

LOHJA

Skolan i rörelse



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

ÅRSKLOCKA FÖR MOTION

Maj

Evenemanget Vauhtia vappuun (Fart på vappen) Drömmarnas motionsdag

April

Peput ylös penkistä (Rumpan upp från bänken)-tricket
Jakt på motion
Turnering mellan skolorna

Mars

LIIKKEELLE! (Rör på

Februari

Rör på dig med en kompis:
pausgympa och rast

Januari

Skolans egen vinterfest

December

Rörelsejulkalender

Augusti

Takaisin kouluun (Tillbaka till skolan)-evenemanget

September

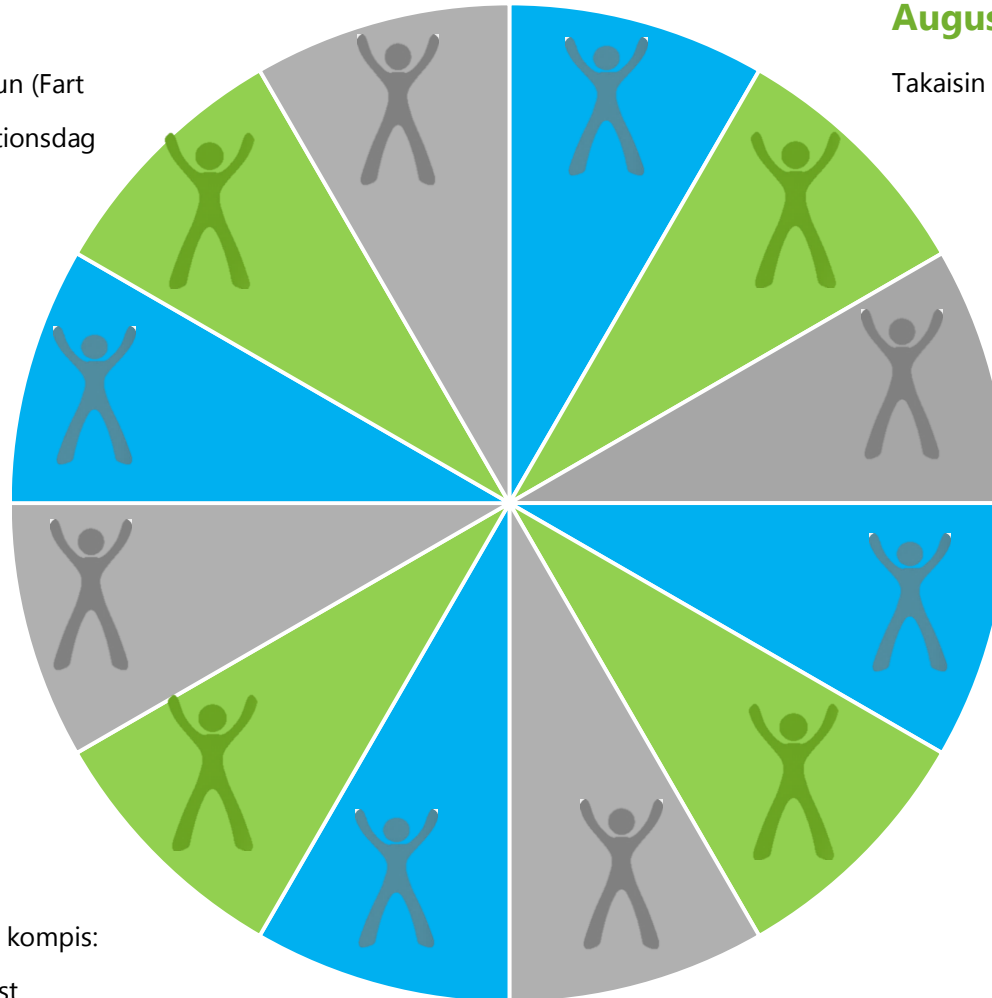
Nationella hobbyveckan
Europeiska mobilitetsveckan
Rörelse på skolvägen-jippo
MOVE! -mätningar

Oktober

Höstlovets pulsorientering
MOVE! -mätningar

November

Vattenhjältarna Porraspäivät (Trappdagarna)
Ice Skating Tour
Internationella barndagen
Turnering mellan skolorna



Rörelsefärdigheter

- September Löpa
- Oktober Skutta
- November Hoppa
- December Klättra
- Januari Galoppera
- Mars Hoppa på ett ben
- April Löpa
- Maj Hoppa
- Augusti Promenera
- Oktober Skutta
- December Klättra
- Februari Rutscha

Hanteringsfärdigheter

- September Kasta
- November Stöta
- Januari Studsa
- Mars Kasta
- Maj Stöta
- Augusti Rulla
- Oktober Sparka
- December Slå
- Februari Ta fast
- April Slå

Balansfärdigheter

- September Huvudet nedåt
- November Hänga
- Januari Väja
- Mars Sträcka
- Maj Stanna
- Augusti Upprätt ställning
- Oktober Snurra
- December Stanna
- Februari Böja
- April Rulla

Årskurs 1 – 2

Rörelsefärdigheter

- September Löpa
- Oktober Skutta
- November Hoppa
- December Klättra
- Januari Galoppera
- Mars Hoppa på ett ben
- April Löpa
- Maj Hoppa
- Augusti Promenera
- Februari Rutscha

Hanteringsfärdigheter

- September Kasta
- November Stöta
- Januari Studsa
- Mars Kasta
- Maj Stöta
- Augusti Rulla
- Oktober Sparka
- December Slå
- Februari Ta fast
- April Slå

Balansfärdigheter

- September Huvudet nedåt
- November Hänga
- Januari Väja
- Mars Sträcka
- Maj Stanna
- Augusti Upprätt ställning
- Oktober Snurra
- December Stanna
- Februari Böja
- April Rulla

Årskurs 3 – 6

MORGONSAMLINGAR MED RÖRELSE

Planktävling

Utrustning: Sekundklocka (t.ex. telefon) och lite rörelseutrymme

Info: God och pigg morgon till er alla! Idag utmanar vi hela skolan att planka. Lärarens uppgift är att övervaka prestationen och anteckna klassens bästa resultat. Det bästa resultatet förs till lärarrummet och skolans vinnare belönas. Och lärare, vi har en utmaning till er med. Vi vill utmana skolans alla lärare att tillföra mer rörelse under lektionerna till exempel genom funktionella övningar, stående arbetsstationer eller pausgymnastik. Eller finns det modiga elever som vill leda pausgympan? Nåja elever, förbered er för utmaningen. Gå ner på golvet bredvid ditt bord och lyssna på anvisningarna.

