



**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

Oulu Capital  
of Northern  
Scandinavia 

# *Opettajain kalenteri*

**OULU**

**Ookko nä**

**Ut Elias,**

**Luokko nä**

**Uutta?**

Oulun Liikkuva koulu lähetti syksyllä 2016 Oulun ja lähikuntien opettajille ja rehtoreille kyselyn. Kyselyssä haettiin mielipiteitä keskeisiin kehittämiskohteisiin opettajien ja rehtorien osaamisessa oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Kyselyssä tiedusteltiin myös rehtoreiden ja opettajien osaamisen vahvuuksia ja kehittämisen paikkoja oppilaiden osallistamiseksi Liikkuva koulu -toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen. Samalla kyseltiin myös ajatuksia, miten opettajien osaamisen vaikutukset oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen eroavat alakoulujen luokanopettajajärjestelmässä ja yläkoulujen aineopettajajärjestelmässä. Kyselyyn vastasi yhteensä 120 alakoulun ja 91 yläkoulun rehtoria ja opettajaa.

Kädessäsi oleva kalenteri on koottu kyselyssä vahvasti esille nousseeseen tarpeeseen saada arkityöhön helposti toteutettavia oppituntien toiminnallistamisen vinkkejä. Kalenterin vinkit ovat matalan kynnyksen keino toteuttaa uutta Opetussuunnitelmaa. Kalenteriin

on koottu ideoita sekä ala-, että yläkoululaisille. Iso osa harjoitteista toimii kuitenkin joko sellaisenaan tai hieman muokattuna molemmilla asteilla.

Kalenteriin on valittu neljä eri osa-alueetta, jotka korostuvat uudessa opetussuunnitelmassa. Osa-alueet ovat: tunnetaidot, ryhmäytyminen, liikkumisen perustaidot sekä toiminnallinen oppiminen. Meidän kokonaisvaltainen hyvinvointimme sisältää fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen ulottuvuuden, joiden harjoittamiseen kalenterin vinkit on suunnattu. Kalenterin harjoitteiden sisällöt kehittyvät syyslukukauden alusta kevätlukukauden loppuun. Joka kuukaudella on myös oma teemansa, joka on otettu huomioon eri osa-alueiden harjoitteissa.

Tunnetaidoissa edetään tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä syvemmälle. Ryhmäytymisessä edetään oman turvallisuuden tunteen saavuttamisesta kohti laajempia vuorovaikutustaitoja. Liikkumisen perustaitoja voidaan harjoituttaa erilaisissa oppimisympäristöissä tai osana liikuntatunteja. Toiminnallisen oppimisen harjoitteissa pääosassa on oppiaineen sisältö ja sen opettamiseen tai kertaamiseen käytetään toiminnallista toteutustapaa. Samat harjoitteet ovat sovellettavissa monen eri oppiaineen sisältöihin.

Oppilaiden mukaan ottamien toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen on tärkeä osa koulupäivän toiminnallistamista. Heidän

kauttaan opettaja saa oppilaslähtöisiä ideoita ja toteutusehdotuksia. Vastuuta voi antaa oppilaille mm. välipalaliikuntojen ideoinnissa ja ohjaamisessa, tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksissa sekä välituntitoimintojen ohjauksissa. Oppilaiden ideoita voi konkretisoida oppilaskunnan, Liikkuva koulu välkäreiden/tsemppareiden tai Liikkuva koulu oppilastiimin kanssa. Jokainen luokka voi myös muodostaa keskuudestaan tiimin, joka miettii kunkin luokan aktivointia. Luokkatiimit voivat tehdä yhteistyötä keskenään ja haastaa toisiaan keksimiinsä välituntitoimintoihin tai oppituntien toiminnallistamisideoihin.

**Toivomme kaikille kouluille miellyttäviä toimintahetkiä!**

**Kati Grekula**

**Katri Kuivala**

**Leena Mikkola**

**Mari Patanen**

**Sari Koskenkari**

**Virpi Louhela-Risteelä**



# Toiminnalliset menetelmät – Liikkuvan koulun yksi kivijalka

Liikkuva koulu on osa hallitusohjelmaa ja on jopa sen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeen yksi päätoimenpide. Liikkuva koulu -ohjelmassa kannustetaan kouluja huomioimaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuudet monialaisesti koulupäivän rakenteessa. Oululaiset Liikkuvat koulut ovat hienossa tilanteessa, kun Oulussa on koottu toiminnallisten menetelmien vinkkikalenteri, jota voidaan hyödyntää sekä alakoulussa että yläkoulussa. Toiminnalliset menetelmät ovat yksi keskeisimmistä tavoista lisätä fyysistä aktiivisuutta ja katkaista jatkuvaa istumista koulupäivän aikana.

Liikkuva koulu -ohjelman merkitystä ja vaikuttavuutta oppilaiden liikkumisen lisäämisessä tutkitaan ja seurataan monipuolisesti. Kansallisen LIITU-tutkimuksen mukaan tällä hetkellä noin kolmannes oppilaista liikkuu suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Liikkuvilla alakouluissa liikuntasuosituksen täytyminen on yleisempää verrattuna muiden alakoulujen oppilaisiin. Erityisenä huolenaihee-

na on liikkumistottumusten voimakas polariisaatio sekä liikkumisen väheneminen iän myötä: vain joka kymmenes 15-vuotias saavuttaa liikuntasuosituksen.

Vähän liikkuville oppilaille koulu on tärkeä liikkumisen turvaaja. Siksi heille pitäisi koulussa kehittää nykyistä enemmän kohdennettuja toimenpiteitä. Toiminnalliset menetelmät ovat tasa-arvoinen tapa lisätä liikettä toimenpiteen kohdistuessa kaikkiin oppilaisiin. Olette siten ajankohtaisen ja tärkeän asian äärellä.

Aktiivisen koulupäivän toteutuksella on monia hyötyjä. Koulujen henkilökunnan mielestä liikkuminen koulupäivän aikana edistää kouluviihtyvyyttä ja työrauhaa. Myös nuorten suhtautuminen koulupäivän aktiivisuutta kohtaan on myönteinen. Kansainvälisten tutkimusten mukaan liikunnan lisäämisellä koulupäivään voidaan vaikuttaa myönteisesti moniin oppimisen edellytyksiin (kognitiivinen toimintakyky, keskittyminen tehtäviin, käyttäytyminen luokassa, viihtyminen) eikä runsaskaan liikunnan lisääminen heikennä oppimistuloksia akateemisissa aineissa.

