulu -toiminta koulussamme näkyy ja miten kouluviihtyvyyteen on koulussamme satsattu. Tavoitteena on tehdä koulupäivistä viihtyvimpiä ja parantaa oppimistuloksia. Viesteissä on vinkkejä myös koteihin liikunnan lisäämiseksi sekä erilaisia liikunnallisia haasteita, joihin toivomme myös kotien lähtevän mukaan reippain mielin.

Alkusyksystä 5. luokkalaiset suorittavat liikuntatunneilla MOVE! -mittaukset. Move-järjestelmän tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Mittauksia ei käytetä osana arviointia. Mittauksiin kannattaa kotona suhtautua rennolla ja kannustavalla asenteella. **Oppilas ei saa osallistua sairaana, puolikuntoisena tai loukkaantuneen mittauksiin! Jos lapsesi tulee kouluun, mutta ei ole kykenevä osallistumaan mittauksiin, ilmoita siitä opettajalle!**

Syyskuussa on mahdollisuus osallistua valtakunnalliseen harrastusviikkoon. Harrastusviikon ideana on esitellä lähialueen harrastusmahdollisuuksia ja päästä kokeilemaan erilaisia lajeja ja aktiviteetteja omalla koululla. Harrastusviikon ohjelma täsmentyy ja siitä tiedotetaan Wilman kautta. **Oppilailla tai teillä hyvät vanhemmat on mahdollisuus osallistua myös tapahtuman toteuttamiseen talkoolaisina tai/ja omilla ohjelmanumeroilla.** Järjestelytiimiin voi tarjoutua Wilma-viestillä allekirjoittaneelle.

Alkusyksyn linkkivinkit**:** https://liikkuvakoulu.fi & https://www.edu.fi/move/move-mittaus

Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

2. Viesti ennen syyslomaa

Otsikko: Liikkuva koulun syysterveiset

Syyslukukausi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Liikkuvan koulun merkeissä on järjestetty harrastusviikko, jonka aikana oppilaat saivat tietoa eri harrastusmahdollisuuksista Lohjan alueella. Koulu pyrkii aktivoimaan välitunteja erilaisten pelien ja leikkien kautta. Meillä on myös koulutetut välkkäri-ohjaajat välitunneilla mukana ohjaamassa yhteistä liikunnallista toimintaa.

MOVE! –mittaukset saatiin suoritettua onnistuneesti. Olette saaneet oppilaskohtaisen palautteen, joka kannattaa käydä lapsenne kanssa läpi. Jos lapsellanne oli haasteita jossain mittausosa-alueessa, kannattaa siitä keskustella ja yhdessä miettiä, miten tätä pystyisi kehittämään. Täältä löydät valmiita ideoita toimintakyvyn kehittämiseen: https://www.edu.fi/move/move_palaute/huoltajat. Tarkoituksena on parantaa lapsen jaksamista arjessa sekä auttaa lasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveyden kannalta.

Kelit muuttuvat pikkuhiljaa kosteammiksi ja sää kylmenee sekä illat pimenevät. Syksyn edetessä liikkumaan lähteminen voi olla haastavampaa ja lämmin sohva saattaa tuntua houkuttelevammalta vaihtoehdolta. Miten liikuntasuositukset täyttyvät teidän perheessänne? Minkälaisin keinoin voisitte perheenä tukea nuorta kohti aktiivisempaa elämää? Miten koulumatkoja voisi aktivoida? Pääseekö perheenne nuori kulkemaan kouluun turvallisesti pyöräillen tai kävellen? Pysyykö ruutuaika teidän perheessänne suositusten rajoissa? Löytyisikö perheen nuorelle ja aikuiselle yhteinen liikunnallinen harrastus syysiltoja piristämään?

Syysloman aikana on hyvä hetki tarkistaa pyörän kunto talven varalle. Pimeneviä iltoja varten kannattaa tarkistaa pyörän valo ja heijastimet. Lohjan liikuntakeskus ja nuorisotoimi järjestävät monenlaista mukavaa toimintaa lohjalaisille nuorille syyslomaviikolle. Koulut jakavat esitteen, josta pääset tutustumaan lomaviikon tarjontaan. Liikunnallista ja rentouttavaa lomaa kaikille!

Linkkivinkit**:** http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka
Nuorten liikunnan määrän arviointi- ja seurantakortti:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/695-Vauhti-virkistaa-arviointi-ja-seurantakortti.pdf

Seuraathan meitä myös Instassa: @liikkuvakoululohja
Liikuttavin terveisin,

3. Viesti marraskuun loppuun/ joulukuun alkuun

Otsikko: Liikkuva koulun jouluterveiset

Syyslukukausi alkaa olla lopuillaan ja joululoma lähestyy. Joululomalla on hyvä ladata akkuja ja rentoutua liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Säännöllinen arkirytmi kannattaa säilyttää lomallakin. Lapsi tarvitsee keskimäärin 8-10 tuntia unta. Tiesitkö, että lapsesi unenlaatu on huomattavasti parempi silloin, kun älypuhelimia ja muista virikkeitä vältetään ennen nukkumaan menoa.

Liikuntaa lisäävä idea korvaamaan perinteistä joulukalenteria tai sen lisäksi on **liikunnallinen touhukalenteri**. Touhukalenteriin voi osallistua perheen tai kavereiden kanssa. Alta löytyvän linkin kautta pääsette availemaan touhukalenterin luukkuja. Meillä koulussa avataan jokainen päivä yksi luukku. Avatkaa kotona samainen luukku!

Toivottavasti talvi tuo tullessaan mukavat ulkoiluilmat ja riittävästi pakkasta, jotta päästään nauttimaan monipuolisesti erilaisista talvisista harrastusmahdollisuuksista. Viimeistään loman aikana kannattaa katsoa, että kotoa löytyy sopivan kokoiset luistimet. Paikalliset urheiluliikkeet sekä paikalliset seurat teroittavat luistimia pientä korvausta vastaan. Pieneksi jääneitä luistimia kannattaa kierrättää tuttavapiirin kesken. Koulu ottaa myös mielellään vastaan pieneksi jääneitä luistimia. Ylimääräisiä tai pieneksi jääneitä monoja ja suksia on myös mahdollista lahjoittaa koululle käyttöön.

Lohjan Liikuntakeskus lainaa suksia, sauvoja ja monoja läpi talven joka päivä klo 8-20. Suksilaina on ilmainen ja siitä sovitaan aikana etukäteen soittamalla Liikuntakeskuksen asiakaspalveluun. Välineet ovat lainattavissa Lohjan jäähallilta ja laina-aika on aina max. 4 tuntia. Pidetään hyvää huolta yhteisistä tavaroista ja nautitaan tästä mahdollisuudesta! Lisätietoa www.lohjanliikuntakeskus.fi.

Rentouttavaa ja ilontäyteistä lomaa kaikille!

Lapsen unen tarve: https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/
Liikunnallinen touhukalenteri: https://peda.net/lohja/peruskoulut/lk/lj
Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

4. Viesti tammikuun lopussa

Otsikko: Liikkuva koulun uudenvuoden kujeet

Arki on pyörähtänyt vauhdikkaasti käyntiin. Miten teidän perheen arjessa painottuu terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja lepo? Minkälaisia lähiliikunta mahdollisuuksia asuinalueellanne on? Lohjan liikuntakeskus vuokraa muun muassa suksia ilmaiseksi hiihtokelien suosiessa.

Talvivarustukseen kannattaa kiinnittää huomiota, jotta ulkoilu olisi mukavaa. Kunnon kengät, hansikkaat ja päähine ovat talvitakin ohella välttämättömät. Niitä tarvitaan koulussa jokaisella välitunnilla. Koulussa pyritään aktivoimaan välitunteja tammi- ja helmikuun aikana. Miten sinä voisit lisätä liikettä omien koulupäiviesi aikana? Ehdotuksia välituntien aktivoimiseksi voi toimittaa koulun oppilaskunnalle.

Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja
Talvisin terveisin,

5. Viesti hiihtoloman jälkeen

Otsikko: Liikkuva koulun talviterveiset

Kevätaurinko alkaa lämmittämään ja saa tiet sulamaan. Koulumatkoja on kiva taittaa kävellen tai pyöräillen. Nyt on hyvä hetki huollattaa pyörä kuntoon kevättä ja kesää varten.

Liikutaanko teidän perheessänne terveyden näkökulmasta riittävästi? Minkälaisin pienin keinoin saisitte lisättyä liikuntaa perheen arkeen? Voiko koulumatkan tai osan koulumatkasta taittaa kävellen tai pyöräillen? Pian pyörähtää käyntiin **LIIKKEELLE –viikko,** jonka aikana oppilaat keräävät paljon liikuntaminuutteja. Oppilas saa aina yhden merkinnä, kun hän liikkuu 10 minuuttia yhtäjaksoisesti. Oppilaat kirjaavat minuuttinsa seurantaulukkoon ja eniten liikkuva luokka palkitaan. Lähtekää mukaan lisäämään liikuntaa arkeen koko perheenä!

Toukokuussa vietetään unelmien liikuntapäivää. Päivää aletaan pikkuhiljaa suunnitella. Olisiko sinulla ideoita unelmien liikuntapäivän sisältöön? Koulun oppilaskunta ottaa mielellään ideoita vastaan. Unelmien liikuntapäivänä myös seurat ja yhdistykset sekä muut liikuntapalvelut tarjoavat monenlaista maksutonta ohjelmaa.

Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja
Liikuttavin terveisin,

6. Viesti toukokuun alussa

Otsikko: Liikkuva koulun kevätterveiset

Lukuvuosi alkaa olla lopuillaan ja pitkä loma lähenee. Liikutaanko teidän perheessänne riittävästi? Liikunnan harrastamisesta hyötyy monella tavalla.

Liikunta edistää muun muassa:

- **Fyysistä hyvinvointia = kehon hyvinvointi.** Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin. Se vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia. Lisäksi liikkuvalla on pienempi vaara sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin, masennukseen ja tyypin 2 diabetekseen.
- **Psyykkistä hyvinvointia = mielen hyvinvointi.** Liikkuminen auttaa meitä sietämään paremmin kiirettä ja jännitystä sekä tuntemaan olomme myönteisemmäksi. Pystymme ilmaisemaan paremmin tunteitamme ja itsetunto kohenee.
- **Sosiaalista hyvinvointia.** Liikkumalla yhdessä toisten kanssa opimme ottamaan muut huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Myös vuorovaikutustaidot paranevat.
- **Oppimista.** Liikkuminen auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin. Liikunta parantaa myös matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia. https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/

Koulujen salit ovat käytössä myös kesällä. Tiloja voi varata hyvin edulliseen hintaan myös pienempiin peleihin esim. sulkapallon pelaamiseen. Liikuntakeskus järjestää monenlaisia liikuntaleirejä kesän aikana. Lisätietoa leireistä ja muista Liikuntakeskuksen aktiviteeteista löydät Liikuntakeskuksen sivuilta.

Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

YLÄKOULUJEN VIESTIT

1. Viesti lukukauden alkuun

Otsikko: Liikkuva koulun terveiset

Hyvää alkavaa lukuvuotta! Lohja on mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa, jonka tavoitteena on saada aikaan aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Nuorten liikunnan vähäinen määrä on valtakunnallinen huolenaihe, joten toivomme yhteistyötä tässä tärkeässä asiassa. Tulette saamaan lukuvuoden aikana viestejä siitä, miten Liikkuva koulu -toiminta koulussamme näkyy ja miten kouluviihtyvyyteen on koulussamme satsattu. Viesteissä on vinkkejä myös koteihin liikunnan lisäämiseksi sekä erilaisia liikunnallisia haasteita, joihin toivomme myös kotien lähtevän mukaan.

Alkusyksystä 8. luokkalaiset suorittavat liikuntatunneilla MOVE! -mittaukset. Move-järjestelmän tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. Mittauksia ei käytetä osana arviointia. Mittauksiin kannattaa kotona suhtautua rennolla ja kannustavalla asenteella. **Oppilas ei saa osallistua sairaana, puolikuntoisena tai loukkaantuneen mittauksiin! Jos lapsesi tulee kouluun, mutta ei ole kykenevä osallistumaan mittauksiin, ilmoita siitä opettajalle!** Mittauksien jälkeen tulette saamaan palautteen ja ne on hyvä käydä yhdessä lapsenne kanssa läpi.

Syyskuussa osallistumme myös valtakunnalliseen harrastusviikkoon. Nuoret ovat toivoneet viikkoa, jonka aikana he pääsisivät tutustumaan lähialueen harrastusmahdollisuuksiin omalla koululla. Liikuntaa, taidetta ja tiedettä. Käsitöitä, kokkailua ja erämiestaitoja. Pajoja, pelejä ja kilpailuja. Syyskuun alussa järjestettävä harrastusviikko tuo lähialueen harrastusmahdollisuudet omalle koululle, jokaisen oppilaan ulottuville. Tapahtumassa oppilaat pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja ja aktiviteetteja omaan tahtiin, rennolla meiningillä. Tiedon treeni- ja tapaamisajoista, paikoista ja mahdollisista kokeilukerroista saa halutessaan saman tien. Harrastusviikon ohjelma täsmentyy ja siitä tiedotetaan Wilman kautta. **Oppilailla tai teillä hyvät vanhemmat on mahdollisuus osallistua myös tapahtuman toteuttamiseen talkoolaisina tai/ja omilla ohjelmanumeroilla.** Järjestelytiimiin voi tarjoutua Wilma-viestillä allekirjoittaneelle.