Anvisning: Så här plankar du: Ner på golvet - placera armbågarna under axlarna - tårna i golvet - lyft upp knäna i luften NU! - tryck igång klockan! Spänn kroppen - håll positionen.

Slutord: Blev du svettig? Hela skolan gör planktävlingen på nytt under den långa rasten. Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att leda pausgympan. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympan. Glad och rörelsefylld dag åt er alla!

Balansutmaning

Utrustning: Ingen, lite rörelseutrymme

Info: God morgon alla! Visste du att ögonen, öronen och musklerna påverkar din balans? Vad händer om någon av dessa inte används? Vi testar tillsammans.

Anvisning: Stå bredvid ditt bord - lyft det högra benet till sidan så rakt som möjligt - stå så en stund - sväng nu höger ben rakt framåt - håll benet så rakt och högt som möjligt - stå så en stund - lyft nu vänster - sväng vänsterben framåt - vilket ben var svårare? Bra, sänk båda benen och stå en stund på stället - ska vi testa samma med slutna ögon? Ta stöd av väggen eller bordet - lyft höger ben - sväng framåt - sänk ned - lyft vänster ben - sväng framåt - sänk ned.

Slutord: Var det utmanande? Det är viktigt att träna balansen. Testa idag på rasten att stå på ett ben, hoppa på ett ben och balansera i vågrät ställning. Ta med en kompis och utmana läraren att göra samma rörelser. Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att hålla pausgympan. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympan. Kommer ni på rörelser som utmanar balansen? Vem har bättre balans, läraren eller eleverna? Rörelsefylld och balanserad dag till er alla! Vi ses på långa rasten!

Morgondisco

Utrustning: Projektor, lite rörelseutrymme

Info: God och pigg morgon till er alla! Rycker det i dansfoten eller har du lust att röra på dig? Idag håller vi ett två minuter långt klassdisco. Ställ dig bredvid bordet och se till att du har rum att röra dig. Läraren startar snart en video och din uppgift är att imitera figurerna i videon. Och lärarna: detta gäller även er! *(Färdiga dansvideor finns i länklistan i den här guiden).*

Anvisning: Lärare, ni har fått en länk till er e-post. Ni kan öppna länken nu. På med musiken och låt discot börja! Discot fortsätter på den långa rasten! Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att hålla pausgymna. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgymna. Vem dansar bättre, läraren eller eleverna? Rörelsefylld dag till er alla!

Kan du härma?

Utrustning: Ingen, lite rörelseutrymme

Info: God och pigg morgon till er alla! Under morgonsamlingen idag ska du härma djur. Jag berättar snart vilka djur ni ska härma. Hur tycker du att de rör sig? Hur låter de? Och lärare: detta gäller även er!

Anvisning: Ställ dig bredvid bordet och se till att du har lite utrymme runt dig att röra dig på. Idag härmar vi 10 olika djur. Här kommer de (ge 10 sekunder per djur):

- Gorilla
- Hare
- Elefant
- Mus
- Orm
- Känguru
- Groda
- Fågel
- Fisk
- Snigel

Slutord: Klarade du av att härma alla djur? Fick du varmt? På dagens långa djungelrast kan du visa hur djuren i din klass rörde sig. Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att hålla pausgymna. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgymna. Rörelsefylld dag till er alla!

Klappa dig pigg

Utrustning: Ingen, lite rörelseutrymme

Anvisning: Ställ dig upp. Inta en bra ställning. Låt armarna hänga avslappnat bredvid kroppen. Fotsulorna jämnt mot golvet. Du har en bra och stadig hållning.

Höj höger hand mot vänster axel. Börja stilla och lugnt klappa vänster axel ner längs med armen mot armbågen och handleden med höger hand. Klappa fram och tillbaka längs vänster arm. Byt hand och börja klappa med vänster hand längs med höger arm, från axel ner till handled. Klappa fram och tillbaka längs höger arm.

Lyft båda händerna mot huvudet. Börja sakta klappa på huvudet mot pannan, kinderna, bröstkorgen och magen. Fortsätt klappa mot höger framlår, höger knä, smalben och fotryggen. Fortsätt klappa upp längs med vaden, höger baklår och höger sätesmuskel. Fortsätt klappa på magen och ner längs med vänster framlår, knä, smalben och fotrygg. Fortsätt klappa längs vänster vad och upp mot vänster baklår och sätesmuskel.

Fortsätt klappa från nedre ryggen uppåt så långt du når. Lyft båda armbågarna mot taket och börja klappa från axlarna nedåt så långt du når. Fortsätt klappa tillbaka längs axelmusklerna till huvudet.

Därefter gör vi ännu en kombination med klappningar - strykningar. Lägg höger hand på huvudet och stryk längs huvudet uppifrån ner. Börja samtidigt göra cirkelrörelser på magen med vänster hand. Byt hand i farten så att vänster hand stryker håret och höger hand gör cirkelrörelser på magen.

Slutord: Nu har vi klappat musklerna och väckt dem till en piggare dag. Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Rörelsefylld dag till er alla! En riktigt pigg skoldag till alla!

RÖRELSEINRIKTADE MORGONSAMLINGAR

Rörelserekommendationer

God morgon och pigg inledning på veckan till er alla! Idag står rörlig morgonsamling på programmet. Tog du dig till skolan genom att röra på dig? Rörde du på dig på rasterna förra veckan? Och rör du på dig hemma efter skoldagen?