Aktiivisuusmittausten mukaan vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla päivän korkein liikkumisen intensiteetti on koulupäivän aikana (Jussila ym. 2016). Tulokset korostavat koulupäivän aikaisen liikkumisen merkitystä erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden arjessa. Viikonlopun päivät ovat fyysisesti passiivisempia kuin arkipäivät.

Jokainen koulu ja jokainen opettaja toteuttaa Liikkuvaa koulua omalla tavallaan. Liikkuva koulu -ohjelmaa voidaan pitää kansainvälisesti tarkasteltuna poikkeuksellisena ohjelmana, sillä Liikkuva koulu -ohjelma ei ole yhden toimintatavan interventio-ohjelma. Periaatteena on koulujen lähtökohdista ja tarpeista lähtevä toiminta. Tämän kalenterin osalta asian voi ajatella niin, että kukin opettaja valitsee kalenterista itselleen sopivimman vinkin tai muokkaa vinkeistä omannäköisensä menetelmän. Jos kynnys vinkkien käyttöön tai soveltamiseen tuntuu nyt liian korkealta, kannustan kysymään oppilailta ainakin kerran päivässä idean istumisen katkaisuun esimerkiksi iltapäivän tunteina. Se ei vie tunnista aikaa kuin 2–5 minuuttia, mutta edistää oppimista.

Hienoa, että olette olleet kasaamassa tällaista ”ideapankkia”. Kannustan teitä tämän kalenterin ahkeraan käyttöön. Siten viemme Liikkuvaa koulua ja aktiivista koulupäivää käytäntöön.

*Tekstin tutkimustulokset ovat kesäkuussa 2017 julkaistusta Liikkuvan koulun väliraportista.*

**Antti Blom**  
**Ohjelmajohtaja**  
**Opetushallitus**

# Elokuu | Alakoulu

# Turvallista!

## Tunnetaidot

### Luottamus

#### Peiliseinä

Oppilaat seisovat pareittain kasvot vastakkain. Toinen liikuttaa omaa kättään vartalonsa edessä isoin rauhallisin liikkein. Pari matkii liikettä peilikuvana.

**Sovellus:** parin kädet koskettavat, ilmeitä ja kehon muitakin liikkeitä matkitaan.

## Ryhmäyttäminen

### Tutustu

#### Nimibingo

Jokainen tekee itselleen ruudukon, jossa on yhtä monta ruutua kuin leikkijöitä. Tarkoituksena on kerätä jokaisen leikkijän nimikirjoitus ruudukkoon. Samalla kun nimi kirjoitetaan, se voidaan sanoa ääneen. Kun kaikkien ruudukot ovat täynnä, alkaa bingo. Leikinjohtaja luettelee leikkijöiden nimiä ja jokainen rengastaa nimen omassa ruudukossaan. Joka saa ensimmäisenä yhden rivin oikein esim. pystysuunnassa on voittaja.

## Perustaidot

### Tasapainotaidot

#### Tasapainoharjoitukset

"Taitoharkat"; yhdellä jalalla seisonta, varpaillaseisonta, vaakaseisonta, kurkiseisonta.



## Toiminnallinen oppiminen

### Opintojenohjaus

### Äidinkieli

#### Keksi sanoja

Opettajalla on kipossa kirjainlappuja. Oppilaat toimivat ryhmissä, jokainen oppilas hakee vuorollaan kirjaimen erilaisella liikkumistavalla. Ryhmä keksii mahdollisimman monta haetuilla kirjaimilla alkavaa sanaa. Sanat kirjoitetaan paperille. Leikkiin on aikaa 5-10 minuuttia. Lopuksi katsotaan kuinka monesta kirjaimesta/kuinka paljon yhdestä kirjaimesta eri ryhmät ovat keksineet sanoja.



**Kesäloman jälkeen  
on mukava tulla  
kouluun**

# Yläkoulu | Elokuu

## Tunnetaidot

### Luottamus

#### **Järjesty riviin!**

Opettaja sanoo ohjeen, jonka mukaan kaikki oppilaat asettautuvat riviin oikeaan järjestykseen. Esim. Etunimen aakkosjärjestys, hiusten pituus, kengännumero.

**Sovellus:** järjestäytyminen pitkän penkin päällä pysyen, maton päällä.



## Ryhmäyttäminen

### Tutustu

#### **Oppilas hakee kortin/kuvan**

Opettajalla esillä kortteja/kuvia. Valitse kuva, jonka avulla kerrot itsestäsi.

**Sovellus:** Hae luokan kynälaatikosta kyniä tms. Kerro niin monta asiaa itsestäsi, kuin valitsit kyniä.

## Perustaidot

### Tasapainotaidot

#### **Tasapainoharjoitus ”Silmät kiinni nyt, jalasta kiinni nyt”**

Tarkoituksena on seistä liikkumatta yhdellä jalalla silmät kiinni mahdollisimman kauan.

**Sovellus:** Esineen heitto johonkin merkkiin yhdellä jalalla silmät kiinni seisten.



## Toiminnallinen oppiminen

### Opintojenohjaus

### Äidinkieli

#### **Ohjaukävely ihan pihalla**

Tehdään ryhmä- tai yksilöohjausta pihalla kävellen ja samalla keskustellen.

Joillekin oppilaille voi olla helpompaa ilmaista itseään samalla kun tekee jotain, esimerkiksi kävelee tai hoitaa vaikka koulun viherkasveja.

# Syyskuu | Alakoulu

Me!

## Tunnetaidot

### Yhteistyö

#### **Pommi räjähtää**

**Vaihe 1.** Jokainen oppilas valitsee mielessään yhden ryhmän jäsenen pommikseen. Oppilaat liikkuvat vapaasti tilassa pysytellen mahdollisimman kaukana pommista. ”Pommi räjähtää” ja leikki loppuu, kun opettaja on laskenut ääneen kymmenestä noltaan.

**Vaihe 2.** Jokainen valitsee pomminsa lisäksi myös suojan eli henkilön, jonka tulee sijaita itsen ja pommin välissä. Muutoin samalla tavalla.

## Ryhmäyttäminen

#### **Pingviini**

Valitaan yksi leikkijöistä Pingviiniksi. Muut istuvat tuoleilla, jotka on käännetty pöydästä pois päin. Yksi tuoli on tyhjä. Pingviini liikkuu ”pingviinikävelyä” (Polvet suorana ja jalkapohjat koko ajan maassa). Pingviini yrittää päästä etenemään tyhjälle tuolille. Muu ryhmä pyrkii estämään Pingviinin pääsyä vaihtelemalla paikkojaan.