Alkusyksyn linkkivinkit: https://liikkuvakoulu.fi & https://www.edu.fi/move/move-mittaus

Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

2. Viesti ennen syyslomaa

Otsikko: Liikkuva koulun syysterveiset

Syyslukukausi on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Liikkuvan koulun merkeissä on järjestetty harrastusviikko, jonka aikana oppilaat saivat tietoa eri harrastusmahdollisuuksista Lohjan alueella. Koulu pyrkii aktivoimaan välitunteja erilaisten pelien ja aktiviteettien kautta. Lokakuun alussa yläkouluilla on pyörähtänyt käyntiin pingisturnaus, johon voivat ottaa osaa oppilaiden lisäksi myös kaikki koulun aikuiset. Toivottavasti saamme paljon osallistujia koulun turnaukseen. Ohjeet ja säännöt turnaukseen osallistumiseen löytyvät koulun seinältä.

Kelit muuttuvat pikkuhiljaa kosteammiksi ja sää kylmenee sekä illat pimenevät. Syksyn edetessä liikkumaan lähteminen voi olla haastavampaa ja lämmin sohva saattaa tuntua houkuttelevammalta vaihtoehdolta. Miten liikuntasuositukset täyttyvät teidän perheessänne? Minkälaisin keinoin voisitte perheenä tukea nuorta kohti aktiivisempaa elämää? Miten koulumatkoja voisi aktivoida? Pääseekö perheenne nuori kulkemaan kouluun turvallisesti pyöräillen tai kävellen? Pysyykö ruutuaika teidän perheessänne suositusten rajoissa? Löytyisikö perheen nuorelle ja aikuiselle yhteinen liikunnallinen harrastus syysiltoja piristämään?

Syysloman aikana on hyvä hetki tarkistaa pyörän kunto talven varalle. Pimeneviä iltoja varten kannattaa tarkistaa pyörän valo ja heijastimet. Lohjan liikuntakeskus ja nuorisotoimi järjestävät monenlaista mukavaa toimintaa lohjalaisille nuorille syyslomaviikolle. Koulut jakavat esitteen, josta pääset tutustumaan lomaviikon tarjontaan.

Löytyykö teidän perheen nuorelta Lohjan liikuntakeskuksen MoreMove -kortti? Kortilla 13-17 vuotias nuori pääsee liikkumaan korttia näyttämällä Virkistysuimala Neidonkeitaalla, kaikilla Liikuntakeskuksen kuntosaleilla sekä vapailla ja ohjatuilla MoreMove-vuoroilla. Lisätietoa: https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/lapset-ja-nuoret/moremove/ .

Liikunnallista ja rentouttavaa lomaa kaikille!

Linkkivinkit: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka
Nuorten liikunnan määrän arviointi- ja seurantakortti:
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/695-Vauhti-virkistaa-arviointi-ja-seurantakortti.pdf

Seuraathan meitä myös Instassa: @liikkuvakoululohja
Liikuttavin terveisin,

3. viesti marraskuun loppuun/ joulukuun alkuun

Otsikko: Liikkuva koulun jouluterveiset

Syyslukukausi alkaa olla lopuillaan ja joululoma lähestyy. Joululomalla on hyvä ladata akkuja ja rentoutua liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Säännöllinen arkirytmi kannattaa säilyttää lomallakin. Kasvuikäinen nuori tarvitsee keskimäärin 8-10 tuntia unta.

Liikuntaa lisäävä idea korvaamaan perinteistä joulukalenteria tai sen lisäksi on **liikunnallinen joulukalenteri**. Kalenteriin voi osallistua perheen tai kavereiden kanssa. Alta löytyvän linkin kautta pääsette availemaan kalenterin luukkuja. Meillä koulussa avataan jokainen päivä yksi luukku. Avatkaa kotona samainen luukku!

Toivottavasti talvi tuo tullessaan mukavat ulkoiluilmat ja riittävästi pakkasta, jotta päästään nauttimaan monipuolisesti erilaisista talvisista harrastusmahdollisuuksista. Viimeistään loman aikana kannattaa katsoa, että kotoa löytyy sopivan kokoiset luistimet. Paikalliset urheiluliikkeet sekä paikalliset seurat teroittavat luistimia pientä korvausta vastaan. Pieneksi jääneitä luistimia kannattaa kierrättää tuttavapiirin kesken. Koulu ottaa myös mielellään vastaan pieneksi jääneitä luistimia. Ylimääräisiä tai pieneksi jääneitä monoja ja suksia on myös mahdollista lahjoittaa koululle käyttöön.

Lohjan Liikuntakeskus lainaa suksia, sauvoja ja monoja läpi talven joka päivä klo 8-20. Suksilaina on ilmainen ja siitä sovitaan aikana etukäteen soittamalla Liikuntakeskuksen asiakaspalveluun. Välineet ovat lainattavissa Lohjan jäähallilta ja laina-aika on aina max. 4 tuntia. Pidetään hyvää huolta yhteisistä tavaroista ja nautitaan tästä mahdollisuudesta! Lisätietoa www.lohjanliikuntakeskus.fi.

Rentouttavaa ja ilontäyteistä lomaa kaikille!

Nuorten unen tarve: https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/
Liikunnallinen touhukalenteri: https://peda.net/lohja/peruskoulut/lk/lj
Seuraathan meitä myös Instassa: @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

4. Viesti tammikuun lopussa

Otsikko: Liikkuva koulun uuden vuoden kujeet

Arki on pyörähtänyt vauhdikkaasti käyntiin. Miten teidän perheen arjessa painottuu terveellinen ravinto, riittävä liikunta ja lepo? Minkälaisia lähiliikuntamahdollisuuksia asuinalueellanne on? Lohjan liikuntakeskus vuokraa muun muassa suksia ilmaiseksi hiihtokelien suosiessa.

Talvivarustukseen kannattaa kiinnittää huomiota, jotta ulkoilu olisi mukavaa. Kunnon kengät, hansikkaat ja pää-hine ovat talvitakin ohella välttämättömät. Niitä tarvitaan koulussa jokaisella välitunnilla.

Koulussa pyritään aktivoimaan välitunteja tammi- ja helmikuun aikana. Miten sinä voisit lisätä liikettä omien koulupäiviesi aikana? Ehdotuksia välituntien aktivoimiseksi voi toimittaa koulun oppilaskunnalle.

Löytyykö teidän perheen nuorelta Lohjan liikuntakeskuksen MoreMove -kortti? Kortilla 13-17 vuotias nuori pääsee liikkumaan korttia näyttämällä Virkistysuimala Neidonkeitaalla, kaikilla Liikuntakeskuksen kuntosaleilla sekä vapailla ja ohjatuilla MoreMove-vuoroilla. Lisätietoa kortista löydät alta löytyvän linkin kautta.

MoreMove-kortti: https://www.lohjanliikuntakeskus.fi/liikuntapalvelut/lapset-ja-nuoret/moremove/
Seuraathan meitä myös Instassa: @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

5. Viesti hiihtoloman jälkeen

Otsikko: Liikkuva koulun talviterveiset

Kevätaurinko alkaa lämmittämään ja saa tiet sulamaan. Koulumatkoja on kiva taittaa kävellen tai pyöräillen. Nyt on hyvä hetki huollattaa pyörä kuntoon kevättä ja kesää varten.

Liikutaanko teidän perheessänne terveyden näkökulmasta riittävästi? Minkälaisin pienin keinoin saisitte lisättyä liikuntaa perheen arkeen? Voiko koulumatkan tai osan koulumatkasta taittaa kävellen tai pyöräillen?

Huhtikuussa pyörähtää käyntiin **LIIKKEELLE –viikko!** Viikon aikana oppilaat keräävät mahdollisimman paljon liikuntaminuutteja. Oppilas saa aina yhden merkinnän/liikuntarastin, kun hän liikkuu 10 minuuttia yhtäjaksoisesti. Oppilaat kirjaavat minuuttinsa seurantaulukkoon, jonka he palauttavat opettajalle. Keskiarvollisesti eniten liikkuva luokka palkitaan pienin palkinnoin. Lähtekää mukaan lisäämään liikuntaa arkeen koko perheenä!

Toukokuussa vietetään unelmien liikuntapäivää. Päivää aletaan pikkuhiljaa suunnitella. Olisiko sinulla ideoita unelmien liikuntapäivän sisältöön? Koulun oppilaskunta ottaa mielellään ideoita vastaan. Unelmien liikuntapäivänä myös seurat ja yhdistykset sekä muut liikuntapalvelut tarjoavat monenlaista maksutonta ohjelmaa.

Linkkivinkki: https://www.unelmienliikuntapaiva.fi
Seuraathan meitä myös Instassa @liikkuvakoululohja

Liikuttavin terveisin,

6. Viesti toukokuun alussa

Otsikko: Liikkuvan koulun kesäterveiset

Lukuvuosi alkaa olla lopuillaan ja pitkä loma lähenee. Liikutaanko teidän perheessänne riittävästi? Liikunnan harrastamisesta hyötyy monella tavalla.

Liikunta edistää muun muassa:

- **Fyysistä hyvinvointia = kehon hyvinvointi.** Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin. Se vahvistaa sydäntä, keuhkoja, luita ja lihaksia. Lisäksi liikkuvalla on pienempi vaara sairastua esimerkiksi sydänsairauksiin, masennukseen ja tyypin 2 diabetekseen.
- **Psyykkistä hyvinvointia = mielen hyvinvointi.** Liikkuminen auttaa meitä sietämään paremmin kiirettä ja jännitystä sekä tuntemaan olomme myönteisemmäksi. Pystymme ilmaisemaan paremmin tunteitamme ja itsetuntomme kohenee.
- **Sosiaalista hyvinvointia.** Liikkumalla yhdessä toisten kanssa opimme ottamaan muut huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Myös vuorovaikutustaitomme paranevat.
- **Oppimista.** Liikkuminen auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin. Liikunta parantaa myös matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia. https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/

Koulujen salit ovat käytössä myös kesällä. Sopikaa kaveriporukan kanssa yhteinen harrastevuoro esim. More-Move-korttia hyödyntämällä. Tiloja voi varata hyvin edulliseen hintaan myös pienempiin peleihin esim. sulkapallon pelaamiseen. Liikuntakeskus järjestää monenlaisia liikuntaleirejä kesän aikana. Lisätietoa leireistä ja muista Liikuntakeskuksen aktiviteeteista löydät Liikuntakeskuksen sivuilta.

Aktiivista kesälomaa kaikille!

Liikuttavin terveisin,

12. VÄLITUNTIEN JA KOULUMATKOJEN AKTIVOIMINEN

Tämä luku sisältää:

- Tietoa välituntiliikunnan ja koulumatkojen aktiivisen kulkemisen merkityksestä
- Ideoita välituntien ja koulumatkojen aktivoimiseen
- Välituntilainaamo
- Välituntipelit- ja turnaukset
- Välituntiliikuttaja-toiminta
- Liikuntakerhot
- Muiden oppiaineiden hyödyntäminen

VÄLITUNNIT

Tiesitkö, että peruskoulun aikana oppilaat viettävät keskimäärin noin 2000 tuntia välitunneilla. Se on enemmän, kuin millään muulla oppitunnilla vietetty aika. Keskimäärin kolmannes päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana, suurin osa juuri välituntisin. Vähän liikkuvien lasten ja nuorien päivittäisestä liikunnasta jopa 40 % kertyy koulupäivän aikana. Koulupäivän aikainen liikunta tasoittaa eroja paljon ja vähän liikkuvien kesken ja sen on todettu olevan erityisen tärkeää juuri vähän liikkuville lapsille ja nuorille.

Liikunnallisesti vietetyt välitunnit lisäävät oppituntien aikaista työrauhaa ja parantavat oppilaiden keskittymiskykyä. Näinpä välituntiliikunnasta hyötyvät sekä oppilaat ja opettajat. Alakouluikäisillä välituntien aikana liike tulee monesti luonnostaan, mutta yläkouluun siirryttäessä välituntiliikunnan määrä laskee huomattavasti. Alakoulussa lähes kaikki liikkuvat välitunneilla ainakin kevyesti, kun taas yläasteelle siirryttyä vähintään kevyeeseen liikuntaan osallistuu enää 15 %. Pojat liikkuvat kaikilla luokkatasoilla enemmän kuin tytöt.

Pystyttäisiinkö koulussanne organisoimaan pitkä liikuntavälitunti? Pitkällä välitunnilla on riittävästi aikaa järjestää liikuntaa ja sen avulla saadaan jo paljon liikuntaminuutteja päivään. Pitkä välitunti saadaan aikaiseksi yhdistämällä aamupäivän oppitunteja, jolloin ruokailun yhteyteen saadaan pidempi tauko. Aamutunnin pidemmät tunnit voi katkaista muutaman minuutin mittaisilla taukojumpilla, joihin löydät valmiita ideoita tästä oppaasta kappaleesta 9.