Barn och unga borde röra på sig minst 1-2 timmar per dag. Stiger din puls varje dag? Svetts du lite varje dag? Till exempel promenad, simning, bollspel och cykling höjer pulsen. Ha som mål att höja pulsen en aning varje dag. Du kan börja sträva efter ditt mål redan under första rasten. Utmana en kompis eller läraren i någon rörlighetstävling. Dessutom borde vi utmana våra muskler med bollspel, dans eller att till exempel göra minst tre pull-ups. Vilken tur att du får göra det här på rasten! Nu är det bara att ta med bollarna eller ha disco på skolgården under nästa rast. Eller tar du en plank- eller armhävningstävling mot kompiserna? Visste du att mindre än hälften av barn och ungdomar rör på sig tillräckligt? Den här veckan kan vår skola ha som gemensamt mål att röra på oss tillräckligt! Ta med dina föräldrar och visa dem dina rörelsefärdigheter – jag gissar att du flossar bättre än någon annan av dina familjemedlemmar.

Mångsidighet är bra! Sträva efter att röra på dig på så många olika sätt som möjligt den här veckan. Kan du hitta på en ny rörelse för varje gymnastiklektion och rast? Idag höjer vi tillsammans pulsen för hela skolan! På rasten har vi en gemensam pulsstund med roliga rörelser. Har du redan någon rörelse i tankarna? Vi ses på den långa rasten och ser vems puls höjs mest! Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Rörelsefylld fortsättning på dagen till alla och så ses vi på långa rasten!

Motion och framgång i skolan

God morgon och pigg inledning på veckan till er alla! Idag står en rörlig morgonsamling på programmet. Tog du dig till skolan genom att röra på dig? Rörde du på dig på rasterna förra veckan? Och rör du på dig hemma efter skoldagen?

Tror du på mig om jag säger att du blir smartare genom att röra på dig? Ja, det stämmer. Motion ökar hjärnans volym, det vill säga hjärnan växer. Speciellt minnet förbättras då du rör på dig. Därtill orkar du koncentrera dig bättre och lär dig mer effektivt. Motion förbättrar även grupparbetsförmågan och förmågan att

agera med andra. Låter det inte ganska bra? Undersökningar har visat att motion förbättrar matematikfärdighet, läsfärdighet och rättstavning. Visste du det? Om du rör på dig på morgonen före den första lektionen så kan uppgifterna kännas lättare och du lär dig snabbare. Testa det här imorgon. Sträva efter att röra på dig på något sätt före den första lektionen. Du kan ta en armhävningstävling med kompisen, sparka fotboll, leka tafatt eller promenera eller cykla till skolan. Övriga läraren imorgon och var smartare.

Om skolarbetet känns svårt under skoldagen kan du ta en liten paus. Hej, nu kan du ju ha lite pausgymna. Idag får er klass hålla pausgymna på varje lektion. Rörelsefylld och smart fortsatt dag till er alla!

Säker motion

God morgon och fin inledning på veckan till er alla! Idag står rörlig morgonsamling på programmet. Tog du dig till skolan genom att röra på dig? Rörde du på dig på rasterna förra veckan? Och rör du på dig hemma efter skoldagen?

Cyklist. Fantastiskt att du motionerade till skolan. Med cykel kommer man fort fram och skolvägen går i ett huj. Kom dock ihåg att det finns många andra trafikanter på vägen. En smart cyklist uppmärksammar andra. Titta alltid åt båda hållen då du korsar en väg, ring i klockan då du passerar andra trafikanter och är du smart har du hjälmen på huvudet hela vägen. Och ni som promenerar? Ni tar er inte fram lika snabbt som cyklisterna men ändå gäller säkerhet framför allt. Ni kanske inte behöver hjälm men kom ihåg att även uppmärksamma andra trafikanter. Snart börjar det skymma på morgonen och kvällen. Det är dags att gräva fram reflexen. Hurudan reflex pryder din jacka och väska?

Idag på långa rasten håller vi en promenad- och cykelrast. Om du kommer gående till skolan eller har skolskjuts får du delta i skolgårdens parkourbana och samtidigt funderar vi på hur man rör sig säkert bland bilar och andra trafikanter. Cyklister: på med hjälmarna och ha med cykeln på rasten. Idag övar vi cykelfärdigheter på äventyrsbanan som byggts på gården samt kontrollerar alla cyklars däck och bromsar. Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgymna. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgymna. En riktigt pigg och säker fortsatt dag till alla. Vi ses på långa rasten på skolgården!

MoreMove-kortet

God morgon och pigg inledning på veckan!

MoreMove-kortet är ett rörelsekort för unga i åldern 13-17 år med vilket du får simma på Virkistysuimala Neidonkeidas, träna på motionscentrets alla motionssalar samt ta del av fria och ledda MoreMove-timmar på skolorna. MoreMove-timmarna finns på skolans anslagstavla. De ledda timmarna har ledd verksamhet och under de fria timmarna kan du röra dig själv eller tillsammans med en kompis. MoreMove-kortet säljs på Sporttikeskus Tennari och Virkistysuimala Neidonkeidas.

Idag håller vi en gemensam lek i MoreMove-anda på den långa rasten. Kom tappert med nu bara! Jag utmanar varje klass att hålla minst två pausgympa. Under lektionen får ni be läraren ha pausgympa eller så kan ni även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. En riktigt pigg och glad fortsatt dag till alla!