**Sovellus:** Lisätään pingviinien määrää.



## Perustaidot

### Tasapainotaidot

### Vetäminen ja työntäminen

#### **Tractor pulling**

istutaan parin kanssa lattialla selät tai jalkapohjat vastakkain. Tavoitteena on työntää kaveri liikkeelle. Molemmat työntävät yhtä aikaa.

#### **Vetäminen**

Parit seisovat peräkkäin kädet käsissä. Edessä oleva vetää takana olevaa. Vaihdetaan vetovuoroja ja mietitään erilaisia vetotapoja.



## Toiminnallinen oppiminen

### Matematiikka

#### **Kertolaskujono**

Oppilaat seisovat 4-5 hengen jonoissa. ”Opettajaoppilas” sanoo kertolaskuja. Jonon viimeiset vastaavat. Nopeimmin vastannut siirtyy oman jononsa ensimmäiseksi. Kisailun voittaa se joukkue, joka on ensimmäisenä siirtynyt sovittuun pisteeseen.



Tutustumme toisiimme,  
tunnen kuuluvani  
ryhmään.

# Yläkoulu | Syyskuu

## Tunnetaidot

### Yhteistyö

#### Kirjoita selkään

Kirjoita kaverin selkään sormella millainen meidän ryhmä on. Esim. Hauska, kannustava, turvallinen...

**Sovellus:** Piirrä emojiä, jotka kuvaavat tunnetiloja

#### Arvaa sana

Opettaja on kirjoittanut näkyville sanoja, jotka liittyvät hyvään ryhmään. Oppilas kirjoittaa näitä sanoja kaverin selkään sormella. Tarkoituksena on arvata, mistä sanasta on kyse.

## Ryhmäyttäminen

#### Kuka on vieressäsi?

Ohjaaja kertoo mitkä kehonosat (kynärpäät, varpaat, kämmenet, polvet) koskevat vierustovereita. Tehdään ryhmästä 4-5 hengen piirejä. Piirissä olijat painavat mieleensä vierustoveriensä nimet. Uuden kehonosaohjeen kuultuaan oppilas siirtyy uuteen kehonosapiiriin ja siirryttäessä vierustoverit tulee vaihtua. Neljän erilaisen kehonosapiirin jälkeen muistellaan ketä kuului ensimmäiseen kehonosapiiriin ja muodostetaan piirit uudestaan.

**Sovellus:** Lisätään kehonosapiirien määrää pienentämällä ryhmäkokoja.

## Perustaidot

### Tasapainotaidot

#### Merimiespaini

Pari seisoo viivalla kyljet vastakkain ja ottaa oikealla kädellä kädenvääntöotteen. Tarkoituksena horjuttaa pari pois viivalta.

**Sovellus:** sama harjoitus vasemmallalla kädellä.

### Vetäminen ja työntäminen



## Toiminnallinen oppiminen

### Matematiikka

#### Urheilsuorituksen matematiikkaa

Kerätään aineistoa tilastomatematiikan tunnille. Pelataan koulun pihalla 10-15 min. jalkapalloa. Jokainen oppilas asentaa älypuhelimensa tai koulun lainalaitteeseen ilmaisen Sports Tracker – sovelluksen. Pelin jälkeen kerätään jokaisen oppilaan kulkema matka, keskinopeus ja energiankulutus taulukkoon ja lasketaan yhdessä aineistoista tilastomatematiikan tunnuslukuja.

#### Sovellus:

- Selvitetään keskimääräinen päivittäinen energiankulutus.
- Kuinka pitkään pitäisi pelata oppilaan omalla teholla, jotta kuluttaisi 2000 kilokaloria?
- Kuinka pitkään pitäisi pelata, jotta kuluttaisi suklaapatukan sisältämän energiamäärän?

## Tunnetaidot

### Rohkeus

#### Minuuden markkinat

Ohjaaja on valmistanut laput, joissa lukee adjektiiveja. Jokaiselle leikkijälle jaetaan neljä lappua. Leikkijät saavat vaihtaa lappuja keskenään niin kauan, kunnes adjektiivit sopivat itseen. Kun kaikilla on sopivat laput, käydään läpi, miksi kukin valitsi tietyt adjektiivit.

**Sovellus:** ks. Linkkivinkit!

## Ryhmäyttäminen

#### Porinariivit

Osallistujat jaetaan kahteen vastakkaiseen riviin. Ohjaaja antaa keskustelun aloitusmerkin. Kaikki vastakkaiset parit työskentelevät yhtä aikaa. 1. kerrotaan parille oma nimi 2. keskustellaan minuutti ohjaajan antamasta aiheesta. Kun molemmat ovat käyttäneet puheenvuoronsa, he nostavat peukalon pystyyn. Sitten vasemmanpuoleinen rivi pysyy paikallaan ja oikeanpuoleinen siirtyy yhden pykälän eteenpäin uuden parin luo. Rivin viimeinen henkilö siirtyy aina rivin ensimmäiseksi. Ohjaaja antaa uuden keskustelunaiheen.

#### Aiheita:

- Mitä teit viikonloppuna?
- Mikä on herkkuruokasi?
- Onko sinulla lemmikkiä /minkä lemmikkieläimen haluaisit?
- Mistä kasvista pidät eniten?
- Mikä eläin haluaisit olla?
- Keksi oma kysymys?

## Perustaidot

### Tasapainotaidot

#### Tasapainokävelyt

Oppilas voi kantaa kehonosillaan erilaisia välineitä (esim. pyyhekumi olkapäällä tai vihko pään päällä) käydessään tarkistuskirjalla tai liikkeessaan käytävällä.

**Sovellus:** Mennään rataa tarkistuskirjalle. Hyödynnä tasapainoiluun erilaisia välineitä: Hyppynarut, tuolit, tasapainopalat, penkit, purkkijalat.



## Toiminnallinen oppiminen

#### YÄK vai NAM?

Opettaja näyttää paikan, johon muodostuu näkymätön jana. Janalla ilmaistaan kokemuksia eri kasvien tai muiden ruokien mauista. Vasen reuna = maku ei ole mieluisa. Oikea reuna = maku on hyvä. Keskellä = maku on kohtalainen. Opettaja luettelee tai näyttää kuvista erilaisia kasviksia tai muita ruokia. Osallistujat menevät janalla siihen kohtaan, mitä mieltä ovat. Lopuksi opettaja kyselee perusteluita ja aiheesta keskustellaan. Voidaan miettiä miksi jostakin mausta ei pidetä ja kuinka siitä voisi oppia pitämään.