Lasten- ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä mahdollisimman monipuolisesti. Koulupäivän koostuu koulumatkaliikunnasta, välituntiliikunnasta, liikuntatunneista ja liikuntakerhotoiminnasta. Hyvät välituntivälineet, motivoiva ympäristö ja mukaansa tempaavat leikit ja pelit houkuttelevat liikkumaan enemmän. Koulu voi omien mahdollisuuksiensa rajoissa organisoida välituntilainaamoja, turnauksia, erilaista toimintaa esimerkiksi välituntimaratonin tai välituntikisoja. Valmiita ideoita näihin löydät tästä kappaleesta.

VÄLITUNTIOHJELMA

Opettaja voi omalla toiminnallaan lisätä välituntiliikuntaa ja kannustaa liikunnasta vähemmän innostuneet oppilaat mukaan. Alla ideoita, joiden avulla voit lisätä koulusi välituntiaktiivisuutta ja saada lisää liikettä päivään.

Välituntimaraton. Oppilaat keräävät välitunnin aikana mahdollisimman paljon askelia, joista sitten kertyy "maraton". Matka voi olla esimerkiksi viisi kertaa koulun kentän ympäri tai mikä tahansa kuhunkin kouluympäristöön soveltuva reitti. Välituntimaratoni voi olla myös ns. kävelyvälitunti, jolloin koulun oppilaat saavat käydä kävelemässä tietyn matkan. Voitte myös rakentaa "radan", jota pitkin juostaan.

Välituntiolympialaiset. Olympialaiset sopivat hyvin teemavälitunneille. Järjestäminen vaatii useamman opettajan panosta ja pientä etukäteissuunnittelua. Olympialaisten suorittamiseen kannattaa varata kokonainen viikko. Suunnitelkaa esimerkiksi seitsenottelut niin, että koulun pihalla löytyy seitsemän liikuntapistettä. Oppilaat saavat vapaasti kiertää pisteissä. Voit halutessasi käyttää suorituslappua, johon kirjaat joko suoritusmerkin tai tuloksen. Halutessanne voitte palkita koulun mitalikolmikon.

Välituntiturnaus. Organisoikaa erilaisia turnauksia. Lohjalaisin yläkouluihin on hankittu uudet pingispöydät, jotka mahdollistavat esimerkiksi pingisturnauksien järjestämisen. Opettaja yhdessä oppilaiden kanssa voi suunnitella pisteidenseurantataulukon. Nummen yhtenäiskoululla pyörii pingisturnaus, jonka etenemisestä ovat vastuussa oppilaat. Sisävälituntisin oppilaat pelaavat keskenään otteluita. Ottelun voitettuaan voittaja nousee rankingissa ylöspäin ja hävinnyt osapuoli liikkuu alaspäin. Oppilaiden itseorganisoima turnaus on hyvä tapa osallistuttaa oppilaat koulun toimintaan ja antaa vastuuta.

Luokkienväliset pelit. Järjestäkää erilaisia luokkienvälisiä pelejä. Opettaja laatii turnausaikataulun niin, että vuoden aikana kaikki luokat pelaavat toisiaan vastaan ainakin kerran lukuvuoden aikana. Lukuvuoden lopussa palkitaan voittajaluokka. Turnauksien järjestäminen edellyttää monesti sen, että yksi opettaja toimii tuomarina. Luokat voivat myös haastaa yllättäen toisen luokan valitsemaansa lajiin "välkkähaasteena". Helppo tapa haastaa joku luokka on aamunavauksen yhteydessä. Kun on vuorosi pitää liikunnallinen aamunavaus tai oppilaasi pitävät liikunnallisen aamunavauksen, niin anna lopussa haaste: "Tänään 4A luokka haastaa 4B luokan pitkällä välitunnilla limbokisaan. Nähdään siellä!".

Välkkähaasteet. Koulu voi teemakuukausia hyödyntäen toteuttaa liikuttavia haasteita. Teemakuukausien suunnittelussa on hyvä huomioida vuodenajat. Mitä liikuntaa on mukavaa tehdä lumessa? Entä mikä aktivoisi liikkumaan vesisateella? Eniten haasteita voittanut oppilas voidaan palkita lukuvuoden lopulla. Tämä edellyttää sen, että kouluun organisoidaan seurantataulukko, johon oppilas kirjaa voittamansa haasteet. Oppilaat voivat haastaa toisiaan, toisia luokkia tai opettajia.

Haaste ope –haaste. Ole aktiivinen välituntivalvojana. Moni oppilas innostuu siitä, kun osallistut jossain määrin mukaan toimintaan. Lukuvuonna 2017-2018 aloitettiin haasta ope –haasteet. Oppilaat pääsivät haastaan opettajiaan erilaisissa liikunnallisissa haasteissa. Kumpi heittää enemmän koripallon vapaaheittoja sisään, entä kumpi pomputtelee pidempään jalkapallolla? Pyöriikö hulavanne nopeammin open vai oppilaan lantiolla? Entä kumpi jaksaa lankuttaa pidempään?

Aarteen etsintä. Kerran viikossa, kerran kuussa tai kerran lukukaudessa, mikä soveltuukaan kouluunne, koulun pihalle piilotetaan aarre. Se voi olla yhteistyökumppanin sponsoroima asia esimerkiksi uimalippuja. Pitkällä välitunnilla järjestetään aarteen etsintä, jolloin oppilaat metsästävät piilotettua aarretta koulun ympäristöstä. Tämän oppaan kappaleesta 16 löydät pääsiäisteemaisen "liikunnan metsästys" –ohjeen. Metsästyksessä oppilaat etsivät koulun ympäristöstä pääsiäismunien sijaan liikuntarasteja ja toteuttavat niitä pitkän välitunnin ajan.

Supervälkkä. Kerran kuussa, muutaman kerran lukukaudessa tai vaikka kerran yhden lukukauden aikana järjestetty koulun supervälkkä tuo vaihtelua koulun arkeen ja aktivoi oppilaita entisestään. Supervälkällä on ohjattua toimintaa, uusia pelejä ja hauskaa yhteistekemistä. Välkkä liikuttaa kaikkia koulun oppilaita ja opettajia. Ideana on, että supervälitunneilla tehdyt pelit ja leikit siirtyvät oppilaiden kautta tavallisille välitunneille. Pidennetty liikunnallinen välitunti on erinomainen hetki pyytää paikallisia seuroja esittelemään toimintaansa. Varaa supervälkkään ainakin 45 minuuttia. Tämän oppaan kappaleesta 16 löydät valmiin esimerkin supervälkästä.

Sisävälitunti. Satunnaisen sisävälitunnin järjestäminen tuo vaihtelua ja innostaa liikkumaan aivan uudella tapaa. Sisävälitunti kannattaa järjestää koulun liikuntasalissa. Välitunnin ohjelma voi olla mitä vain: koulun yhteinen peli tai leikki, pienpelejä, opettajat vastaan oppilaat -ottelu, tehtävärasteja, seikkailurata, kisoja tai vaikka koulun yhteinen disko. Sisävälitunnille voi olla käytössä samat liikuntavälineet kuin ulkovälitunneille, joita oppilaat saavat vapaasti käyttää liikuntasalissa. Myös välituntiliikuttaja-toiminta on mahdollista sisällä. Seiniin ja laattoihin voi kirjoittaa erilaisia muotoja: kämmeniä, jalanpohjia, neliöitä, kolmioista, joista rakentuu rata. Sisävälitunneista voi tehdä vuorolistan luokittain ja oppilaat voivat itse suunnitella toimintaa ja ratoja. Tämän oppaan kappaleesta 16 löydät valmiin esimerkin sisävälitunnin organisoimiseen.

Kaikki mukaan! Jokaiselle löytyy tapa osallistua välituntiliikuntaan! Voit osallistaa oppilaita linjatuomareiksi, maalivahdeiksi, pisteiden laskijoiksi tai pallopojiksi. Helppo tapa tasoittaa tasoeroja oppilaiden kesken on muuttaa pelin sääntöjä. Pelatkaa jalkapalloa jumppapallolla tai salibandyä rantapallolla. Voit myös muuttaa pisteidenlaskua haluamallasi tavalla: maalista saa 1 pisteen, mutta jos kaikki pelaajat koskevat palloon ennen maalian tekoja, saa maalista 2 pistettä.

TEEMAPÄIVÄT

Erilaiset teemapäivät ovat hyvä mahdollisuus järjestää toimintaa välituntisin. Lapsen oikeuksien päivänä oppilaat saavat suunnitella välituntiohjelman ja unelmien liikuntapäivänä unelmien välitunnin tai oppitunnin. Voitte järjestää liikuntasaleissa toimintaa kerran kuukaudessa, jolloin liikuntasaliin rakennetaan erilaisia liikunnallisia tehtäväratoja ja liikuntahaasteita. Järjestäkää 45 minuuttia kestävä **Supervälkkä** kerran kuukaudessa. Paikkakunnan urheiluseuroja voi pyytää esittelemään toimintaansa paikallisten "urheilusankareiden" voimin.

VÄLITUNTILAINAAMO

Monipuoliset välineet ja niiden käyttömahdollisuudet motivoivat oppilaita liikkumaan. Koulu voi monilla eri tavoin mahdollistaa välineiden käytön. Yksinkertaisin tapa on pitää liikuntavälineet näkyvissä koulun pihalla kaikkien vapaassa käytössä. Käytännössä tämä ei todennäköisesti ole järkevin ratkaisu, sillä tavaroilla on tapana jäädä lojumaan tai kadota pitkien välituntien aikana. Organisoitu lainauskäytäntö pitää tavarat hyväkuntoisina, tallessa ja opettaa oppilaille vastuunkantoa. Välituntilainaamon käytänteistä ja säännöistä on hyvä sopia heti lukukauden alussa. Yksinkertaiset ja helposti ymmärrettävät säännöt sekä helppo lainausmenetelmä parantavat välituntilainaamon toimintaa. Lohjan kouluissa on monenlaisia välinelainaamo käytänteitä. Tässä muutama hyväksi osoittautunut käytäntö:

Nimilista. Koulun pihalla tai koulun sisätiloissa on varasto, jossa liikuntavälineitä säilytetään. Lukuvuoden alussa jokaiselle luokalle jaetaan vastuuviikot, jolloin kyseinen luokka vastaa välilainaamon toiminnasta. Lainaamosta on vastuussa pieni oppilasryhmä (2-4 oppilasta) kerrallaan. Opettaja voi jakaa luokkansa esimerkiksi neljän hengen ryhmiin, niin että jokaisella pienryhmällä on yksi vastuupäivä viikossa. Ennen pitkää välituntia vastuussa oleva ryhmä siirtyy välilainaamoon. Välinelainaamosta jotakin välinettä lainatessaan oppilas kirjaa nimensä ja lainatun välineen vuokrauslistaan. Oma nimi joko vedetään yli tai pyyhitään, kun väline palautetaan. Vastuuhenkilöiden tehtävänä on valvoa, että kaikki kirjaavat nimensä listaan. Pitkän välitunnin jälkeen oppilaat palauttavat lainauslistan joko omalle opettajalleen tai vastuuopettajalle, joka tarkistaa, että kaikki välineet on palautettu. Jos oppilas ei tuo lainaamaansa välinettä takaisin, hänelle voidaan asettaa esimerkiksi muutaman päivän lainauskielto.

Pyykkipoika. Välinelainaamon vastuuviikot jaetaan luokittain ja ryhmittäin edellisen esimerkin tapaan. Välinevarastossa jokaiselle välineelle merkitään tietty paikka nimikyltillä. Lukuvuoden alussa jokaiselle oppilaalle jaetaan pyykkipoika, johon kirjoitetaan oppilaan nimi. Kun oppilas käy lainaamassa välineen, hän kiinnittää oman pyykkipoikansa välineen kohdalle esimerkiksi roikkuvaan naruun. Vastuuoppilaat valvovat tätä käytännettä. Kun oppilas palauttaa välineen, hän ottaa pyykkipojan itselleen. Luokassa on hyvä olla pyykkipoikia varten säilytysnaru tai kuppi, jotta pyykkipojat eivät katoa.

VÄLKKÄRITOIMINTA

Liikunta on aina mieluisempaa, kun sen on suunnitellut ja toteuttanut oppilas itse. Moni lohjalainen koulu on osallistunut välituntiliikuttaja –koulutuksen. Jos koulusi ei vielä käynyt koulutusta, niin esimerkiksi Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry järjestää erittäin innostavia välkkärikoulutuksia. Välkkäritoiminta tarkoittaa sitä, että ryhmä oppilaita suunnittelee, organisoi ja ohjaa välituntiohjelmaa. Oppilaat suunnittelevat ohjelmaa, hakevat muut oppilaat mukaan ja innostavat kaikkia liikkumaan. Kappaleesta 16 löydät välkkäriohjelman suunnittelukaavakkeen, jonka avulla voit osallistaa oppilaita välituntiohjelman suunnitteluun.

Millaista ohjelmaa organisoidaan? Huolehdi, että toiminta on monipuolista eikä esimerkiksi vain yhtä urheilulajia tai liikuntamuotoa. Otetaanko toiminnassa huomioon sekä tytöt että pojat? Soveltuuko toiminta kaikille luokkatasoille? Mitä välineitä tarvitaan? Millä välitunnilla toimintaa järjestetään? Onhan toiminta turvallista?

Ketä toimintaan osallistuu? On hyvä huomioida, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Kannusta myös vähemmän liikkuva ja hiljaisia oppilaita liittymään mukaan. Muistuta välkkäreitä, että heidän parhaiden kavereiden lisäksi on tärkeää, että jokainen koulun oppilas huomioidaan.