Näring och sömn

God morgon och pigg inledning på veckan! Hurdana matvanor har du? Varje måltid borde innehålla grönsaker och frukter. Ungefär halva tallriken borde bestå av dessa. En fjärdedel av tallriken ska fyllas med potatis, fullkornsris eller -pasta. Den sista fjärdedelen med kött, kyckling eller fisk. Ju färggrannare tallrik desto bättre! Räkna idag hur många olika färger du hittar på din tallrik. Fyller du halva din tallrik med sallad? Och hemma? Hittar du fler eller färre färger på tallriken där? Rekommendationen är att äta måttliga portioner 4-5 gånger per dag. Ät inte så du mår illa men du ska heller inte vara hungrig. Lämpligt stora portioner håller din energinivå hög, gör dig gladare och så orkar du göra saker och ting bättre.

Vet du eller kan du gissa hur många timmar per natt elever borde sova? Närmare 10 timmar! Då du sover bra orkar du göra saker och ting bättre under dagen. Det är lättare att koncentrera sig i skolan och du lär dig mer effektivt. Innan du går och lägger dig är det bra att undvika att titta på tv eller sociala medier. Det sänker din sömnkvalitet och på morgonen är du mycket tröttare. Här är lite info om sömn: visste du att drömmarna pågår i endast några sekunder i verkligheten!

Idag utmanar jag alla klasser att hålla minst två pausgympa. Under lektionen får ni be läraren ha pausgympa eller så kan ni även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa.

En riktigt pigg och glad fortsatt dag till alla!

Drömmarnas motionsdag

God morgon och pigg inledning på veckan! Nästa vecka hålls drömmarnas motionsdag i hela Finland. Vad betyder drömmarnas motionsdag för dig? Har du en drömmarnas motionsgren eller -form?

Drömmarnas motionsdag är en dag där man testar olika motionsformer. Vem som helst kan ordna ett evenemang för glädjefylld motion och delta i roliga evenemang. Dagen fylls med utelekar, olika motionsevenemang och gratis test av olika grenar.

Diskutera med klassen hurdana drömmar ni har gällande motion. Hur ser din drömrast ut, och din drömgymnastiklektion? Här är en utmaning till nästa veckas motionsdag. Du tar väl tag i någon av dem:

- ta med din kompis och promenera eller cykla tillsammans
- bekanta dig med den närliggande naturen tillsammans med familjen
- samla ihop grannarna och spela tillsammans på gården
- testa en helt ny motionsgren

Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla drömmarnas pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Vi gör dagens långa rast till en drömrast. Hur ser din drömrast ut? Kom och visa! En riktigt glad och drömlig fortsättning på dagen till alla!

Internationella barndagen

God och glad morgon till alla! Den här veckan firas Internationella barndagen. Syftet med Internationella barndagen och hela veckan är att öka medvetenheten och förståelsen för barnens rättigheter. Vilka rättigheter har du? Vad får du göra? Vad får du inte göra? Visste du att alla barn inte har rätt att leka, spela, röra på sig eller idrotta? Vi i Finland har det som tur bra och alla har rätt att göra dessa saker. Föreställ dig hur livet skulle se ut om du inte fick springa, sparka boll, röra dig i naturen eller springa omkring med en vän.

Idag har alla rätt att ha en glad och aktiv rast! Till dess ära ordnar vi en gemensam lek på långa rasten och alla får vara med! Till och med lärarna! Ni elever har idag dessutom rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa.

Riktigt trevlig fortsättning på dagen och så ses vi på rasten för de gemensamma lekarna!

Inledning av det rörliga läsåret

God morgon och välkommen tillbaka till skolan även från mig. Vi gör det här läsåret till ett läsår fyllt av motion som innehåller en massa roligt program: rörelseutmaningar, gemensamma spel och lekar samt uppgifter runt om i skolan.

Idag börjar skolans rastmotionärer, dvs. Rastisarna, sin verksamhet. Rastisarna har planerat rastprogram för er och de leder rörelseinriktade spel och lekar på den långa rasten. Vi samlas alltså idag till skolans gemensamma lekar på den långa rasten. Berätta för din lärare om du också är intresserad av att vara rastis. Nästa vecka startar även redskapsutlåningen. Från redskapsutlåningen får alla låna motionsredskap till den långa rasten och det ligger även på allas ansvar att returnera redskapen efter rasten. Er lärare berättar hur redskapsutlåningen fungerar under veckan. Tillsammans tar vi väl hand om skolans gemensamma egendom.

En gång i veckan håller vi en rörelseinriktad morgonsamling. Om du och din kompis har idéer eller vill hålla en rörelseinriktad morgonsamling så berättar ni detta för er lärare. Vi lärare håller på och planerar motionsevenemang i skolans vardag. Om du eller din vän har förslag eller önskemål kan ni dela dessa med er lärare. Vi kommer även i år att delta i turneringar mellan skolorna. Nu är det bara att börja träna på rasterna, hämta fotbollarna, basketbollen, innebandyklubbarna och kompiserna.

Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. En riktigt rörelsefylld dag och gott nytt läsår till er alla!

Hobbyvecka

God och pigg morgon på er alla! Har du redan rört på dig idag? Kom du kanske med cykel eller promenaderade du till skolan eller har du rört på dig på skolgården? Den nationella hobbyveckan är nästa vecka. Idén med veckan är att erbjuda barn och unga möjligheten att testa på hobbyverksamhet inom konst, kultur, vetenskap, motion och andra branscher. Under hobbyveckan öppnar skolan sina dörrar för olika hobbyorganisationer. Lokala föreningar åker under veckan ut till skolorna och presenterar sin verksamhet för eleverna.

Vi har tillsammans med lärarna bestämt att ordna ett specialprogram för er nästa vecka både under förmiddagens lektioner och på den långa rasten. Några lokala sportföreningar kommer och presenterar sin verksamhet. Idrottsgrenen är fortfarande en överraskning – den klarnar nästa vecka.

Vi har skickat hem ett meddelande via Wilma till vårdnadshavarna gällande hobbyveckan. Åk iväg med hela familjen nästa vecka och bekanta er med en ny hobby! Har du någon hobby som du kunde ta med en kompis till nästa vecka? Eller kanske du åker med och bekantar dig med din kompis hobby?

Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. På den långa rasten tjuvstartar vi hobbyveckan och ställer i ordning för så många spel eller lekar som möjligt. Har du redan något i tankarna?

Riktigt god fortsättning på dagen och så ses vi på rasten för de gemensamma lekarna och spelen!

Exempel 5: Öppning av rörelsejulkalendern

God och pigg morgon på er alla. Idag är det första december och dags att öppna skolans första lucka i rörelsejulkalendern. Era lärare har fått rörelsejulkalendrarna via Wilma och ni får öppna luckorna i december. Du kan ta hem rörelsejulkalendern och öppna den på nytt med din familj. Efter den här morgonsamlingen kan ni öppna lucka nummer ett.

Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Ni kan även överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Hurudana rörelser med jultema hittar ni på? Hoppa ljushopp eller rör dig som en tomte.

Rastisarna har planerat rastprogram med jultema för den långa rasten. Ta med din kompis till hela skolans gemensamma lek.

En riktigt god och rörelsefylld dag!

Olympiska spelen

God morgon och pigg inledning på veckan! Nu är det dags för en rörelsefrågesport. Temat är inget mindre än olympiska spelen. Idag får ni svara på frågorna på ett lite annorlunda sätt. Jag ställer snart frågor och ger alternativen a, b och c. Om du anser att alternativ a är rätt så hoppar du på ett ben. Om du anser att alternativ b är rätt så gör du vågen. Om du anser att alternativ c är rätt så gör du knäböj. Läraren påminner om svarsalternativen under frågesportens gång. Ställ dig upp bredvid ditt bord. Lyssna noga. Kom ihåg att inte säga svaret högt utan visa det med hjälp av rörelser. Du kan även räkna i huvudet hur många rätta svar du fick. Det finns fem frågor. Vi börjar!

1. Till vilken guds ära ordnades de olympiska spelen i Antikens Grekland?

- a) **Zeus**
- b) Athena
- c) Poseidon

2. Vilket år fick kvinnor för första gången delta i de olympiska spelen?

- a) 1908
- b) **1900**
- c) 1986

3. I Peking år 2008 deltog flest länder i de olympiska spelen. Hur många länder deltog?

- a) 198
- b) **204**
- c) 201

4. Vilket år deltog Finland för första gången i de olympiska spelen?

- a) **1916**
- b) 1908
- c) 1928

5. Hur många olympiska medaljer har Finland vunnit?

- a) **464**
- b) 254
- c) 89

Idag har du möjlighet att utmana dina lärare i någon rörelseutmaning i olympiadanda på rasten. Kanske 100 m löpning som Usain Bolt? Ha en bra dag!

Europeiska mästerskapen i basket

God morgon och pigg inledning på veckan! Nu är det dags för en rörelsefrågesport. Temat är förstås Europeiska mästerskapen i basket som pågår som bäst. Har du följt Finlands spel på tv? Vem är din favoritspelare? Idag får ni svara på frågorna på ett lite annorlunda sätt. Jag ställer snart frågor och ger alternativen a, b och c. Om du anser att alternativ a är rätt så gör du x-hopp. Om du anser att alternativ b är rätt så flossar du. Om du anser att alternativ c är rätt så balanserar du på ett ben. Läraren påminner om svarsalternativen under frågesportens gång. Ställ dig upp bredvid ditt bord. Lyssna noga. Kom ihåg att inte säga svaret högt utan visa det med hjälp av rörelser. Du kan även räkna i huvudet hur många rätta svar du fick. Det finns fem frågor. Vi börjar!

1. Hur många spelare per lag finns samtidigt på plan i basket?

- a) **5**
- b) 4
- c) 10

2. Vem var den första finländska NBA-spelaren?

- a) Petteri Koponen
- b) **Hannu Mottölä**
- c) Lauri Markkanen

3. Hur mycket väger männens officiella basketboll?

- a) Cirka 1 kilo
- b) **Cirka 600 gram**
- c) Cirka 200 gram

4. Vilken är Finlands placering inom internationell basket för tillfället?

- a) **21**
- b) 15
- c) 45

5. På vilken plats placerar sig basket som populäraste grenen i världen (år 2018)?

- a) 8.
- b) 5.
- c) **10.**

Fick du varmt? Du fick redan ihop några minuter av motion för idag. Vem var klassens basketexpert? Idag på långa rasten håller vi en frikasttävling i basket där alla kan delta. Dessutom håller vi bollföringsutmaning på en bana där du kan testa dribbla med bollen. Vi ses på rasten! En riktigt trevlig och rörelsefylld dag!

Världsmästerskap i fotboll

God morgon och piggt inledning på veckan! Nu är det dags för en rörelsefrågesport. Temat är naturligtvis världsmästerskap i fotboll. Vilket lag hejar du på? Vem är din favoritspelare? Jag ställer snart frågor och ger alternativen a, b och c. Om du anser att alternativ a är rätt så gör du x-hopp. Om du anser att alternativ b är rätt så flossar du. Om du anser att alternativ c är rätt så balanserar du på ett ben. Läraren påminner om svarsalternativen under frågesportens gång. Ställ dig upp bredvid ditt bord. Lyssna noga. Kom ihåg att inte säga svaret högt utan visa det med hjälp av rörelser. Du kan även räkna i huvudet hur många rätta svar du fick. Det finns fem frågor. Vi börjar!

1. Vilket land har vunnit flest världsmästerskap?

- a) **Brasilien**
- b) Tyskland
- c) Italien

2. Hur många gånger har Finland deltagit i världsmästerskapen i fotboll?

- a) En gång
- b) **Aldrig**
- c) Tio gånger

3. Vilken spelare har vunnit flest världsmästerskap?

- a) David Silva (1)
- b) **Pelé (3)**
- c) Cristiano Ronaldo (0)

4. Vem har gjort flest mål?

- a) **Miroslav Klose**
- b) David Beckham
- c) Zinedine Zidane

5. Var arrangeras världsmästerskapen i fotboll år 2022?

- a) I Finland
- b) I USA
- c) **I Qatar**

Fick du varmt? Du fick redan ihop några minuter av motion för idag. Vem var klassens fotbollsexpert? I dag på långa rasten håller vi en teknikbana i fotboll där alla kan delta. Kom och dribbla med bollen och delta i prick- och jongleringstävlingen. Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Eller så kan ni överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Vi ses på rasten! En riktigt trevlig och rörelsefylld dag!