### Terveystieto

#### Ympäristöoppi



# Rohkaistun toimimaan yhdessä toisten kanssa

# Yläkoulu | Lokakuu

## Tunnetaidot

### Rohkeus

#### Äänimaailma

Oppilaat seisovat silmät kiinni, opettaja sanoo tunteita, jotka oppilaiden tulee tuottaa äänellä tai/ja liikkeellä.

## Ryhmäyttäminen

#### Kättely

Oppilaat kävelevät vapaasti tilassa. Kättele vastaantuleva ja sano oma nimesi. Ota itsellesi se nimi, minkä kuulit ja esittäydy seuraavalle sillä nimellä. Jatka näin kunnes sinua kätellään sinun omalla nimelläsi ja siirry silloin pois leikistä.

## Perustaidot

### Tasapainotaidot

#### Refleksitesti pareittain

Saatko napattua viivoittimen?  
Toinen oppilaista tiputtaa viivoittimen/kynän ja toinen yrittää napata sen kiinni.



## Toiminnallinen oppiminen

### Ympäristöoppi

### Terveystieto

#### Sokeri X-breikki

Ensin juostaan polvennostajuoksua oma arvio montako sokeripalaa alla olevissa tuotteissa voisi olla. Opettaja paljastaa oikean vastauksen, jonka jälkeen ilmanyrykkeillään todellinen sokerimäärä.

Hedelmäjuurtti **9**

Pillimehu **7**

Eskimojätelöpuikko **3**

Makuviihi **10**

# Marraskuu | Alakoulu

# Ehdotan!

## Tunnetaidot

Hyväksyntä

### Voimapaikka

Valitaan paikka luokasta/näkymä ikkunasta/jokin kuva, joka heijastetaan näytölle. Keskitytään siihen näkymään. Ollaan hetki omissa ajatuksissa. Keskitytään rauhalliseen hengitykseen.

**Sovellus:** taustamusiikki

## Ryhmäyttäminen

### Kaksi totuutta ja valhe

Jokainen oppilas keksii kolme asiaa itsestään, joista kaksi on totta ja yksi valetta. Ryhmäläiset liikkuvat tilassa ja kertovat itsestään toisille. Vielä tässä vaiheessa ei arvailta mahdollisia valheita/totuuksia. Porinatuokion jälkeen palataan istumaan ja muistelemaan, mitä kukin kertoi. Ryhmäläiset arvaavat, mikä asia mahdollisesti oli palturia.

**Sovellus:** Istutaan piirissä/pienissä ryhmissä ja jokainen vuorotellen kertoo kolme lausetta ja muut arvaavat mikä on totta ja mikä valetta.

## Perustaidot

Liikkumistaidot

Kävely ja juoksu

### Kävely jalan eri osilla

Kävellään kantapäillä, sisä- ja ulkosyrjällä, varpailla.

### Kävely lattialla

Kävely lattialla olevien askelkuvioiden päältä (asetta askelkuvioita myös niin, että liikkuja joutuu askeltamaan ristiin, näin kehon keskiviiva ylittyy).



## Toiminnallinen oppiminen

Englanti

### a ja an

Anna oppilaille paperilappuja, joissa on a- tai an- artikkelit. Oppilaat etsivät luokasta a- ja an-esineitä ja asioita. Oppilas kiinnittää artikkelilappunsa sinitaralla löytämänsä kohteeseen. (Hox! An –sanoja saattaa joutua lisäämään luokkaan kuvien muodossa). Lopuksi tarkistetaan yhdessä jokaisen kiinnittämät laput.



Uskallan kertoa  
ja perustella omia  
mielipiteitäni.

# Yläkoulu | Marraskuu

## Tunnetaidot

### Hyväksyntä

#### Värirentoutus

Oppilaat laittavat silmät kiinni ja ottavat mukavan asennon. Opettaja ohjaa ajattelemaan erilaisiin värimaailmoihin. Ajattele vihreää. Mitä näet/kuulet/tunnet/hai-  
tat/maistat siellä. Siirry sieltä siniseen maailmaan, keltaiseen, punaiseen.



## Ryhmäyttäminen

#### Kuka olen?

Opettaja kiinnittää jokaiseen oppilaaseen post-it -  
lapun, johon on kirjoitettu jonkun tunnetun henkilön  
nimi. Oppilas ei saa itse nähdä omaa lappuaan.  
Tarkoituksena on kyselemällä saada selville kuka olen.  
Kysymyksiin saa vastata vain KYLLÄ tai EI.  
**Sovellus:** Aihealueesta riippuen lapuissa voi lukea myös  
kaupunkeja, eläimiä jne.

## Perustaidot

### Liikkumistaidot

#### Juoksut

Juostaan erilaisia  
juoksutapoja. Pikajuoksu, josta otetaan aikaa.  
Tikas-, pakara-, polvennosto-, aita- ja viestijuoksut.  
Juoksu-tila voi olla esim. käytävä.

**Hox!** Tikasjuoksutikkaat voi teipata lattiaan, jos  
tikkaita ei koululla ole.

### Kävely ja juoksu

## Toiminnallinen oppiminen

### Englanti

#### Labyrintti

Tehkää pulpeteista, tuoleista, tötsistä, naruista jne.  
labyrintti, jota pitkin tulee kulkea pareittain. Toinen kulkee sokkona ja  
toinen on ohjaaja. Esimerkkiohjeita: Go straight, Stop!, Turn left/right.  
Parin tulee varoittaa esteistä lausein There is/There are. Esimerkiksi –  
There is a table in front of you. Go under it.  
**Hox!** Toimintaohjeet voivat olla näkyvillä suomennettuna.



## Tunnetaidot

### Riemu

#### **Eläinmaailma**

Oppilaat liikkuvat ja äännelevät luokassa eläytyen johonkin eläimeen. Opettaja määrää kaikille saman eläimen tai kukin valitsee itse. Keskustellaan yhdessä, mitä valintoja tehtiin ja mitä tunteita koettiin.