Säilyykö toiminta? Toiminta saattaa hiipua ensimmäisten kuukausien jälkeen. Ensimmäisten syyssateiden ja talvipakkasten tullessa ulkona liikkuminen ei välttämättä houkuttele enää yhtä paljon kuin loppusyksyn auringonpaiste. Miten opettajana pidät oppilaiden innostuksen yllä? Vaihdelkaa pelejä ja leikkejä, vaihtakaa ympäristöä sekä käyttäkää monipuolisia välineitä. Jotta välkkärit eivät väsy toimintaan, on hyvä miettiä sellainen aikataulutus, joka ei ”polta loppuun” ideoita eikä ohjaajia. Koulukohtaisesti voitte miettiä, onko sopiva määrä ohjatulle välituntiliikunnalle 1, 2, 3, 4 tai 5 kertaa viikossa. Sopiva määrä on monesti 1-2 kertaa viikossa.

MUIDEN OPPIAINEIDEN HÖYDYNTÄMINEN

Halutaanko välitunteihin enemmän liikettä, mutta välineitä ei ole? Miettikää yhdessä eri oppiaineiden opettajien kanssa, miten voisitte hyödyntää muita oppiaineita välituntien aktivoimisessa.

Voitaisiinko käsityöntunneilla askarrella hernepusseja, palloja tai muita liikuttavia välineitä? Entä teknisentyön tunneille puujalkoja tai vaikka kaukaloseinät koulun omalle sählykentälle? Kuvataiteen tunnilla kenties maalauksia koulun asfalttipihalle tai seiniin?

KOULUMATKAT

Kouluun kävelevät tai pyöräilevät oppilaat

Koulumatkojen liikkuminen oman lihasvoimin lisää päivän aikaisia liikuntaminuutteja ja muodostaa merkittävän osan päivittäisestä aktiivisuudesta. Lisäksi tiedetään, että koulumatkan omien lihasvoimin liikkuvat oppilaat jatkavat keskittyä aamupäivän ajan paremmin. Koulumatkan pituus ja vuodenaika vaikuttavat merkittävästi matkojen kulkemiseen. Kun koulumatka on yli 5 km, sen kulkeminen vähenee huomattavasti. Lisäksi talvella vain kolmannes oppilaista kulkee aktiivisesti kouluun. Nämä piirteet on hyvä huomioida, kun lähdetään lisäämään koulumatkaliikuntaa. Koulu voi lisätä koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen muun maussa:

- koululla on turvallinen ja suojaisa paikka pyörien säilyttämiselle
- koulussa kannustetaan pyörien käyttöön ja muistutetaan liikennesäännöistä
- muistutetaan kypärän ja heijastimen käytön tärkeydestä
- koulun lähiympäristöstä tehdään mahdollisimman turvallinen (jättöpaikat, valaistus, suojatiet)
- vanhempia kannustetaan jättämään oppilaat hieman kauemmas koulun pihasta (kyltit, Wilma-viestit)
- koulu järjestää lukuvuoden alussa pyörän huoltopajan, jossa kaikkien halukkaiden pyörien kumit pumpataan ja jarrut tarkastetaan
- koulussa järjestetään kävely- ja pyöräilyvälitunteja, joiden aikana harjoitellaan turvallista liikkumista
- koulu osallistuu aktiivisesti kaupungin yhteisiin liikuntatapahtumiin ja tempauksiin
- pieni tehtävä koulumatkalle esimerkiksi askeleiden lasku, bongaukset tai havainnointi
- erityisesti talviaikana kannustetaan turvalliseen liikkumiseen
- liikuntakampanjoita: ”älä tule suorinta reittiä”, ”hae kaveri kouluun”, ”hyppää kyydistä aikaisemmin”, askelmittari –teemaviikko, ”mikä luokka kävelee eniten?” tai ”heijastin heilumaan”

Kuljetusoppilaat

Kaikilla oppilailla ei ole mahdollisuutta kulkea itsenäisestä koulumatkoja. Koulukuljetukseen osallistuvien oppilaiden aktivoiminen edellyttää luovuutta opettajilta ja koulun koko henkilöstöltä. Jotkut oppilaat saapuvat koululle 30 minuuttia ennen ensimmäisen oppitunnin alkua ja odottavat kyydistä 30 minuutta koulupäivän päättymisen jälkeen. Pystyisikö koulu mahdollistamaan tämän lähes 60 minuutin päivittäisen odotusajan jollakin tavalla? Alla ideoita, joiden avulla voitaisiin aktivoida odotusaikoja. Koulu voi lisätä koulukuljetuksiin osallistuvien lapsien päivittäistä aktiivisuutta muun muassa:

- välineiden lainaaminen ennen ja jälkeen koulupäivän
- koulun liikuntasalin käytön mahdollistaminen odotusaikoina
- liikkumaan houkuttelevan koulun pihan ja ympäristön luominen
- koulumatkakuljetuksen jättöpaikka hieman kauemmas turvallisen matkan päähän
- erilaisia liikunnallisia tehtäviä ja haasteita odotusajoille
- kannusta oppilaita kävelemään kotoa koulukyydityksen noutopaikalle

LIIKUNTAKERHOT

Koulun järjestämät liikuntakerhot mahdollistavat oppilaiden liikkumisen helposti koulunpäivän yhteydessä. Suurin osa liikuntakerhoista alkaa **heti koulupäivän jälkeen,** jolloin oppilaiden on helppo osallistua kerhotoimintaan. Tämä muodostaa haasteen koulukyydityksiin osallistuville lapsille ja edellyttää kerhovetäjien, koulun ja kodin välistä yhteystyötä ja ongelmanratkaisua. Liikuntakerhoja voi koulun omat mahdollisuudet huomioiden järjestää myös ennen koulupäivää tai koulupäivän aikana. **Koulupäivän aikana** järjestettävä liikuntakerhon avulla tavoitetaan suurin osa oppilaista. Tämä kuitenkin edellyttää rakenteellisia muutoksia niin, että noin 45-60 minuutin kerhotoiminta on mahdollista organisoida. Samalla on mietittävä, että miten huomioidaan ne oppilaat, jotka eivät halua osallistua liikuntakerho toimintaan. Heille voidaan järjestää esimerkiksi muita kerhomahdollisuuksia tai vaikka lukupiiri.

Kerhot tukevat lasten liikunnan harrastamista, niissä muodostuu tärkeitä sosiaalisia suhteita ja niillä on merkittävä rooli erilaisten lajien ja liikuntamahdollisuuksien esittelijöinä. Viimeisien vuosien aikana moni lohjalainen **liikuntaseura** on osallistunut alakoulujen kerhotoiminnan ohjaamiseen. Tämä oppaan lopusta löydät yhteystyötahoja, jotka voivat tulevaisuudessa olla kiinnostuneita koulujen kerhotoimintaan osallistumisesta. Seuraavia asioita on hyvä huomioida, kun lähdetään suunnittelemaan kerhotoimintaa:

1. **Mitä liikuntalajeja ja -muotoja kerhoon halutaan?** Tässä on hyvä huomioida tasapuolisuus tyttöjen ja poikien kesken. Syksyllä 2018 toteutettiin kaikki lohjalaiset peruskoulut kattava liikuntakysely, jonka mukaan oppilaat toivovat harvinaisempia lajeja, kuten frisbeegolfia, lentopalloa, suunnistusta ja lacrossea. Myös jalkapallo ja salibandy ovat aina suosittuja lajeja ja houkuttelevat paljon osallistujia.

2. **Ketä kerhoon osallistuu?** Kerhon osallistujamäärä on hyvä rajata. Tähän vaikuttaa käytössä oleva tila, välineiden määrä ja ohjaajien määrä. Erot 1. ja 6. luokkalaisten välillä ovat isot ja jotta kaikki saavat kerhosta mahdollisimman suuren ilon ja hyödyn irti, on ikäryhmien rajaus monesti tarpeen. Jos kerhoon osallistuminen mahdollistetaan kaikille luokkatasoille, on ohjaajan todennäköisesti osittain hajautettava toimintaa.

3. **Kuka on vastuussa kerhosta?** Aikaisemmat kokemukset ovat osoittaneet, että hyvin organisoitu kerhotoiminta edellyttää ainakin yhden vastuuohjaajan koulun puolelta. Ohjaaja voi olla kuka tahansa koulun henkilöstöön kuuluva henkilö. Vastuuohjaaja on yhteydessä koulun ulkopuolisiin kerhovetäjiin ja antaa heille tarvittavat tiedot ja ohjeistukset. Vastuuohjaaja tiedottaa myös huoltajia kerhosta.

4. **Mihin aikaan ja minä päivänä kerho pidetään?** Kerho kannattaa pitää hetki koulupäivän jälkeen. Tällöin oppilaat ja ohjaaja ovat valmiiksi jo koululla. Tilavaraus on hyvä tehdä hyvissä ajoin. Jos mahdollista, niin järjestä kerho sellaisena päivänä, kun koululla ei ole muuta ohjelmaa esimerkiksi kuvataidekerhoa. Tämä mahdollistaa sen, että oppilas pystyy osallistumaan useampaan kerhoon.

13. LIIKETTÄ LOMILLE JA TEEMAPÄIVILLE

Teemapäivät ja loma-ajat ovat hyviä hetkiä kannustaa oppilaita liikkumaan omalla vapaa-ajallaan. Tästä kappaleesta löydät ideoita loma-aikojen liikunnallistamiseen sekä liikkeen lisäämiseen kouluissa erilaisina teemapäivinä. Alla on esitettynä liikunnallisia haasteita, tempauksia ja tapahtumia. Tämä oppaan kappaleesta 16 löydät valmiit ohjeistukset sekä kaikki tarvittavat lisätiedot sekä seuranta- ja pistetaulukot.

ELOKUU: Takaisin kouluun! -tapahtuma

Koko koulun yhteinen tapahtuma lukuvuoden alkuun on hauska ja liikunnallinen tapa korkata vuosi ja aloittaa heti hyvän yhteishengen ja yhteisöllisyyden luominen! Syksyllä vielä aurinkoa ja lämpöä riittää, joten tapahtuma on helppo toteuttaa koulun omalla pihalla. Tapahtuma on erinomainen mahdollisuus esitellä välinelainaamon toiminta, välituntiliikuttajat ja mahdolliset koulun uudet liikuntavälineet ja -paikat. Samalla voidaan hyvässä hengessä kerrata yhteisiä pelisääntöjä ja sopia välituntien käytänteistä. Kappaleesta 16 löytyy valmis esimerkki takaisin kouluun –tapahtumasta.

SYKSYN LIIKUNTAKAMPANJA: Liikettä koulumatkoihin

Syksyn liikuntakampanjan teemana on koulumatkaliikunta. Koulumatkojen liikkuminen lisää huimasti päivittäistä aktiivisuutta. Koulumatkaliikunnan tiedetään lisäävän työrauhaa ja parantaman keskittymiskykyä koulupäivän aikana. Liikettä koulumatkoihin –tempauksessa kannustetaan oppilaita liikkumaan koulumatkat joko itse omin lihasvoimin tai lisäämään liikettä koulukyydityksien odotusajoille. Lisäksi osana kampanjaa luokat voivat keksiä liikunnallisia taukojumppia ja näin kasvattaa luokan pistesaldoa. Tarkemmat ohjeistukset ja tulosten seuratataulukko löytyvät kappaleesta 16.

SYYSLOMA: Sykesuunnistus

Syyslomalla kuuluu rentoutua ja ladata akkuja, mutta päivittäiset pienet sykepiikit ja liike auttavat jaksamaan ja pitävät mielen vireenä. Kappaleesta 16 löydät syyslomalle suunnitellun sykesuunnistuksen, jossa oppilaita kannustetaan nostamaan sykettään vähintään kerran päivässä. Oppilaat merkkaavat seurantataulukkoon merkin aina, kun saavat nostettuaan sykettään niin, että hengästyvät. Kappaleesta 16 löydät tarkemmat ohjeet ja valmiin seurantataulukkopohjan.

JOULULOMA: Liikunnallinen joulukalenteri

Liikunnallinen joulukalenteri kannustaa liikkumaan joulukuun 1. ja 24. päivien välillä. Liikunnallisen joulukalenterin jokainen luukku paljastaa yhden liikunnallisen haasteen tai tehtävän. Tehtävät soveltuvat tehtäviksi luokassa, ulkona, liikuntatunnilla tai vaikka kotona. Avatkaa kalenterin luukku joka päivä luokan kesken. Kannusta oppilasta viemään kalenteri kotiin ja avaamaan luukut myös perheen kanssa. Voitte myös itse suunnitella luokkanne oman liikunnallisen kalenterin niin, että oppilas tai oppilaspari on vastuussa aina yhden luukun suunnittelussa. Suoran linkin YouTubesta löytyvään kalenteriin löydät linkkilistasta ja peda.netistä.

TAMMIKUU: Koulun oma talvirieha

Mainio tapa korkata kevätlukukausi ja toivottaa oppilaat takaisin kouluun on järjestää koulun yhteinen talvirieha! Koulun pihalla tai lähiympäristössä järjestettävä talviteemainen liikuntatapahtuma tuo varmasti lisäintoa talviseen liikkumiseen. Valmis esimerkki talviriehasta löytyy kappaleesta 16.