Olika idrottsgrenar

God morgon och pigg inledning på veckan! Nu är det dags för en rörelsefrågesport. Idag testar vi bred motionskunskap eftersom tävlingens tema är olika idrottsgrenar. Idag får ni svara på frågorna på ett lite annorlunda sätt. Jag ställer snart frågor och ger alternativen a, b och c. Om du anser att alternativ a är rätt så hoppar du upp i luften. Om du anser att alternativ b är rätt så rullar du på höfterna. Om du anser att alternativ c är rätt så gör du knäböj. Läraren påminner om svarsalternativen under frågesportens gång. Ställ dig upp bredvid ditt bord. Lyssna noga. Kom ihåg att inte säga svaret högt utan visa det med hjälp av rörelser. Du kan även räkna i huvudet hur många rätta svar du fick. Det finns fem frågor. Vi börjar!

1. Vilken idrottsgren är vanligast i Finland?

- a) **Fotboll**
- b) Basket
- c) Ishockey

2. Vilka två SM-ligalag i ishockey hade vunnit flest finska mästerskapstitlar fram till år 2018?

- a) HIFK och Kärpät
- b) **TPS och Tappara**
- c) Jokerit och Saipa

3. Vad är lacrosse för sorts gren?

- a) Det spelas på is och man slår in pucken med klubbor i stora mål
- b) Det spelas i vatten och man försöker få bollen till eget mål
- c) **Man slänger en hård liten boll i mål med långa klubbor på en fotbollsplan**

4. Vilken gren representerar Jarkko Nieminen?

- a) **Tennis**
- b) Fotboll
- c) Basket

5. Hur många spelare per lag är samtidigt på plan i volleyboll?

- a) Fem
- b) **Sju**
- c) Åtta

Fick du varmt? Du fick redan ihop några minuter av motion för idag. Vem var klassens expert på idrottsgrenar? Idag på långa rasten drar vi igång ett gemensamt spel där alla är välkomna att delta! Dessutom har ni elever idag rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Eller så kan ni överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Vi ses på rasten! En riktigt trevlig och rörelsefylld dag!

Hälsoexpert

God morgon och pigg inledning på veckan! Nu är det dags för en frågesport med hälsotema. Idag testar vi hur mycket ni vet om motion, sömn och kost. Ni får svara på frågorna på ett lite annorlunda sätt. Jag ställer snart frågor och ger alternativen a, b och c. Om du anser att alternativ a är rätt så hoppar du upp i luften. Om du anser att alternativ b är rätt så rullar du på höfterna. Om du anser att alternativ c är rätt så tänjer du. Läraren påminner om svarsalternativen under frågesportens gång. Ställ dig upp bredvid ditt bord. Lyssna noga. Kom ihåg att inte säga svaret högt utan visa det med hjälp av rörelser. Du kan även räkna i huvudet hur många rätta svar du fick. Det finns fem frågor. Vi börjar!

1. Hur många timmar per dag borde en skolelev röra på sig?

- a) **1-2 timmar**
- b) 3-5 timmar
- c) 30 min - 1 timme

2. Hur ser en hälsosam tallriksmodell ut?

- a) **Hälften sallad, en fjärdedel kött eller fisk, en fjärdedel ris, spannmål eller potatis**
- b) Hälften sallad och hälften kött
- c) Hälften spannmål, en fjärdedel sallad och en fjärdedel kött eller fisk

3. Hur ofta borde barn och unga bli andfådda och svettas?

- a) En gång i veckan
- b) Varannan dag
- c) **Dagligen**

4. Hur många timmar per dag borde en skolelev sova?

- a) 10-12 timmar
- b) **9-10 timmar**
- c) 7-8 timmar

5. Sover och rör du på dig tillräckligt och äter du hälsosamt?

- a) Ja
- b) Ibland
- c) Nej

Fick du varmt? Du fick redan ihop några minuter av motion för idag. Vem var klassens hälsoexpert? Idag på långa rasten drar vi ratisarnas gemensamma lek där alla är välkomna att delta! Idag har ni elever rätt att utmana läraren att hålla pausgympa. Eller så kan ni överraska läraren och själva hitta på en pausgympa. Vi ses på rasten! En riktigt trevlig och rörelsefylld dag!

WILMA-MEDDELANDEN

1. Meddelande i början av läsåret

Rubrik: Hälsningar från Skolan i rörelse

Gott nytt läsår! Vi är med i Skolan i rörelse-programmet vars målsättning är aktivare och trivsammare skoldagar. Bristen på motion bland unga är ett nationellt orosmoment och vi hoppas på samarbete i det här viktiga ärendet. Ni kommer under läsårets gång få meddelanden om hur Skolan i rörelse-verksamheten syns i vår skola och hur vi satsar på trivseln i skolan. Målsättningen är att få roligare skoldagar och förbättra inlärningsresultaten. Meddelandena innehåller även tips på hur man kan öka motionen hemma samt olika rörelseutmaningar som vi önskar att även ni där hemma deltar i.

I början av hösten utför femteklassisterna MOVE!-mätningar under gymnastiklektionerna. Målsättningen med Move-systemet är att i första hand hjälpa eleven och dennes familj att förstå kopplingen mellan den fysiska prestationsförmågan och elevens hälsa, dagliga välbefinnande, orken och studierna. Mätningarna används inte i bedömningen. Det är bra att förhålla sig avslappnat och uppmuntrande till mätningarna där hemma. Eleven får inte delta i mätningarna om hen är sjuk, i halvgott skick eller skadad! Om ditt barn kommer till skolan men inte är kapabelt att delta i mätningarna ska ni informera läraren om detta!