**Sovellus:** oppilaat voivat eläytyä myös mm. roolihaamoon, moottoriajoneuvoon tai urheiluvälineeseen

## Ryhmäyttäminen

#### **Piilota tarra**

Oppilaat ovat rivissä silmät kiinni. Opettaja kulkee rivin takana ja koskettaa oppilaita selkäpuolelta vaatteisiin pitkin kehoa. Samalla hän piilottaa jonkun oppilaan vaatteisiin pienen tarran, esim. maalarinteipin palan. Oppilaat liikkuvat vapaasti tilassa etsien katseellaan toisistaan teipinpalaa. Kun oppilas huomaa teipin, saa hän siirtyä vaivihkaa omalle paikalleen istumaan. Toisille ei saa paljastaa kenellä tarra on. Viimeinen leikkiin jäänyt saa lopulta etsiä vaatteistaan teipin.

## Perustaidot



### Liikkumistaidot

#### Pyöräminen ja kieriminen

#### **Pyörähtäminen**

Ota kiintopiste seinästä ja pyörähdä nopeasti monta kertaa. Pyörähdä myös toiseen suuntaan. Seisokaa parin kanssa vastakkain. Ottakaa toisiansa käsistä kiinni, ote ei saa irrota missään vaiheessa. Kokeilkaa pyörähtää yhtä aikaa ympäri, käsien alta, paikallaan. Voitte myös kokeilla liikumista eteenpäin pyörähtäen yhdessä

#### **Voimistelumatto luokassa tai käytävällä.**

Tehtävän suoritettuaan oppilas voi käydä tekemässä kuperkeikan tai kierimässä maton pästä päähän.

**Sovellus:** Matto luokan ovella - sisään luokkaan pääsee tekemällä kuperkeikan.

## Toiminnallinen oppiminen

### Terveystieto

#### **Itsetuntemuskävely**

Oppilaat kävelevät koulun käytävällä tai ulkona tietyn matkan. Matkan aikana kukin miettii, missä kokee olevansa hyvä. Oppilas pysähtyy ja kirjaa asiat muistiin paperille tai omaan kännykkään. Matka jatkuu pohtien uutta aihetta, esimerkiksi mitkä ovat vahvuuteni ystäväniä.



**Uskallan olla oma itseni ja osaamme toimia yhdessä.**

# Yläkoulu | Joulukuu

## Tunnetaidot

### Riemu

#### **Yllätystuuletus**

Opettaja näyttää videoklipin tai kuvan jostain näyttävästä tuuletuksesta. (esim. Youtube Elastine – Tuulettaa (kertosäe)  
Oppilaat nousevat pulpeteistaan ja tekevät tuuletuksen. (Parituuletus, ryhmätuuletus jne.)  
Kun oppilaat saadaan innostumaan ideasta, voi opettaja aina silloin tällöin yllättää ja katkaista opiskelua yllätystuuletuksen avulla.

## Ryhmäyttäminen

#### **Rämisevä kone**

Ohjaaja sanoo koneen nimen ja ryhmä muodostaa nopeasti liikkuvan ja ääntävän muodostelman, jossa jokainen improvisoi koneen eri osaa.  
Koneita: pyykinpesukone, jäätelökone, imuri, astianpesukone, karkkikone, karkkikone, hattarakone, monitoimikone, moottorisaha, kahvinkeitin, sirkkeli, televisio, videokamera, sähkövatkain jne.



## Perustaidot

### Liikkumistaidot

#### **Pyöriminen**

Seisotaan parin kanssa kämmenet vastakkain, irrotetaan käsistä, pyörähdetään yhtä aikaa ja läpsäytetään kädet yhteen kohdatessa.

#### **Pyöriminen ja kieriminen**

## Toiminnallinen oppiminen

### Terveystieto

#### **Väärällä jalalla ylös sängystä**

Ryhmät suunnittelevat esityksiä, joissa roolihenkilö ei saa yöllä nukkua kunnolla. He esittävät myös unettomuuden syyn. Syitä voivat olla: kiireinen päivä, päässä pyörivät ajatukset, liiallinen kahvin juominen, vatsakipu, kuume, talosta kuuluva meteli, itikan ininä, hiirien rapistelu, kuumuus, kylmyys tai vetoisuus jne. Yön jälkeen esitetään aamu ja seuraavan päivän olotilaa ja tapahtumia. Esityksen jälkeen keskustellaan seuraavista asioista: miksi esityksen päähenkilö ei saanut levätyä tarpeeksi, miksi uni ei tullut, miten se näkyi seuraavana päivänä, millainen tilanne on monen huonosti nukutun yön jälkeen?

# Tammikuu | Alakoulu

# Peppu irti penkistä!

## Tunnetaidot

### Tunnista tunne

#### Väittämät

Opettaja luettelee tunneväittämiä. Se jota väittämä koskee tekee kyykkyhypyn, pyörähtää ympäri, nostaa kädet ylös tms.

Esimerkkipäittämiä: Olen innostunut, onnistunut, uskaltanut kertoa mielipiteeni, ärtynyt tänään jostakin.

## Ryhmäyttäminen

#### Salainen ystävä

Opettaja jakaa luokan kaikille oppilaille salaisen ystävän. Ystävää ei paljasteta, vaan tarkoituksena on huomioida viikon kuluessa salaista ystävää mukavilla tavoilla. Viikon lopulla salaiset ystävät voidaan paljastaa.

## Perustaidot

### Liikkumistaidot

#### Hyppynarut luokassa tai käytävällä

Hyppynarutehtävä/haaste suoritetaan kirjallisten tehtävien välissä. Haastetta voi lisätä hyppimällä rytmiin, vaihtamalla jalkaa tai hyppimistyyliä ja –nopeutta. Haasta itsesi hyppäämään narulla joka päivä eri tavoin tai hieman enemmän.

#### Hyppääminen, tasajalkahyppy ja yhdenjalan hyppy



## Toiminnallinen oppiminen

### Matematiikka

#### Piip-sana

Osallistujat luettelevat järjestyksessä kukin vuorollaan lukuja O:sta eteenpäin. Aluksi sovitaan, milloin PIIP-sana korvaa luvun. Piip- lukuja voivat olla esimerkiksi parilliset tai parittomat luvut, tietyn kertotaulun vastaukset tai täydet kymmenet. Jos joku tekee virheen (eli ei muista sanoa piip sovitulla kohdalla), tekee hän jonkin alussa sovitun liikunnallisen tehtävän esim. viisi punnerrusta, viivajuoksu.