YSTÄVÄNPÄIVÄ: Ystävän kanssa liikkuen

Ystävänpäivä on hyvä hetki liikkua ystävien kanssa. Hyödynnä tätä päivää niin taukojumppien kuin välituntiaktiviteettien suunnittelussa. Taukojumpassa voit tehdä sellaisia liikkeitä, jotka suoritetaan parin kanssa tai pienissä ryhmissä. Välitunnille voit suunnitella parin kanssa suoritettavia kilpailuja tai tehtäviä. Molempiin ideoihin löydät valmiita esimerkkejä kappaleesta 16.

KEVÄÄN LIIKUNTAKAMPANJA: LIIKKEELLE! –viikko

Kevään liikuntakampanjassa kerätään liikuntaminuutteja. Oppilaita kannustetaan liikkumaan yhden viikon ajan mahdollisimman paljon ja he merkitsevät liikuntaminuutteja seurantataulukkoon. Oppilas saa yhden merkinnän, kun hän liikkuu yhtäjaksoisesti 10 minuutin ajan. Oppilas laskee viikon päätteeksi kaikki liikuntaminuutit yhteen. Koulu voi palkita eniten liikkuneen oppilaan tai luokan haluamallansa tavalla. Valmis ohjeistus ja seurantataulukopohja löytyvät kappaleesta 16.

PÄÄSIÄINEN: Peput penkistä pääsiäisenä

Pääsiäisviikon teemana on penkistä nouseminen eli taukojumpat. Haasteena on pitää pääsiäisviikolla jokaisella oppitunnilla yksi 1-3 minuuttia kestävä taukojumppa. Kannusta myös oppilaita keksimään omia taukojumppia ja suunnitelkaa yhdessä luokan treeni. Valmiita taukojumppia löydät kappaleesta 9.

PÄÄSIÄINEN: Liikunnan metsästys

Pääsiäistä edeltävänä päivänä perinteinen pääsiäismunan metsästys muuttuu liikuntametsästykseksi. Oppilaat metsästävät koulun pihalta pitkällä välitunnilla pääsisäismunia, joiden sisältä paljastuu liikunnallisia tehtäviä. Ensimmäisenä kaikki tehtävät suorittanut oppilas tai oppilaspari palkitaan teemanmukaisesti. Tarkemmat ohjeet löydät kappaleesta 16.

VAPPU: Vauhtia vappuun!

Vapusta mieleen tulevat ensimmäisenä: vappupallot! Vappupäivän liikunnallinen tapahtuma tehdäänkin pallojen voimalla. Tarvitse tähän ilmapalloja ja tapahtuma kannattaa järjestää liikuntasalissa, koska ulkona pallot saattavat karata. Ilmapalloturnajaisissa on neljä tehtävärastia. Tarkemmat ohjeet löydät kappaleesta 16.

KESÄLOMA: Kesän kunniaksi kesälomabingo

Kesälomalla on aikaa rentoutua ja nauttia liikunnasta kavereiden kanssa! Kappaleesta 16 löydät kesäteemaisen bingon, joka kannustaa oppilaita ottamaan ilon irti kesän luomista liikuntamahdollisuuksista.

Joululoma

Liikunnallinen joulukalenteri

Lukukauden avaus

Koulun oma talvirieha

Teemavälitunti

Sisävälitunti -tapahtuma

Ystävänpäivä

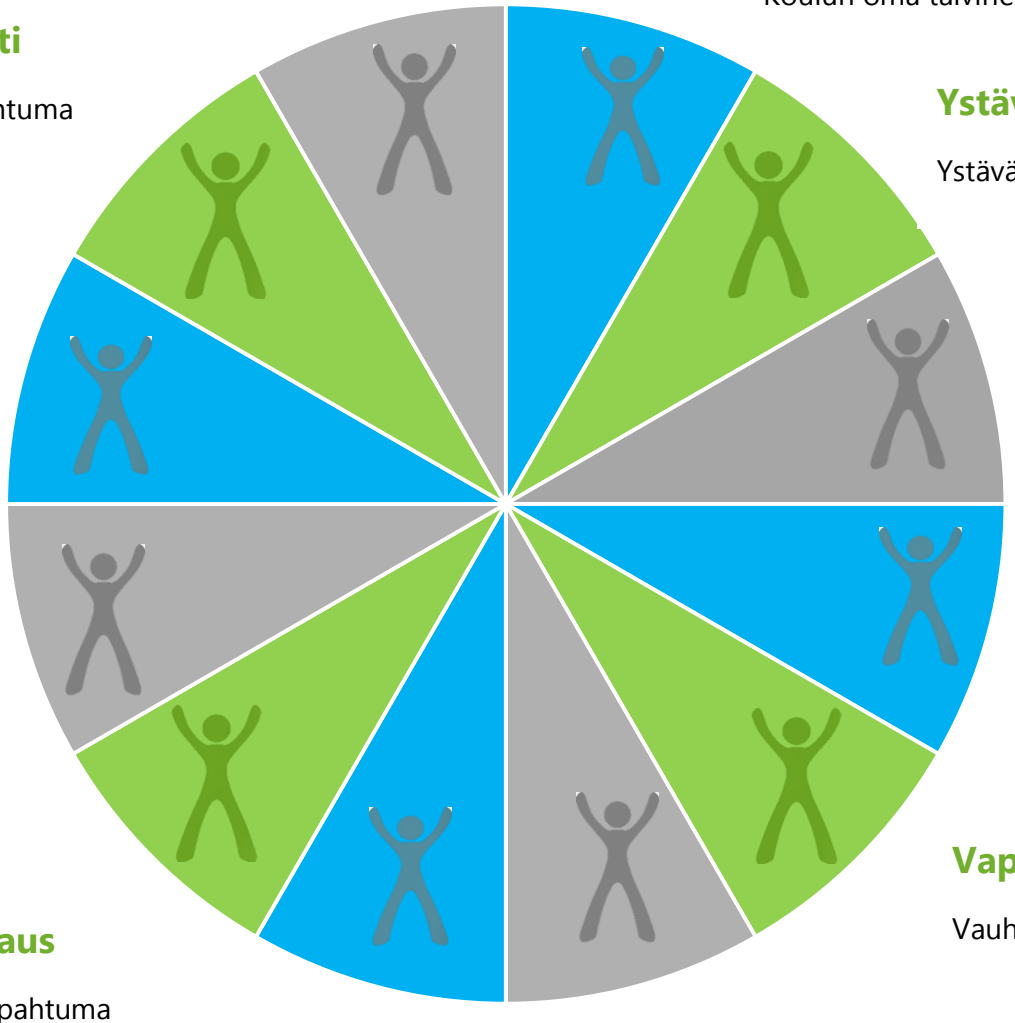
Ystävän kanssa liikkuen: taukojumppa ja välitunti

Syysloma

Syysloman sykesuunnistus

Kevään liikuntakampanja

LIIKKEELLE! –viikko



Syksyn liikuntakampanja

Liikettä koulumatkoihin –tempaus

Pääsiäinen

Peput ylös penkistä –tempaus

Liikunnan metsästys

Vappu

Vauhtia vappuun –tapahtuma

Lukukauden avaus

Takaisin kouluun –tapahtuma

Kesäloma

Kesälomabingo

14. YHTEYSTYÖTAHOT

Yhteystyötaho	Tarjonta / palvelu	Yhteystiedot
Liikuntakeskus Oy	Liikuntakeskus hallinnoi MoreMove –korttia 13-17 –vuotiaille, järjestää uimakouluja, uima- ja liikuntakerhoja, osallistuu koulujenvälisten liikunta- ja urheilutapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen.	Liikuntakeskuksen nettisivut Yhteystiedot
Kisakallio	Kisakallio on kuluneiden vuosien aikana järjestänyt tapahtumia koululaisille sekä osallistunut koulujen välisten yleisurheilukisojen järjestämiseen. Lisäksi Kisakallio tarjoaa koulutusta sekä liikunnanohjausta. Kisakallion liikuntaneuvojaopiskelijat käyvät lohjalaisissa alakouluissa harjoittelussa.	Kisakallion nettisivut Yhteystiedot
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU)	Etelä-Suomen liikunta ja Urheilu ry kouluttaa liikkuva koulu –teeman mukaisesti niin opettajia kuin oppilaita. Eslun suosittuja koulutuskokonaisuuksia ovat kuluneiden vuosien aikana olleet oppilaille suunnatut välituntiliikuttaja –koulutukset sekä opettajille suunnatut yläkoulujen ja alakoulujen toiminnallisuus -koulutukset. Eslun koulutarjonta sisältää toiminnallisia pajoja, tietoa liikunnan tärkeydestä, ideoita liikunnan opetukseen, taukojumppiin ja välituntitoimintaan.	Eslun koulutustarjonta Eslun nettisivut Yhteystiedot
Liikkuva koulu	Liikkuva koulu –ohjelma tarjoaa tukea ja materiaaleja paikalliselle Liikkuva koulu –toiminnalle.	Liikkuvan koulun nettisivut Yhteystiedot
Paikalliset liikuntaseurat	Paikalliset liikunta- ja urheiluseurat ovat tehneet vankkaa yhteystyötä lohjalaisten koulujen kanssa. Seurat ovat käyneet ohjaamassa yksittäisiä lajidemoja sekä ottaneet vastuuta lukukauden mittaisten liikuntakerhojen ohjaamisesta.	Liikuntakeskukselta on mahdollista saada seurojen yhteystiedot. Koulut voivat olla myös suoraan seuroihin yhteydessä. Seurojen yhteyshenkilöt löytyvät seurojen nettisivuilta.

15. LINKKILISTA

Linkkejä nettisivuille, jotka tukevat Liikkuva koulu –toimintaa.

Mitä	Kenelle	Linkki
TOPATA	TOPATA-hankkeen tavoite on kehittää alakouluikäisten lasten oppimista ennen kaikkea matematiikassa ja äidinkielessä. Useat menetelmät toimivat koko alakoulun ajan. Vinkkejä kannatta katsoa kaikista ikäryhmistä.	1-2. luokat 3-4. luokat 5-6. luokat
Terve koululainen	TEKO – Terve koululainen on hanke, jonka tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä edistää liikkumista koulussa ja vapaa-ajalla. TEKO:n kohderyhmänä ovat erityisesti yläkoulun terveystiedon- ja liikunnanopettajat, luokanopettajat sekä kouluterveydenhoitajat. Hanke tuottaa nettiin tietopaketteja, käytännönläheisiä materiaaleja ja toimintamalleja, jotka tukevat terveellistä ja turvallista liikuntaa. Materiaalit ovat maksuttomia ja vapaasti käytettävissä. TEKO:n sivuilta löydät muun muassa monipuolisia aineistoja ja oppimateriaaleja peruskoulun liikunnan ja terveystiedon opetukseen, käytännön työkaluja oppimisen tueksi ja koulutuksia peruskoulujen henkilökunnalle ja oppilaille.	Paina tästä
Oma valinta	Hankkeessa yläkouluikäiset nuoret päättävät, miten terveyttä edistäviä muutoksia tehdään koulun arjessa. Nettisivulta löydät laajan materiaalipankin: ideoita liikkeen lisäämiseen, ideoita hyvinvoinnin edistämiseen, ideoita vanhempainiltoihin, taukojumppia, liikuntakuukausia, liikunnallisia aamunavauksia, osallisuustukimateriaalia, harrastevälitunteja ja paljon muuta!	Paina tästä
Edu.fi	EDU.fi on Opetushallituksen ylläpitämä verkkopalvelu opetuksen, oppimisen ja niiden kehittämisen tueksi. Verkkopalvelun tavoitteena on tukea arjen opetustyötä, oppimista ja niiden yhteistä kehittämistä. Erityinen tavoite on tukea tietoverkkojen mielekästä opetuskäyttöä ja etäopetuksen kehittämistä.	Paina tästä

Liikkuva koulu	Liikkuvan koulun omilta nettisivuilta löytyy runsaasti materiaalia kuten oppaita, julisteita, esitteitä, videoita, kuvia, logoja ja Liikkuva koulu –verkkokaupan.	**Paina tästä**
Smart Moves	Smart Moves-sivulta löydät ideoita ja vinkkejä liikkeen lisäämiseen ja toiminallisuuteen, oppimateriaaleja ja koulutuksia, toiminnallisia ja aktivoivia pelejä, tietoa liikunnan lisäämisestä ja istumisen vähentämisestä, tietoa unesta sekä teemanmukaisia videoita ja kuvia.	**Paina tästä**
GoNoodle	GoNoodle liikuttaa lapsia niin koulussa kuin kotona. Sivun tarkoituksena on tehdä oppimisesta toiminallista, liikunnallista sekä mukavaa ja näin myös tehokasta. Erilaisten pelien, kysymyksien ja videoiden avulla oppiminen on hauskaa. Perusversio on kaikille ilmainen!	**Paina tästä**
Kahoot!	Kahoot! -sivuston avulla on helppoa ja hauskaa harjoitella eri oppiaineita ja testata osaamista. Peliä voi pelata yksin tai ryhmissä. Sivusto on ilmainen ja helppokäyttöinen.	**Suunnittele peli** **Pelaa peliä**
Taisto	Taisto on yläkoululaisten liikuntakampanja, joka osoittaa treenaamisen olevan kaikkea muuta kuin tylsää! Taiston treenijakso haastaa kaikki yläkoululaiset, kuntotasosta riippumatta, kehittämään erityisesti omaa lihaskuntoaan hauskojen treenivinkkien avulla sekä liikkumaan monipuolisesti toiminnallisilla Taisto -radoilla. Taisto-materiaalit voit tulostaa itse ja ottaa käyttöön!	**Opettajan opas** **Kilpailuopas** **Taiston YouTube-kanava**
Neuvokas perhe	Neuvokas perhe -sivulta löydät muun muassa tietoa lasten ja aikuisten liikuntasuosituksista, vinkkejä lasten motoristen taitojen parantamiseen, tietoa lasten liikuntaharrastuksista, vinkkejä sisäliikuntaan kotona, pihaleikkejä, pyöräily- ja talviliikuntavinkkejä, ideoita koko perheen liikuntaa ja liikuntaleikkioppaan: Liikuttava Seikkailu.	**Paina tästä**
Skillilataamo	Skillilataamon skillikorteista löydät maksuttomia harjoitteita kehittämään monipuolisesti motorisia taitoja. Skillilataamo on luotu osana Innostu liikkumaan -hanketta, jonka toiminnassa huomioidaan erityisesti ne lapset, joilla on motoriikan oppimisvaikeus tai lievempiä motoriikan haasteita. Skillikortit soveltuvat kuitenkin kaikille taitotasoon katsomatta. Innostetaan lapset yhdessä liikkeelle ja harjoittelemaan motorisia taitoja!	**Paina tästä**