I september har man möjlighet att delta i den nationella hobbyveckan. Idén med hobbyveckan är att presentera närområdets hobbymöjligheter och få testa olika grenar och aktiviteter i den egna skolan. Hobbyveckans program fastställs och informeras via Wilma. Eleverna eller ni bästa föräldrar har även möjlighet att delta i evenemanget som talkoarbetare eller/och med egna programnummer. Man kan erbjuda sig att delta i organisationsteamet via Wilma till undertecknad.

Höstens länktips: [_https://liikkuvakoulu.fi_](https://liikkuvakoulu.fi) & <https://www.edu.fi/move/move-mittaus> Följ oss också på Insta [@liikkuvakoululohja](#)

2. Meddelande före höstlovet

Rubrik: Hösthälsningar från Skolan i rörelse

Höstterminen har kommit igång med fart. Skolan i rörelse har arrangerat hobbyveckan under vilken eleverna fick information om olika hobbyalternativ kring Lojo. Skolan strävar efter att aktivera rasterna genom olika spel och lekar. Vi har även utbildade rastis-instruktörer med på rasterna som leder gemensam rörelseverksamhet.

MOVE! -mätningarna genomfördes med framgång. Ni har fått elevspecifik respons som är bra att gå igenom tillsammans med ert barn. Om ert barn hade utmaningar i något område som mättes är det bra att diskutera detta tillsammans och fundera hur det kunde utvecklas. Här finns färdiga idéer om utvecklingen av prestationsförmågan: https://www.edu.fi/move/move_respons/varnadshavare. Syftet är att förbättra barnets ork i vardagen och hjälpa barnet att förstå betydelsen av motion för hälsan.

Vädret blir småningom fuktigare och kallare och kvällarna mörkare. Senare under hösten kan det vara mer utmanande att röra på sig och den varma soffan kan kännas som ett lockande alternativ. Hur uppfylls motionsrekommendationerna i er familj? Hur skulle ni som familj kunna stöda den unga till ett mer aktivt liv? Hur skulle skolvägen kunna aktiveras? Kan familjens unga tryggt ta sig till skolan med cykel eller gående? Hålls skärmtiden inom rekommenderade gränser i er familj? Finns det någon gemensam motionshobby för familjens unga och vuxna som kunde pigga upp höstkvällarna?

Höstlovet är en bra tid att kontrollera cykelns skick inför vintern. Det är bra att kontrollera cykellampan och reflexen före de mörka kvällarna. Motionscentret Lohjan liikuntakeskus och ungdomsarbetet ordnar mycket trevlig verksamhet för de unga under höstlovet. Skolorna delar ut en broschyr där du kan bekanta dig med höstlovsveckans utbud.

Rörelsfyllt och avkopplande lov till alla!

Länktips: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Utvärderings- och uppföljningskort för ungdomars rörelsemängd:

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/695-Vauhti-virkistaa-arviointi-ia-seurantakortti.pdf>

Följ oss även på Insta: @liikkuvakoululohja Rörelsehälsningar,

3. Meddelande i slutet av november/genast i december

Rubrik: Julhälsningar från Skolan i rörelse

Höstterminen börjar gå mot sitt slut och jullovet närmar sig. Under jullovet är det bra att ladda batterierna genom motion och samvaro. Det är bra att bevara en regelbunden vardagsrytm även under lovet. Barn behöver i genomsnitt 8-10 timmar sömn. Visste du att ditt barns sömnkvalitet är betydligt bättre då smarttelefoner och andra stimuli undviks innan sängdags.

Rörelsejulkalendern är en idé som ökar motionsmängden och ersätter eller kompletterar den traditionella julkalendern. Man kan delta i rörelsejulkalendern med familjen eller kompisarna. Via länken nedan kan ni öppna rörelsekalenderns luckor. I vår skola öppnar vi en lucka varje dag. Öppna samma lucka hemma!

Vi hoppas vintern för med sig fint friluftsväder och tillräckligt med kyla så vi får njuta av många olika vinterhobbyer. Senast under lovet lönar det sig att se till att det finns skridskor i rätt storlek hemma. Lokala sportaffärer samt lokala föreningar vässar skridskor mot en liten ersättning. Skridskor som blivit för små kan man återanvända inom bekantskapskretsen. Skolan tar även gärna emot skridskor som blivit för små. Överlopps eller för små skidskor och skidor kan man också donera till skolan.

Motionscentret Lohjan Liikuntakeskus lånar ut skidor, stavar och skidskor varje dag kl. 8-20 hela vintern. Det är gratis att låna skidor och man avtalar om en tid på förhand genom att ringa till motionscentrets kundbetjäning. Redskap kan lånas från ishallen i Lojo och lånetiden är alltid max. 4 timmar. Vi tar väl hand om de gemensamma redskapen och njuter av den här möjligheten! Tilläggsinformation www.lohjanliikuntakeskus.fi.

Avslappnande och glädjefyllt lov till alla!

Barnets sömnbehov: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>

Rörelsejulkalender: <https://peda.net/lohja/peruskoulut/lk/li> Följ oss också på Insta @liikkuvakoululohja

Rörelsehälsningar,

4. Meddelande i slutet av januari

Rubrik: Nyårsknep för Skolan i rörelse

Vardagen har snabbt rullat igång. Hur poängteras en hälsosam kost, tillräcklig motion och vila i vardagen för er familj? Hurudana möjligheter till närmotion finns det i ert bostadsområde? Motionscentret Lohjan liikuntakeskus lånar bland annat ut skidor gratis då vädret tillåter. Det lönar sig att fästa uppmärksamhet vid vinterutrustningen för att göra uteaktiviteterna trevligare. Förutom vinterjacka är ordentliga skor, handskar och mössor nödvändiga. Dessa behövs varje rast i skolan. I skolan strävar vi efter att aktivera rasterna i januari och februari. Hur skulle du kunna röra på dig mera under skoldagarna? Förslag på att aktivera rasterna kan skickas till skolans elevkår.