**Työskennellään mahdollisimman monella tavalla muuallakin kuin pulpettien ääressä.**

# Yläkoulu | Tammikuu

## Tunnetaidot

### Tunnista tunne

#### **Tunnejana**

Luokkahuoneeseen muodostetaan kuvainnollinen jana. Janan toisessa päässä on esim. Erittäin paljon ja toisessa Ei ollenkaan. Opettaja sanoo väittämiä ja oppilaat valitsevat janalta paikan oman tunnetilansa mukaan.

Esim. Tänään olen tuntenut pettymystä, iloa, jännitystä

## Ryhmäyttäminen

#### **Väittelyharjoitus**

Oppilaat jaetaan kahteen eri ryhmään. Toinen ryhmä vastustaa ja toinen puoltaa väitettä.

- saat olla vihainen/et saa olla vihainen
- saat olla pettynyt/et saa olla pettynyt
- saat iloita/et saa iloita

Esimerkiksi saadessasi koenumeron, häviö/voitto pelitilanteessa, oman huoneen siivous.

## Perustaidot

### Liikkumistaidot

#### **Erilaiset tavat hyppiä**

Hyppää tuolista alas ja tee telemark-alastulo. Hyppää ovenkarmiin tai seinään kiinnitettyyn merkkiin. Yritä parantaa tulostasi/kenen merkki korkeimmalla.

#### **Hyppääminen, tasajalkahyppy ja yhdenjalan hyppy**



## Toiminnallinen oppiminen

### Matematiikka

#### **Suoraan ja kääntäen verrannollisuus**

Oppilaat liikkuvat sovitun matkan esim. 200m kolmeen kertaan, 1. kerralla kävellen, 2. hölkäten ja 3. kierroksella juosten. Matka-ajat mitataan. Liikkumisen jälkeen palataan luokkaan piirtämään mittausista kuvaajat koordinaatistoihin. Määritellään suoraan ja kääntäen verrannollisuuden ero.

**Fysiikka:** Laske kuvaajan kulmakerrointa aika-matka-koordinaatistossa ja pääset nopeuden käsitteeseen.



# Helmikuu | Alakoulu

# Alakko nää mua?

## Tunnetaidot

Välitän!

### Rakastatko lähimmäistäsi

Leikkijät istuvat piirissä, yksi keskellä. Keskellä oleva kysyy joltakin: "Rakastatko lähimmäistäsi?" Jos tämä vastaa "Rakastan", kyselijä tiedustelee "Ketä?". Tähän vastataan sanomalla kahden piirissä istuvan nimet, jolloin nämä vaihtavat paikkoja keskenään. Kyselijä yrittää ehtiä tyhjälle paikalle. Jos joku vastaa "En", on kaikkien piirissä olevien vaihdettava paikkoja. Se, joka jää ilman paikkaa, joutuu keskelle.

## Ryhmäyttäminen

### Leikitään Kalevalan päivän kunniaksi perinneleikkejä

- Rump rump rellaa
- Vettä kengässä
- Viimeinen pari uunista ulos
- Tervapata



## Perustaidot

Liikkumistaidot

### Loikkaviikko

Kuljetaan käytäviä pitkin loikkimalla tai laukkaamalla. Intiaani-ohjelmat, pituusloikat, vauhditon pituushyppy.

Loikkiminen

Kiipeäminen  
ylös ja alas

## Toiminnallinen oppiminen

Äidinkieli

### Elävä lause- sanajärjestysharjoitus

Oppilaat ovat pienissä ryhmissä. Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle yhden sanalapun, joista ryhmänä muodostetaan pää- ja sivulauseita liikkumalla oikealle paikalle rivissä.

**Panostetaan toisen huomioon.**

# Yläkoulu | Helmikuu

## Tunnetaidot

Välitän!

**Kirjoita/sano luokkakaverille mukavia asioita** kaverin nimen alkukirjaimista:

Esim.

**L** uova

**A** vulias

**U** rheilullinen

**R** empseä

**A** urinkoinen

## Ryhmäyttäminen

### Napakymppi

Leikkijöistä valitaan herra -X. Hän menee luokasta ulos. Luokkaan jääneistä valitaan treffiehdokkaat A, B ja C. Napakymppin alussa sovitaan millaisia rooleja A, B ja C edustavat (ammatteja, uskontoja, alkuaineita, aikakausia ym.) Herra -X keksii 3-5 kysymystä, joilla saa tietoa treffiehdokkaistaan A, B, C. Herra -X tulee luokkaan ja yrittää kysymystensä avulla selvittää, mitä treffiehdokkaat edustavat.

## Perustaidot

### Liikkumistaidot

### Portaissa kiipeäminen

Portaiden kiipeäminen esimerkiksi astumalla vain joka toiselle portaalle tai jokaiselle askelmalle molemmin jaloilla. Hyppiminen portaita ylös/alas tasahyppin/yhdellä jalalla. Rytmittäminen portaiden kiipeämistä musiikin tahtiin.

### Loikkiminen

### Kiipeäminen ylös ja alas

## Toiminnallinen oppiminen

### Äidinkieli

### Liikesarja

Muodostetaan liikesarja helpottamaan erilaisten rimpujen opettelemista.

Esim. Konjunktiot, sijamuodot, persoonamuodot

**Että** (taputus reisiin), **jotta** (taputus kädet yhteen),

**koska** (taputus olkapäille), **kun** (taputus pään päällä)...

# Maaliskuu | Alakoulu

# Ota koppi!

## Tunnetaidot

Innostus

### Siirrä esinettä

Musiikin soidessa hernepussia/ palloa/pehmolelua siirretään tai heitetään toiselta toiselle. Musiikin pysähtyessä, se jolla esine on, tekee esimerkiksi viisi haarahyppyä.



## Perustaidot

Käsittelytaidot

Heitto ja kiinniotto

### Kymppipallo

Heitetään luokassa tai käytävällä palloa seinään ja otetaan kiinni eri tavoin.

- 10x pallo maan kautta seinään ja koppi
- 9x pallo seinään ja maan kautta koppi
- 8x pallo seinään ja koppi suoraan ilmasta
- 7x pallo seinään, taputus, maan kautta koppi
- 6x pallo seinään, taputus edessä, takana, edessä, maan kautta koppi
- 5x pallo seinään, jalan alla taputus, maan kautta koppi
- 4x pallo seinään, jalan alla taputus, koppi suoraan ilmasta
- 3x pallo seinään, molempien jalkojen alla taputus, maan kautta koppi
- 2x pallo seinään, molempien jalkojen alla taputus, koppi suoraan ilmasta
- 1x pallo seinään, pyörähdys ympäri ja maan kautta koppi

Jos tulee virhe, tulee heittokierros aloittaa alusta.