Muuvit -seikkailu	Muuvit-Liikuntaseikkailu on liikunnallinen opetuksen väline, joka innostaa lapsia liikkumaan ja oppimaan hauskalla tavalla! Liikuntaseikkailussa lapset keräävät liikunnasta rasteja, jotka muunnetaan kilometreiksi, joiden avulla seikkaillaan ympäri Suomen ja Euroopan karttoja. Pääset tutustumaan, lataamaan ja tulostamaan materiaalit alla olevista linkeistä itse.	**Paina tästä**
Motoriset taidot	Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa.	**Mototaituriksi** **Motoriset haasteet** **Motoriset haasteet** **Motoriikan havainnointi**
#MunLiike	#MunLiike haluaa olla mukana edistämässä aktiivisempia välitunteja yläkouluissa eri puolilla Suomea. Tärkein osa ohjelmasta toteutetaan kouluissa. Oppilaat ottavat itse kopin oman koulunsa aktiviteettien suunnittelusta ja toteutuksesta.	**Paina tästä** **Youtube-kanava**
Pallopelien sovelluksia	Materiaalin tavoitteena on auttaa kerho-ohjaajia erilaisten liikunnallisten harjoitusten ja tehtävien suunnittelussa ja toteutuksessa. Koululiikuntaliiton kerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä luonto- ja elämysliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisten perustaitojen harjoitteluun, pallopeleihin ja pelisovelluksiin sekä tanssiin ja rytmiikkaan.	**Paina tästä**
100 pientä askelta	Sata pientä ideaa kuinka lisätä lasten askelia.	**Paina tästä**
Lasten liike	Suomen Olympiakomitean Lasten liike on luomassa lapselle hyvän päivän, jossa toteutuvat innostus, monipuolisuus ja -lajisuus, paljon liikettä ja leikkiä sekä terveelliset elämäntavat.	**Paina tästä**
Draivia kouluun!	Draivia kouluun! -sivuston harjoitteiden avulla on helppo lisätä päivittäistä liikunnallisuutta ja toiminnallisuutta. Harjoitteet voi valita haastavuustasojen (*helppo, haastavampi tai haastavin)* sekä erilaisten teemojen (kuten *kestävyys, voima ja nopeus*) mukaan. Kirjalliset ohjeet ja videot ohjeistavat harjoitteiden suorittamisessa.	**Paina tästä**

16. VALMIIT ESIMERKIT, POHJAT JA MATERIAALIT

Tämä luku sisältää:

- Esimerkit liikuntatapahtumista: takaisin kouluun- tapahtuma ja koulun talvirieha
- Esimerkit supervälkästä ja sisävälitunnista
- Liikuntatempauksien ohjeistukset
- Valmiit suunnittelu- ja seurantapohjat:
    - Kerran päivässä pidettävän taukojumpan suunnittelutaulukko
    - Jokaisella tunnilla pidettävän taukojumpan suunnittelutaulukko
    - Kerran kuussa pidettävän liikunnallisen aamuavauksen suunnittelutaulukko
    - Kerran viikossa pidettävän liikunnallisen aamunavauksen suunnittelutaulukko
    - Liikettä päivään –taulukko
    - Liikkuvan koulun vuoden tavoitetaulukko
    - Välinelainaamopohja
    - Välkkäriohjelman suunnittelutaulukko
- Tulostettavia materiaaleja oppituntien toiminnallistamiseen

Materiaalit on suunniteltu niin, että voit suoraan tulostaa ne ja hyödyntää niitä.

TAKAISIN KOULUUN! –TAPAHTUMA

Mitä: Koko koulun yhteinen tapahtuma lukuvuoden alussa on hauska ja liikunnallinen tapa korkata vuosi ja aloittaa heti hyvän yhteishengen ja yhteisöllisyyden luominen. Syksyllä vielä aurinkoa ja lämpöä riittää, joten tapahtuma on helppo toteuttaa koulun omalla pihalla. Tapahtuma on erinomainen mahdollisuus esitellä välinelainaamon toiminta, välituntiliikuttajat ja mahdolliset koulun uudet liikuntavälineet ja paikat. Samalla voidaan hyvässä hengessä kerrata yhteisiä pelisääntöjä ja sopia välituntien käytänteistä. Alta löydät valmiin esimerkin Takaisin kouluun –tapahtumasta.

Ajankohta: Syyslukukauden alussa

Kesto: 90-120 min

Toteutus: Viisi toimintapistettä

1. **Välkkärit= lukuvuoden välkkäreiden esittely**

   Ensimmäisessä pisteessä lukuvuoden välituntiliikuttajat eli välkkärit esittäytyvät. Opettaja kertyy lyhyesti, mitä välkkäritoiminta on (= oppilaiden keksimää ja ohjattua välituntiliikuntaa) ja jokainen välkkäri esittelee itsensä nimeltä. Jos olette jo päättäneet välkkärivälkistä, niin niistä on hyvä kertoa. Tämä onkin hyvä hetki antaa välkkäreiden ohjata ensimmäinen yhteysleikki tai -peli.

2. **Välinelainaamo = säännöt ja periaatteet**

   Luokat pääsevät tutustumaan välinelainaamoon ja välinelainaamosta vastuussa oleva opettaja kertoo välinelainaamokäytänteet. Jos käytettä pyykkipoikakäytäntöä (kts. luku 13), niin tämä on hyvä hetki jakaa jokaisella oppilaalle pyykkipoika ja valvoa, että jokainen kirjoittaa oman nimensä siihen.

3. **Uudet liikuntavälineet = esittely ja käyttöohjeet**

   Jos kouluun on kesän aikana tehty uusia hankintoja tai remontteja, on ne hyvä esitellä oppilaille. Käykää läpi yhdessä, miten ja mihin uusia välineitä käytetään. Välkkärit voivat ohjata välituntiohjelman käyttäen uusia tiloja tai välineitä. Myös vanhoista asioita voi muistuttaa esim. polkupyörien säilytyspaikoista ja sisävälituntivuoroista.

4. **Yhteiset pelisäännöt = lyhyt kertaus koulun yhteisistä säännöistä**

   Missä liikkuminen on sallittua, miten välineitä kohdellaan, minne välineet palautetaan ja kuinka välitunnilla käyttäydytään.

5. **Koulun yhteinen leikki = välituntikulttuurin käynnistäminen**

   Välkkärit ohjaavat vielä yhden yhteisleikin ja koko koulun voimin sovitaan, että lukuvuodesta tehdään mahdollisimman liikunnallinen ja jokainen otetaan välitunneilla mukaan yhteisiin peleihin ja leikkeihin.

KOULUN TALVIRIEHA

Mitä: Mainio tapa korkata kevätlukukausi käyntiin ja toivottaa oppilaat takaisin kouluun on järjestää koulun yhteinen talvirieha. Tammikuu ja helmikuu ovat viime vuosina olleet lumisia, mutta vähälumisena talvena opettajien luovuus pääsee koetukselle. Koulun pihalla tai lähiympäristössä järjestettävä talviteemainen liikuntatapahtuma tuo varmasti lisäintoa ulkoliikuntaan. Tässä esimerkissä on viisi teemanmukaista toimintapistettä.

Ajankohta: Kevätlukukauden alussa

Kesto: 120-180 min

Toteutus: Viisi toimintapistettä

1. **Pussihyppely.** Jaa oppilaat ryhmiin. Jokaisella joukkueella on yksi jätepussi. Hyppely suoritetaan viestinä. Jokainen ryhmäjäsen hyppii jätepussin sisällä tietyn matkan edes takaisin.

2. **Lumipallotähtäys.** Jaa oppilaat ryhmiin. Seinään on merkattu pisteitä, joihin oppilaiden on osuttava lumipallolla. Oppilaat seisovat jonossa. Jonon viimeinen alkaa tehdä lumipalloa. Hän antaa valmiin pallon edessä seisovan jalkojen välistä ja näin palloa kuljetetaan jonon ensimmäiselle, jonka tehtävänä on heittää pallo seinään merkattuun kohtaan. Heittänyt juoksee jonon viimeiseksi ja alkaa tehdä uutta lumipalloa.

3. **Timantin etsintä**. Jäädytä värjättyä vettä jääpalamuotissa tai pakasterasiassa. Piilota värikkäitä jääpaloja timantteina tai Afrikan tähtinä pihaan. Oppilaiden tehtävänä on etsiä nämä.

4. **Uimarengasviesti.** Jaa oppilaat ryhmiin. Yksi ryhmän jäsen on uimarenkaassa ja muiden tehtävä on liikuttaa rengas joko vetämällä tai työntämällä merkityn radan läpi. Voit tehdä niin monta rastia, että jokainen oppilas pääsee kertaalleen renkaan kyytiin. Viestin voi toteuttaa myös uimapatjalla tai jätepussilla.

5. **Koristele lumienkeli.** Oppilaat käyvät puhtaalle, pehmeällä hangelle selälleen. He heiluttavat jalkoja ja käsiä auki ja kiinni, jolloin lumeen muodostuu lumienkeli. Sen jälkeen oppilaat koristelevat enkelit käyttäen kiviä, keppejä, lehtiä tai muita luonnon kappaleita. Enkelille voi tehdä hiukset, suun, silmät, nenän, korvakorut ja vaikka mitä!

SUPERVÄLITUNTI

Mitä: Supervälkkä liikuttaa hauskojen lajien ja liikuntamuotojen parissa koko koulua. Supervälkän tavoitteena on innostaa oppilaita liikkumaan ja antaa positiivisia liikuntakokemuksia. Opettajista koostuva tiimi vastaa supervälkän organisoimisesta. Jos mahdollista, osallista välkkärit tai muut aktiiviset oppilaat mukaan ohjaamiseen.

Ajankohta: Pitkä välitunti

Kesto: 45-60 min, jokaiseen tehtävään menee noin 15 minuuttia.

Toteutus: Kolme yhteistä leikkiä

1. **Eläinhippa.** Hippaleikissä kaikki ottavat kaikkia kiinni ja oppilaat laskevat itse omat pisteensä. Pisteen saa, kun koskettaa kaveria. Opettaja kertoo, millä liikkumistyylillä milloinkin liikutaan: karhukävelyllä, rapukävelyllä, kissakävelyllä. Tyyli vaihtuu viimeistään silloin, kun ensimmäinen oppilas on kerännyt esimerkiksi 5 pistettä. Pisteiden laskun tarkoituksena on saada oppilaisiin liikettä, ei luoda suoranaisesti vertailua siitä, kuka on paras.

2. **Ryhmäviestit:** Jaetaan oppilaat 4 hengen pienryhmiin ja tehdään hauska viesti, joka koostuu hauskoista lihaskuntoliikkeistä. Viestissä tehdään seuraavat liikkeet:
    - Pukkihypyt kaverin yli: kolme oppilasta menee kyykkyyn maahan ja yksi hyppää yli, jonka jälkeen hypännyt kyykistyy itse maahan ja nyt jonon viimeisenä oleva hyppää yli.
    - Siltaseikkailu: Kolme oppilasta tekee sillan, joiden alta neljäs oppilas menee ryömien. Kun hän on päässyt kaikkien alta, asettautuu hän silta asentoon ja toisessa päässä oleva oppilas lähtee ryömimään. Voitte määritellä sen, kuinka monta kertaa kukin menee siltojen ali. Silta-asennon voi korvata X-asennolla, jolloin oppilaat ryömivät jalkojen välistä.
    - Rapukävely: viestin viimeinen osuus on rapukävely, jossa jokainen vuorollaan liikkuu 10-15 metrin matkan rapukävelyllä. Rapukävelyn voi korvata muilla liikkumistavoilla: karhukävely, sammakkohypyt tai kärrynpyörät.

3. **Maa on laava:** Oppilaat kulkevat vapaasti ympäristössä kävellen tai juosten ja kun opettaja sanoo ”maa on laavaa!”, oppilaiden pitää etsiä mahdollisimman nopeasti paikka, jossa he eivät kosketa maata.