Du följer väl oss på Insta @liikkuvakoululohja

5. Meddelande efter sportlovet

Rubrik: Vinterhälsningar från Skolan i rörelse

Vårsolen börjar nu värma och vägarna torka upp. Det är roligt att promenera eller cykla till skolan. Nu är det hög tid att lägga cykeln i vår- och sommarskick. Rör ni i er familj på er tillräckligt med tanke på hälsan? Med vilka små metoder skulle ni kunna öka motionen i familjens vardag? Kan skolvägen eller en del av skolvägen avverkas till fots eller med cykel? Snart drar **LIKKEELLE** (Rör på dig)-veckan igång då eleverna samlar ihop massor med rörelseminuter. Eleverna får en markering då de rört på sig 10 minuter i ett sträck. Eleverna antecknar sina minuter i en uppföljningstabell och den klass som rör på sig mest belönas. Kom med och öka motionsmängden i vardagen hela familjen! I maj är det dags för drömmarnas motionsdag. Dagen börjar småningom planeras. Råkar du ha idéer till innehållet i drömmarnas motionsdag? Skolans elevkår tar gärna emot idéer. Under drömmarnas motionsdag erbjuder även klubbar och föreningar samt övriga motionstjänster mångsidigt avgiftsfritt program.

Du följer väl oss på Insta @liikkuvakoululohja Rörelsehälsningar,

6. Meddelande i början av maj

Rubrik: Vårhälsningar från Skolan i rörelse

Läsåret börjar närma sig sitt slut och ett långt lov hägrar. Rör ni på er tillräckligt i er familj? Det finns många fördelar med att motionera.

Motion främjar bland annat:

- **Fysiskt välbefinnande = kroppens välbefinnande** Motion får vår kropp att fungera bättre. Motion stärker hjärtat, lungorna, skelettet och musklerna. Dessutom har personer som rör på sig minskad risk för att insjukna i till exempel hjärtsjukdomar, depression och typ 2 diabetes.
- **Psykiskt välbefinnande = mentalt välbefinnande.** Motion hjälper oss att bättre tolerera stress och spänning samt känna oss positivare till mods. Vi klarar bättre av att uttrycka våra känslor och självkänslan ökar.
- **Socialt välbefinnande.** Genom att röra på sig tillsammans med andra lär vi oss att ta andra i beaktande och följa gemensamma regler. Även interaktionsfärdigheterna förbättras.
- **Inläringen.** Motionen hjälper oss att koncentrera oss och komma ihåg saker bättre. Motion förbättrar även matematiska och språkliga färdigheter. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>

Skolsalarna är tillgängliga även sommartid. Utrymmena kan reserveras mycket förmånligt även för mindre spel, såsom badminton. Motionscentret ordnar många olika motionsläger under sommaren. Tilläggsuppgifter om lägren och motionscentrets övriga aktiviteter finns på motionscentrets hemsida.

Du följer väl oss på Insta @liikkuvakoululohja

Rörelsehälsningar,

Höstlovets pulsorientering!

Datum	Pulsen steg av... Anteckna vad du gjorde för att höja pulsen och göra dig andfådd.	Jag svettades... Anteckna vad du gjorde då du svettades.
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

SOMMARLOVSBINGO!

På sommarlovet ska man slappna av och njuta av motion tillsammans med kompisarna! Varmt väder, stränder, naturen och helger på sommarstugan lockar till rörelse. Kan du kryssa i sommarbingons alla rutor?

Röra på dig utomhus varje vecka	Simma i havet eller sjön	Testa på en ny motionsgren
Cykeltur med en kompis	Motionera i närområdet	Utmana en kompis i bollspel
Röra på dig i naturen	Delta i motionsevenemang	Sommarolympiad
Friluftsliv med familjen	Gårdslekar	Cykla eller gå till glasskiosken

PLANERINGSTABELL FÖR PAUSGYMPA

Pausgympa som hålls en gång om dagen

Vecka _____	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE
Instruktör(er)					
Längd och tema					
Redskap och utrymmen					

Pausgympa som hålls på varje lektion

Vecka ____	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE
Lektion 1					
Lektion 2					
Lektion 3					
Lektion 4					
Lektion 5					
Lektion 6					

	Instruktör(er)	Längd och tema	Redskap och utrymmen
Augusti			
Semtember			
Oktober			
November			
Demember			
Januari			
Februari			
Mars			
April			
Maj			

	Vecka ____	Vecka ____	Vecka ____	Vecka ____	Vecka ____
Instruktör(er)					
Längd och tema					
Redskap och utrymmen					

RÖRELSE UNDER DAGEN! –TABELL

Fäst uppföljningstabellen på väggen i klassen och gör den så att den kan användas flera gånger. Det här lyckas till exempel genom att pyssla x-märken av papper och fästa dem i tabellen då uppgiften har utförts. Hitta på ett pris som klassen belönas med då varje punkt har utförts åtminstone en gång.

Uppgift	Prestationsmärke (X)
Lärarens pausgympa	
Elevernas pausgympa	
Funktionell inläring	
Inläring utanför klassrummet	
Klassens gemensamma gympa/träning	
Klassens gemensamma rastlek	
Användning av olika arbetsstationer i klassen	
Läraren står under lektionen	
Eleverna står och arbetar	
Visa genom rörelse	
Svara genom rörelse	
Utmana läraren i en rörelsetävling under rasten	
Alla elever rörde på sig under rasten	
Alla cyklister hade hjälm på huvudet	
Elever som fick skolskjuts promenerade åtminstone en del av vägen till transportplatsen	

PLANERING AV RASTPROGRAMMET

Datum och klockslag	
Lekledare(arna)	
Lekens namn	
Nödvändiga redskap och utrymmen	
Lekens längd	
Antalet lekande	
Lekens regler	
Annat	