## Ryhmäyttäminen

### Palloformula

Osallistujat seisovat piirissä. Ohjaaja lähettää yhden pallon liikkeelle. Jokaisen tulee ottaa pallosta kahdella kädellä kiinni ja ojentaa se seuraavalle. Pallo ei saa heittää, eikä se saisi pudota. Pallo ojennetaan aina seuraavalle vieressä olevalle reippaassa tahdissa. Hetken kuluttua ohjaaja lähettää uuden pallon samaan suuntaan. Tavoitteena on, että jälkimmäinen pallo yrittää saada kiinni ensimmäisen. Palloja voi olla liikkeellä useita.

## Toiminnallinen oppiminen

Matematiikka

### Laskulausekkeitä heittämällä

Luokan seinällä on lukumääriä. Oppilaat heittävät jollakin heittovälineellä kolme heittoa. Osutuista lukumääristä tehdään laskulausekkeitä, jotka ratkaistaan.



**Innostutaan uusista jutuista  
ja otetaan vastuuta  
yhteisistä asioista.**

**Yläkoulu | Maaliskuu**

## Tunnetaidot

### Innostus

#### Heitä kumi

Opettaja heittää kumin jollekin oppilaalle, joka heittää seuraavalle jne. Samalle oppilaalle ei saa enää heittää. Näin käydään koko ryhmä läpi ja sitten palataan tunnin aiheeseen.

## Ryhmäyttäminen

#### Yhdessä perille

Sovitaan koulun lähialueella jokin paikka merkkipaikaksi (kivi, pylväs tms.) Sen jälkeen ryhmä kävelee pihan toiselle puolelle ja kaikki sulkevat silmänsä. Ryhmän tehtävänä on kulkea muistin perusteella silmät suljettuna takaisin sovittuun merkkipaikkaan. Kaikista ryhmän jäsenistä tulee huolehtia, sovitulle merkille tulee päästä yhtenä ryhmänä. Ryhmä päättää miten he tehtävän ratkaisevat (esim. kulkevatko käsi kädessä).

## Perustaidot

### Käsittelytaidot

#### Heitto ja kiinniotto

#### Ota hanska haltuun

Heitä hanskasi luokan ovelta perällä olevaan laatikkoon. Tunnin lopussa opettaja ottaa laatikon, nostaa sieltä hanskan kerrallaan ilmaan ja heittää sille oppilaalle, jolle hanska kuuluu. Kun olet saanut hanskasi, voit lähteä.



## Toiminnallinen oppiminen

### Matematiikka

#### Kertotaulujen kertausta "kivi-paperi-sakset"-tyylillä

Katkaise tunti kertaamalla nopeasti kertotauluja: Oppilaat ovat pareittain ja sopivat minkä luvun kertotaulua kerrataan. Kumpikin laittavat yhden kätensä selän taakse. Lasketaan ääneen 1-2-3 ja kolmosella molemmat heilauttavat eteensä jonkin määrän sormia. (Sovittu kuuden kertotaulu: toisella esim. kolme sormeaa pystyssä ja toisella viisi ( $3+5=8$ ), jolloin kyse on kertolaskusta  $6 \times 8$  tai  $8 \times 6$ ) Se voittaa, joka nopeammin ehtii sanoa oikean vastauksen.

**Sovellus:** Pienempien kanssa voi harjoitella yhteenlaskua lukualueella 0–20 tai kertotauluja kahdella kädellä niin, että sormien lukumääristä tulee kertolasku (esim. toisella on kuusi sormeaa ja toisella kolme sormeaa  $6 \times 3$  tai  $3 \times 6$ )

# Huhtikuu | Alakoulu

# Luontoon!

## Tunnetaidot

### Uteliaisuus

#### Äänibongaus

Tehtävä tehdään ulkona. Opettaja tuottaa peräkkäin muutamia erilaisia ääniä. Oppilaat yrittävät silmät kiinni tunnistaa, mitä ääniä ja missä järjestyksessä kuulivat. Äänet voivat olla esim. Lumen narskutusta, puurungon koputtelua, oksien heilutusta, takin kahinaa.

**Sovellus:** oppilas tuottaa ääniä, tunnistus yksilönä, pareittain tai pienissä ryhmissä.



## Ryhmäyttäminen

#### Salapoliisi

Tutustutaan pienissä ryhmissä lähiympäristöön. Jokainen ryhmä valitsee tutustumiskierroksellaan jonkin kohteen esim iso kivi, kaatunut puu, josta keksii vihjeitä. Kaksi ryhmää vaihtaa vihjeitä keskenään. Ryhmät lähtevät vuorotellen ratkaisemaan salapoliisi-tehtävää vihjeiden perusteella.

**Sovellus:** Tehdään koulun pihakarttaan koordinaatisto. Harjoitellaan sen avulla kohteeseen suunnistamista.

## Perustaidot

### Käsittelytaidot

#### Vieritetään

Vieritä esim. massapalloa pulpetin yli kaverin kanssa.

**Sovellus:** Voidaan toteuttaa pelinä, jolloin vastapuoli saa pisteen, jos pallo tippuu.



### Pomputus ja vieritys

## Toiminnallinen oppiminen

### Kokeeseen kertausta

#### Koealueen kertaustunti ulkona

Opettaja vie ennen tunnin alkua koulun piha-alueelle rasteja, joissa on koealueeseen liittyviä kysymyksiä. Oppilaspari etsii rastin, vastaa kysymykseen ja käy sen jälkeen tarkistamassa vastauksen opettajalta.

**Sovellus:** Valokuvasuunnistuksena tai viuhkasuunnistuksena koulun pihakartan avulla

# Laajennetaan oppimisympäristöjä koulun ulkopuolelle.

## Yläkoulu | Huhtikuu

### Tunnetaidot

#### Uteliaisuus

#### **Pallo on ystävä**

Oppilaiden kanssa lähdetään ulos kävelylle. Jokainen saa itselleen pienen pallon. Pallo on kuviteltu hyvä ystävä, jota kannetaan mukana koko kävelyretken ajan. Opettaja antaa erilaisia tehtäviä matkan varrella. Oppilas tekee tehtävät hiljaa mielessään. Esim. Nimeä ystävä, kehu ystäväsi, ystävä kehuu sinua, kerro ystävälle jokin asia, mikä on harmittanut, ystävä lohduttaa sinua.