SISÄVÄLITUNTI

Mitä: Vaihtelua ja intoa sisällä pidettävään välituntiin. Välitunti järjestetään koululiikuntasalissa. Liikuntasalissa on neljä toimintapistettä, jotka oppilaat suorittavat pitkän välitunnin aikana. Jokaisella pisteellä on vähintään yksi vastuuopettaja.

Ajankohta: Pitkä välitunti

Kesto: 45 minuuttia

Paikka: Liikuntasali

Toteutus: Neljä toimintapistettä

1. **Pallontähtäys.** Liikuntasalin seinälle on kiinnitetty eri kokoisia lappua. Pienemmät laput on pisteytetty suuremmilla pisteillä ja suuremmat pienemmillä. Voit asettaa pienemmät laput haastavampiin ja suuremmat helpompiin paikkoihin. Eri kokoiset laput pisteytetään seuraavasti: iso = 1 piste, keskikokoinen = 3 pistettä ja pieni = 5 pistettä. Oppilaalla on viisi heittoyritystä. Tehtävänä on kerätä niin monta pistettä kuin mahdollista. Oppilas voi heittää helppoihin paikkoihin sijoitettuihin isoihin lappuihin, jolloin loppupistemäärä on pienempi tai sitten yrittää osua haastavampiin ja pienempiin pisteisiin ja näin kerätä enemmän pisteitä. Tämä tehtävärasti on myös hyvää harjoitusta Move! –mittauksien pallonheitto-kiinniottoyhdistelmään.

2. **Rapukävelyviesti.** Oppilaan tehtävä on kulkea rapukävelyä mahdollisimman nopeasti opettajien merkitsemä rata. Voit esimerkiksi liikuntasalin lyhyelle sivulla asettaa tötteröitä, jotka täytyy pujotella edes takaisin. Halutessasi kellota aika ja merkitse se oppilaan suorituslappuun. Voit soveltaa erilaisia liikkumistapoja: karhukävely, pupuhypyt, liskokävely, kottikärryt, kuperkeikat (mattojen päällä) ja niin edelleen.

3. **Tasapainorata.** Tasapainorata haastaa nimensä mukaan oppilaan tasapainoa. Rakenna esimerkiksi liikuntasalin pitkälle seinälle erilaisia esteitä, jotka vaativat tasapainoa ja kiipeilyä. Voit käyttää puolapuita, penkkejä, mattoja, köysiä. Suorituksen voi joko kellottaa sekuntikellolla tai pisteyttää niin, että täydet 10 pistettä saa, kun suorittaa radan kertaakaan koskematta maahan. Maakosketuksesta menettää aina yhden pisteen.

4. **Opepolttis**. Merkitse alue, jonka läpi oppilaan on liikuttava ja samalla väisteltävä opettajien heittämiä pehmeitä palloja. Osa opettajista voi vierittää palloja ja osa heitellä. Jos opettajan pallo osuu oppilaaseen, on hänen palattava takaisin alkuun jonon viimeiseksi ja yritettävä uudestaan.

Syysloman sykesuunnistus!

Päivä	Sykettäni nostatti… Kirjoita millaisia asioita teit, jotka nostivat sykettäsi ja hengästyttivät.	Hikoilin… Kirjoita millaisia asioita teit, joiden aikana hikoilit.
Maanantai		
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		
Lauantai		
Sunnuntai		

Syksyn liikuntakampanja: LIIKKUMISKISA!

Euroopan liikkujan viikolla koulussa järjestetään liikkusmiskisa. Liikkumiskisan tarkoituksena on kannustaa oppilaita liikunnallisuuteen ja kulkemaan koulumatkat:

- kävellen
- pyörällä
- osittain kävellen (esimerkiksi ensimmäiset tai viimeiset 500 m)

Ne oppilaat, jotka eivät pysty kulkemaan koulumatkoja edellä mainituilla tavoilla, voivat suorittaa vapaavalinnaisen liikuntasuorituksen, joka korvaa koulumatkan liikkumisen. Korvaavan liikuntasuorituksen voi tehdä koulukyyditystä odottaessa (esim. 10 x-hyppyä, 10 punnerrusta, 10 kyykkyä ja 10 kerähyppyä) tai se voi olla 15-30 min kävely- tai pyöräilylenkki koulupäivän jälkeen vanhemman kanssa. Lisäksi jokaisella luokalla on mahdollisuus kerätä lisäpisteitä keksimällä luokan omia taukojumppia. Päivän aikana luokka saa niin monta lisäpistettä, kuin erilaisia taukojumppia tehtiin. Toivottavaa on, että liikkumiskisan lisäksi koulut järjestävät teeman mukaista toimintaa esim. parkour-/pyöräilyradat, pyörien huollot, liikennesäännöt, kävelyn ja pyöräilyn hyödyt, pyöräilykypärän käyttöön kannustaminen tai auton turvalaitteiden käyttöön kannustaminen.

Opettajan ohjeet:

Ennen kisaa

- Oman luokan pisteiden seurantataulukon askarteleminen (liitteissä esimerkki taulukosta).
- Seurantataulukon kannattaa olla iso ja se kannattaa kiinnittää seinälle niin, että se on näkyvissä koko viikon ajan.
- Oppilaiden ohjeistaminen kisan kulusta ja huoltajien tiedotus.

Kisan aikana

- Kisa avataan maanantaina esimerkiksi aamunavauksen yhteydessä.
- Kävellen tai pyörällä tehdystä koulumatkasta oppilas saa yhden (1) pisteen. Päivän aikana yksi oppilas voi siis saada korkeintaan kaksi (2) pistettä, jos hän kulkee koulumatkat molempiin suuntiin.
- Korvaavan liikuntasuorituksen suorittavat oppilaat saavat yhden (1) pisteen, jos liikkuvat/tekevät liikuntasuorituksen kerran päivän aikana ja kaksi (2) pistettä, jos kaksi kertaa päivän aikana.
- Luokat ansaitsevat päivän aikana toteutetuista taukojumpista lisäpisteitä. Jokaisesta toteutetusta taukojumpasta saa yhden (1) pisteen, niin kuitenkin, että yksi taukojumppa per yksi oppitunti.
- Opettaja kirjaa jokaisena aamuna edellisen päivän pisteet pistetaulukkoon. Perjantaina kirjataan torstain ja perjantain pisteet. Perjantain iltapäivän pisteet kirjataan siis etukäteen ja luotetaan, että lapsi liikkuu "lupauksen mukaan".
- Kisa käydään luokittain ja jokainen luokka laskee perjantaina oman luokkansa kokonaispisteet. Pistemäärät suhteutetaan liikuntatasoihin (kts. pisteiden laskeminen -kohdasta).
- Koska luokkakoot eroavat toisistaan, pisteet on syytä skaalata siten, että erikokoisten luokkien pisteitä voidaan verrata toisiinsa (kts. pisteiden laskeminen).

Kisan jälkeen

- Kisan tulokset julkistetaan, luokille jaetaan diplomit ja voittajaluokka palkitaan.

Pisteiden laskeminen

Pisteiden laskussa huomioidaan luokkakoot, jotta kisa olisi mahdollisimman tasapuolinen kaikille. Ennen kisan alkua jokainen opettaja laskee oman luokkansa enimmäispistemäärän (ei sisällä taukojumppapisteitä), jonka luokka pystyy enimmillään saavuttamaan kisassa.

Enimmäispistemäärän laskeminen. Kisa kestää viisi (5) päivää ja jokaisena viitenä päivänä on yhden oppilaan mahdollista saada kaksi (2) pistettä. Näin ollen yksi oppilas voi kerätä enintään kymmenen (10) pistettä kisan aikana. Luokan oppilaiden lukumäärä kerrotaan 10 pisteellä, jotta saadaan luokan enimmäispistemäärä.

Esim. jos luokassa on 20 oppilasta, niin suurin mahdollinen pistemäärä on 10 p x 20 oppilasta = 200 pistettä.
25 oppilasta (10 x 25) = 250 p
15 oppilasta (10 x 15) = 150 p

Kisan lopussa lasketaan luokan pisteet yhteen sekä lasketaan kuin suuren osan jaossa olleista pisteistä luokka keräsi. Tämän voi yhdistää vanhemmilla oppilailla matematiikan opetukseen. Tietyt osuudet vastaavat tiettyä liikkumistasoa (kts. alla). Esim. 3A-luokkassa on 20 oppilasta (max pisteet 200 p). Luokka keräsi viikon aikana 160 pistettä. Luokan liikunnan taso lasketaan seuraavasti: 160p/200p x 100 = 80 %. Luokka ylsi SUPER-tasolle.

1. SUPER-taso = 80-100 % luokan max pisteistä
2. HYPER-taso = 60-79 % luokan max pisteitä
3. MEGA-taso = 40-59 % luokan max pisteistä
4. MAKEE-taso = 20-39 % luokan max pisteistä
5. TSEMPPI-taso = 0-19 % luokan max pisteistä

Jokaisessa koulussa korkeimmalle tasolle päässeiden kesken arvotaan palkinto. Osallistuneille luokille jaetaan diplomit. Diplomeihin kirjataan luokan pistemäärä ja saavutettu liikkumistaso. Lisäksi koulu voi keksiä muita palkintokategorioita halutessaan.

Ystävänpäivä: liikettä ystävän kanssa!

Ystävänpäivä lähestyy ja mikäs sen mukavampaa, kuin ottaa ilo irti ystävästä ja lisätä yhdessä liikettä. Liikkuva koulu –hanke haastaa kaikki lohjalaiset peruskoululaiset liikkumaan 14.2 ystävän kanssa. Tässä muutama esimerkki, joiden avulla pääset nauttimaan liikkeestä ystävien ja koko luokan voimin!

Ystävänpäivän taukojumppa – kaverista energiaa oppitunnille (2-3 min)

Ystävänpäivän taukojumppa ei ole mikä tahansa taukojumppa, vaan kaikki liikkeet tehdään parin kanssa tai soveltaen pienissä ryhmissä. Tarvitset tilaa ympärilläsi ja iloisen mielen.

1. Nouse ylös – katso pariasi silmiin ja anna hänelle yksi kehu.
2. Käy parin kanssa istumaan lattialle selät vastakkain ja jalat suorana maata vasten. Pitäkää selät vastakkain ja ottakaa käsikynkkää molemmilla käsillä. Tehtävänä on yrittää nousta lattialta ylös niin, että kädet eivät aukea ja selät pysyvät vastakkain. Käsillä ei saa auttaa.
3. Käy lankkuasentoon joko polvet maassa tai ilmassa. Iskekää vuorokäsin käsiä yhteen yhteensä 10 kertaa niin, että muu vartalo pysyy paikallaan.
4. 30 sekunnin ajan yritä saada koskettua kaverin polvitaipeeseen niin, että hän ei saa koskettua omiisi. Yhdessä onnistuneesta kosketuksesta saa pisteen.
5. Näytä kaverille isoin hymysi ja käy takaisin paikallesi.

Ystävänpäivän viisiottelu - liikettä välitunnille kaverin kanssa (10-15 min)

1. Kaveriviesti: Asettaudu parin kanssa käsikynkkään. Teistä oikeanpuoleinen nostaa oikean jalan ilmaan ja vasemmanpuoleinen vasemman. Tehtävänä on hyppiä yhdellä jalalla parista kiinni pitäen opettajan osoittama matka edes takaisin.

2. Kaveripaini: 3 x 1 minuutin ajan yritä saada koskettua kaverin polvitaipeeseen niin, että hän ei saa koskettua omiisi. Yhdessä onnistuneesta kosketuksesta saa pisteen.

3. Kaveripunnerrus: Toinen parista asettuu maahan punnerrusasentoon. Toinen parista ottaa punnerrusasennossa olevan nilkoista kiinni niin, että polvet nousevat ilmaan. Punnerrusasennossa olevan tehtävänä on joko punnertaa tai koskettaa vastakkaisella kädellä vastakkaista hartiaa. Molemmat tekevät toistoja 30 sekuntia.

4. Ketterät kaverit: Pukkihyppy ja aliryömintä. Toinen parista on kyykyssä ja toinen hyppää pukkihypyllä yli. Sen jälkeen kyykyssä ollut pari nousee x-asentoon seisomaan ja yli hypännyt kaveri ryömii seisovan kaverin jalkojen välistä. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat. Molemmat tekevät viisi suoritusta.

5. Kaverijuhlinta: Keksikää kaverin kanssa loppuun tuuletus onnistumisesta ja näyttäkää se muille.

Kevään liikuntatempaus: Liikkeelle! -viikko

Oppilaiden ohjeet

Tehtävänäsi on kerätä mahdollisimman paljon liikuntaminuutteja _____ välisenä aikana. Liikuntaminuutiksi lasketaan kaikki, missä sykkeesi nousee ja minkä teet omin lihasvoimin. Aina kun liikut yhtäjaksoisesti 10 minuutin ajan, ansaitset yhden rastin seurantataulukkoosi. Päivän aikana voit saada enintään 20 rastia eli liikkua 200 minuuttia. Viikon päätteeksi laske yhteen kaikkien päivien liikuntaminuutit. Palauta seuraavan viikon maanantaina seurantalomake opettajallesi.

Opettajien ohjeet

Oppilaat keräävät viikon aikana liikuntaminuutteja. Aina kun oppilas liikkuu 10 minuuttia yhtäjaksoisesti, saa hän yhden merkinnän seurantataulukkoonsa. Seuraavan viikon maanantaina oppilaat palauttavat seurantataulukot opettajalle, joihin he ovat laskeneet viikon kokonaisminuutit. Laske luokkasi minuutit yhteen ja välitä tulos liikuntavastaavalle _____ mennessä. Ennen viikkoa kannusta oppilaita tsemppaamaan tulevan kisan aikana. Motivoi sillä, että voittajaluokka palkitaan.

Tämä viikko on hyvä hetki lisätä koko luokan voimin koulupäivän aikaista liikettä. Voitte välituntisin järjestää koulun yhteistä välituntiliikuntaa, mikä lisää kaikkien oppilaiden liikuntaminuuttien määrää. Liikunnalliset aamunavaukset, taukojumpat ja koulukyyditysten odotusaikojen liikunnallistaminen lisäävät liikuntaminuutteja ja kasvattavat mahdollisuuksia voittaa kisa.

Liikuntavastaavan ohjeet

Ohjeista luokkaasi opettajan ohjeiden mukaan. Kisaa seuraavalla viikolla saat koulun muilta opettajilta heidän luokkiensa minuutit. Voitte palkita voittajaluokan!

Huoltajien ohjeet

Lapsesi koulu osallistuu Liikkeelle! -viikon liikkumistempaukseen. Lohjalaiset peruskoulut kisaavat keskenään keräten liikkumisminuutteja. Lapsi saa yhden merkinnän, kun hän liikkuu 10 minuuttia yhtäjaksoisesti. Päivän aikana on mahdollista kerätä enintään 200 liikkumisminuuttia. Seuraavalla viikolla lasketaan koko koulun liikkumisminuutit yhteen ja voittajakoulu palkitaan. Palkintona on hauska liikuntatapahtuma. Nyt on hyvä hetki lähteä liikkumaan lapsen kanssa yhdessä!

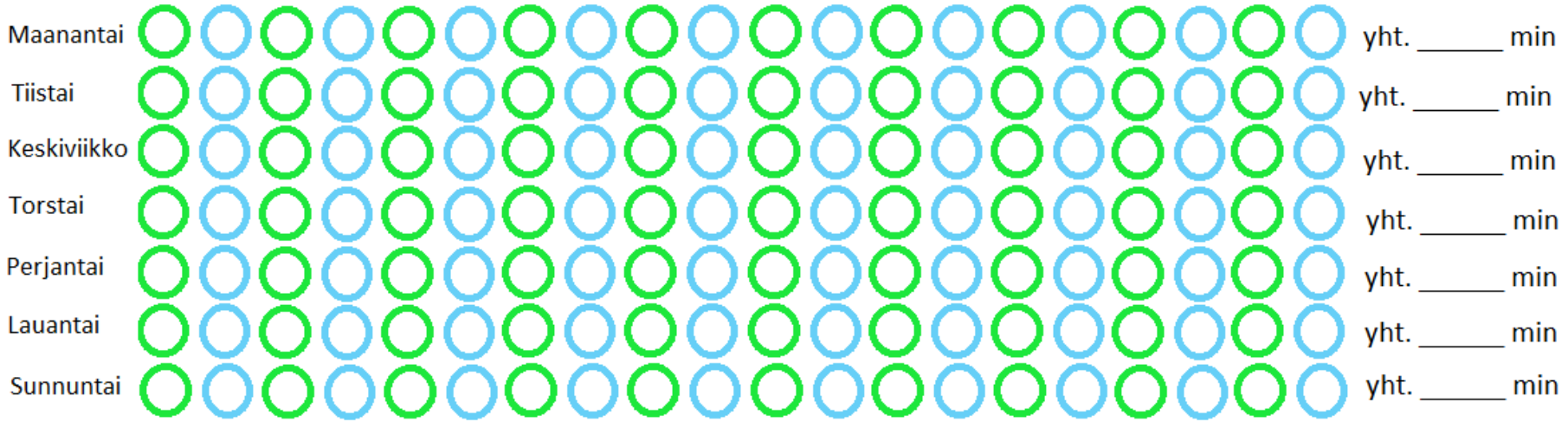
LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

LIIKKELLE! –viikko

Kerää liikuntaa viikon ajan! Jokaisesta 10 minuutin liikuntajaksosta saa yhden merkinnän. Voit rastittaa tai värittää ympyrän. Päivän lopuksi laske, kuinka monta minuuttia liikuit päivän aikana ja merkkaa taulukkoon.

Viikon päätteeksi lasketaan koko viikon aikana liikutut minuutit. Palauta tämä paperi opettajallesi _____ mennessä.

Eniten liikkunut luokka palkintaan!



Koko viikon aikana liikuttu minuuttimäärä: _____ minuuttia

PÄÄSIÄISEN LIIKUNNAN METSÄSTYS: LIIKUNTAJAHTI

Mitä: perinteisen pääsiäismunajahdin sijaan koulun pihalla metsästetään liikettä.

Tarvittavat välineet: paperilappuja ja halutessasi tyhjiä pääsiäismunakoteloita.

Valmistelu: kirjoita lapuille liikunnallisia haasteita. Voit piilottaa laput koulun pihalle tai teittele laput pääsiäismunien sisään ja piilottaa munat. Esimerkkejä liikuttavista tehtävistä:

- Punnerra 10 kertaa
- Tee kuperkeikka
- Tee 10 x-hyppyä
- Juokse 10 sekunnin ajan polvennostojuoksua

Ajankohta: Ennen pääsiäislomaa

Kesto: 30 min

Toteutus: Pitkällä välitunnilla oppilaiden tehtävänä on etsiä munia ja toteuttaa liikuntatehtävät. Voit kertoa aluksi munien määrän ja rajata etsintäalueen. Halutessanne palkitkaa ensimmäisenä kaikki munat löytänyt oppilas. Metsästyksen voi toteuttaa myös koulun sisätiloissa tai vaikka luokkahuoneessa taukojumppana.

VAUHTIA VAPPUUN!

Mitä: Vapusta mieleen tulevat ensimmäisenä: **vappupallot!** Vappupäivän liikunnallinen tapahtuma tehdäänkin pallojen voimalla! Tarvitse tähän ilmapalloja ja tapahtuma kannattaa järjestää liikuntasalissa, koska ulkona pallot saattavat karata.

Tarvittavat välineet: ilmapalloja, naruja ja tötteröitä

Valmistelu: merkitse rata, kiinnitä narut ja puhalla ilmapallot

Ajankohta: ennen vappua

Kesto: 60-90 min

Toteutus: Neljä tehtäväpistettä.

1. Ilmapallon pomputtelu yksin: pomputtele palloa yhdellä kädellä. Kuinka monta pumputusta saat ilman, että pallo karkaa. Voit soveltaa tehtävää myös niin, että palloa pitää pomputella esimerkiksi päällä tai jalalla.

2. Ilmapallon pomputtelu porukassa: oppilaat muodostavat piirin. Pallo on pidettävä ilmassa. Jokainen oppilas saa koskea kerran palloon. Vasta sitten, kun jokainen on kertaalleen koskenut palloon, saa uudestaan koskea. Kuinka kauan saatte pidettyä pallon ilmassa? Tehtävää voi soveltaa niin, että ensimmäisellä kierroksella palloa saa koskea vain käsillä, sitten jaloilla ja lopuksi päällä.

3. Palloviesti yksin: aseta ilmapallo oppilaiden pohkeiden väliin. Oppilaiden on kuljettava opettajan määräämä matka niin, että pallo ei tipu. Voit itse määrittää, että onko oppilaan palattava alkuun, jos pallo tippuu vai täytyykö rangaistukseksi suorittaa jokin liike kuten 5 x kyykkyhyppy. Tätä voi soveltaa myös niin, että oppilaat kuljettavat palloa esim. mahansa päällä ja liikkuvat rapukävelyllä.

4. Palloviesti kaverin kanssa: Palloviesti: aseta ilmapallo kahden oppilaan väliin: joko kylkien väliin, mahojen väliin tai selkien väliin. Oppilasparin on kuljettava opettajan määräämä matka niin, että pallo ei tipu. Voit itse määrittää, että onko oppilaiden palattava alkuun, jos pallo tippuu vai täytyykö rangaistukseksi suorittaa jokin liike kuten viisi punnerrusta.

KESÄLOMABINGO!

Kesälomalla kuuluu rentoutua ja nauttia liikunnasta kavereiden kanssa! Lämmin sää, rannat, luonto ja mökkiviikonloput houkuttelevat liikkumaan. Saatko kaikki kesäbingon kohdat suoritettua?

Liiku ulkona joka viikko	**Uiminen meressä tai järvessä**	**Uuden liikuntalajin kokeilu**
Pyörälenkki ystävän kanssa	**Lähiliikuntapaikassa liikkuminen**	**Kaverin haastaminen pallopeliin**
Luonnossa liikkuminen	**Liikuntatapahtumaan osallistuminen**	**Kesäolympialaiset**
Perheen kanssa ulkoilu	**Pihaleikit**	**Pyöräillen tai kävellen jäätelökioskille**

LIIKKUVAN KOULUN ARJEN SUUNNITTELU

Kirjatkaa jokaiseen kohtaan kolme tapaa,
joilla lisäätte liikettä lukuvuoden aikana.

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

1. _____
2. _____
3. _____

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

TAUKOJUMPAN SUUNNITTELUTAULUKKO

Kerran päivässä pidettävä taukojumppa

Vko_____	MA	TI	KE	TO	PE
Ohjaaja(t)					
Kesto ja teema					
Välineet ja tilat					

Jokaisella tunnilla pidettävä taukojumppa

Vko____	MA	TI	KE	TO	PE
Tunti 1					
Tunti 2					
Tunti 3					
Tunti 4					
Tunti 5					
Tunti 6					

LIIKUNNALLISEN AAMUNAVAUKSEN SUUNNITTELUTAULUKKO

Kerran kuussa pidettävä liikunnallinen aamunavaus

Kuukausi	Ohjaaja(t)	Teema	Välineet, tilat
Elokuu			
Syyskuu			
Lokakuu			
Marraskuu			
Joulukuu			
Tammikuu			
Helmikuu			
Maalikuu			
Huhtikuu			
Toukokuu			

Kerran viikossa pidettävä liikunnallinen aamunavaus

	Vko____	Vko ___	Vko ___	Vko ____	Vko ___
Ohjaaja(t)					
Teema					
Välineet					

LIIKETTÄ PÄIVÄÄN! –TAULUKKO

Kiinnitä seurantataulukko luokan seinälle ja askartele siitä sellainen, että sitä voi käyttää monta kertaa. Tämä onnistuu esimerkiksi askartelemassa x-merkit paperista ja kiinnittämällä x-merkki taulukkoon, kun tehtävä on suoritettu. Keksi palkinto, jolla palkitset luokan, kun jokainen kohta on suoritettu ainakin yhden kerran.

Tehtävä	Suoritusmerkki (X)
Opettajan ohjaama taukojumppa	
Oppilaiden ohjaama taukojumppa	
Toiminnallinen opiskelu	
Opiskelu luokan ulkopuolella	
Luokan yhteinen jumppa/treeni	
Luokan yhteinen välituntileikki	
Eri työpisteiden käyttö luokassa	
Opettaja seisoo opetuksen aikana	
Oppilaat työskentelevät seisten	
Viittaaminen liikkuen	
Vastaaminen liikkuen	
Opettajan haastaminen välitunnilla liikunnalliseen kisaan	
Kaikki oppilaat liikkuivat välitunnilla	
Kaikilla pyöräilijöillä oli kypärä päässä	
Koulukuljetukseen osallistuvat oppilaat kävelivät ainakin osan matkata kuljetuspaikalle	

KOULUN TAVOITTEIDEN SEURANTA. Merkitse rasti sen kuukauden kohdalle, jolloin tavoite toteutui.

Liikkuvan koulu –tavoite	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko
Koulun yhteinen liikunnallinen aamunavaus										
Koulun yhteinen liikunnallinen välituntileikki tai välituntipeli										
Opettajan kokouksessa otetaan puheeksi toiminnallisuus ja liike										
Liikuntatapahtumaan tai –tempaukseen osallistuminen										
Liikunnallinen sisävälitunti										
Kaikki opettajat opettivat vähintään yhden oppitunnin luokan ulkopuolella										
Kaikki opettajat opettivat yhden oppitunnin ulkona										
Jokainen luokka suoritti kerran viikossa taukojumpan										
Välituntiliikuttajat suunnittelivat muille oppilaille liikuntaa vähintään kerran viikossa										
Kaikki opettajat hyödyntävät Liikkuva koulu –opasta										
Kaikki ylläolevat tavoitteet toteutuivat!										

VÄLITUNTIOHJELMAN SUUNNITTELU

Päivämäärä ja kellonaika	
Leikin ohjaaja(t)	
Leikin nimi	
Tarvittavat välineet ja tilat	
Leikin kesto	
Leikkijöiden määrä	
Leikin säännöt	
Muuta	

VÄLINELAINAAMO

VÄLITUNTI: _____ VASTUUOPPILAAT:_____		
Lainaajan nimi	**Lainattu väline**	**Palautettu**

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

VALMIITA MATERIAALIT

Hyödynnä lappuja toiminnallisessa opetuksessa, supervälitunneilla ja taukojumpissa alla olevien esimerkkien tapaan. Seuraavalta sivulta löydät tyhjiä pohjia, joihin voit itse keksiä sisällön.

KIRJOITUSPOHJAT