### Ryhmäyttäminen

#### **Lentävä matto**

Ryhmä asettuu seisomaan alustan (matto, pressu tms.) päälle. Tarkoituksena kääntää alusta toisin päin niin, että ryhmä pysyy koko ajan alustan päällä.

**Sovellus:** Koitetaan taitella alusta mahdollisimman pieneksi niin, että koko ryhmä mahtuu alustalle.



### Perustaidot

#### Käsittelytaidot

#### **Pallon pomputus**

Esim. pomputetaan palloa vuorokäsin, pomputetaan kahdeksikkoja jalkojen ympäri, kävellään ja pompautetaan pallo jokaisella askeleella jalkojen välistä.

#### Pomputus ja vieritys

### Toiminnallinen oppiminen

#### Kokeeseen kertausta

#### **Historia – entisajan työntekoa**

Oppilaat muistelevat tai tutustuvat entisajan ammatteihin ja töihin. Osallistujat esittävät töitä pantomiimina toisille. Esimerkkejä töistä: Heinän leikkaaminen viikatteella, heinien seivästäminen, käsin lypsäminen, ruisleivän leipominen, voin kirnuaminen. Esimerkkejä ammasteista: suutari, räätäli, kiertokoulun opettaja, metsästäjä, kalastaja, paimen, seppä, karjakk.





# Toukokuu | Alakoulu

# Voittajafiilis!

## Tunnetaidot

Hyvä olo!

### Minä osaan

Oppilas nousee ylös pulpetistaan ja kertoo, mitä hän osaa. Kaikki, jotka osaavat saman asian, nousevat seisomaan ja huutavat ”Hyvä me!”

## Ryhmäyttäminen

### Still-kuva: Voittajafiilis!

Muistellaan yhdessä onnistumisen hetkiä lukuvuoden varrelta ja toteutetaan niistä Still-kuvia.

**Sovellus:** Tehdään Still-kuvia pienissä ryhmissä ja toiset arvaavat mistä hetkestä on kyse.



## Perustaidot

Käsittelytaidot

Potku ja lyöminen

### Savolainen pesäpallo

Jaetaan ryhmä sisä- ja ulkopelaajiin. Sisäjoukkue lyö vuorotellen isoa palloa kädellä ulkokentälle. Sisäpelaajat keräävät pisteitä niin, että lyöjä juoksee muiden sisäpelaajien muodostaman jonon ympäri. Ulkopelaaja ottaa pallon kiinni ja toiset muodostavat jonon hänen taakseen jalat haara-asennossa. Pallo vieritetään jalkojen välistä ja jonon viimeinen nostaa pallon ylös jolloin sisäpelaajien pistejuoksu päättyy. Sisäpelaajat siirtyvät ulkokentälle, kun kaikki ovat saaneet lyödä yhden kerran. **Sovellus:** Sisäjoukkueen juoksumatkan voi merkitä tötillä. Ulkopelaajat voivat toimittaa pallon ojentamalla sen päänsä yli jonon seuraavalle.

## Toiminnallinen oppiminen

Matematiikka

### Kerro ja rakenna

Multilink-palikoista on koottu rakennelma paikkaan, joka ei ole näkyvillä. Oppilaat jaetaan ryhmiin ja jokaisella ryhmällä on palikoita. Tarkoituksena on koota samanlainen rakennelma kuin piilotettu malli. Yksi ryhmästä käy vuorollaan katsomassa mallia ja muistinsa perusteella ohjeistaa ryhmää rakentamaan, itse hän ei saa koskea palikoihin. Nopein joukkue voittaa.

**Sovellus:** Voidaan leikkiä myös niin, että se joka on käynyt katsomassa rakentaa ja muut katsovat.

**Nautitaan yhteisen  
lukuvuoden  
saavutuksista.**

# Yläkoulu | Toukokuu

## Tunnetaidot

*Hyvä olo!*

### **Kehutuoli**

Kaikki oppilaat vaihtavat paikkaa omalta paikaltaan. Uusi tuoli, johon istutaan, on kehutuoli. Puhu itsellesi hetki mielessäsi lempeästi. Paikkaa voi vaihtaa useamman kerran.

**Sovellus:** Kuvittele miten paras ystäväsi puhuisi sinulle.

## Ryhmäyttäminen

*Tutustu*

### **Köysiharjoitus**

Ryhmä asettuu köyden molempiin päihin. Tarkoituksena on saada solmu köyden keskelle ilman, että kukaan irrottaa otettaan köydestä.

**Sovellus:** Perinteinen köyden veto.



## Perustaidot

*Käsittelytaidot*

### **Karateiskuja / potkuja sanomalehteen**

Tarkoituksena on saada lehden sivu rikki potkulla tai iskulla.

*Potku ja lyöminen*



## Toiminnallinen oppiminen

*Matematiikka*

### **Matematiikka-alias**

Oppilaat selittävät vuorotellen matematiikan käsitteitä toisilleen. Muut arvaavat, mistä käsitteestä on kysymys, aikaa esim. 1 min. Voi toteuttaa parina, ryhmänä tai koko luokkana.



## Lähteet:

[www.mastohjaus.fi](http://www.mastohjaus.fi)

[www.perinneleikit.fi](http://www.perinneleikit.fi)

[www.topata.fi](http://www.topata.fi)

[www.slideshare.net/Syohyvaa/x-breikki-syohyvaa2](http://www.slideshare.net/Syohyvaa/x-breikki-syohyvaa2)

[www.suunnistusliitto.fi](http://www.suunnistusliitto.fi)

[www.info.edu.turku.fi](http://www.info.edu.turku.fi)

[www.wellou.fi](http://www.wellou.fi)

[OpenIdeat@blogspot.com](mailto:OpenIdeat@blogspot.com)

[www.skillilataamo.fi](http://www.skillilataamo.fi)

[www.mll.fi/nuorille](http://www.mll.fi/nuorille)

[www.nuortenakatemia.fi](http://www.nuortenakatemia.fi)

Moilanen & Salakka 2016. Aivot liikkeelle!

Leskinen 2009: Ryhmä toimimaan!

Saloranta & Zouiter 2014: Englantia liikkuen: Englannin kielen opetus liikunnan avulla 3.–4.-luokkalaisten.

Liite: Learning By Doing – Leikkejä ja pelejä englannin opetukseen. (marraskuu)

Kauppila E. 2016 Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Viisas elämä Oy.

Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura.