

# Hyvinvointi, liikunta ja toiminnallisuus -työryhmän vuosikello

Tämä runko auttaa kouluissa toimivan hyvinvointi, liikunta ja toiminnallisuus -työryhmän työtä. **Lohjan Liikkuva koulu –materiaalipankista** löydät valmiit Wilma-viestit, aamunavaukset ja taukojumprat, ideoita eri teemapäivien huomioimiseen ja valmiita tempauspohjia.

Lukuvuoden alussa **elokuu:**

- ★ Elokuun opekokouksessa: liikkuva koulu -osuus, koulun tavoitteiden asettelu, opettajien henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu. Lohjan liikkuva koulu -oppaan esittely.
- ★ 1. Wilma-viestin lähettäminen koteihin (koulun tapahtumat: harrastusviikko, liikuntapäivä tms.)
- ★ Harrastusviikon organisointi, miten harrastusviikko näkyy teidän koulussa?
- ★ Liikkuva koulun aamunavausvuorot syyslukukaudelle 2kpl/kk. Alle voi kirjata aamunavauksen vastuuopen tai vastuuoppilaat. Kuka aamunavaukset koulussanne pitää? Voiko oppilaita osallistaa? Valmiita aamunavauksia löytyy materiaalipaketista.

	Pitäjä	Teema
elokuu:	_____	_____
syyskuu:	_____	_____
lokakuu:	_____	_____
marraskuu:	_____	_____
joulukuu:	_____	_____

**Syyskuu:**

- ★ Harrastusviikko (elokuun viimeinen viikko).
- ★ Euroopan liikkujan viikko näkymään koulun arkeen! (esim. koulumatkojen liikkuminen).
- ★ Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulun yhteisellä välituntiohjelmalla.

**Lokakuun** alku:

- ★ 2. Wilma-viestin lähettäminen koteihin ennen syyslomaa.
- ★ Välituntitoiminnan aktivoiminen esim. koulun sisäinen pingisturnaus käyntiin.
- ★ Aamunavaus MoreMove-kortista (yläkoulut).

★ Liikkuva koulu -toiminnan arviointia: ennen syyslomaa opekokouksessa ajatusten vaihtoa/arviointia opettajien kesken. Miten liikkuva koulu näkyy oppitunneilla? Miten toiminta on lähtenyt käyntiin koulun tavoitteisiin nähden?

★ Opettajille Wilma-viestiä: olettehan huomanneet esim. Liikkuva koulu-oppaan valmiit taukojumpat. Ne käyttöön!

### **Marraskuu:**

★ Miten liikunnallisen joulukalenterin saisi toimimaan teidän koulussanne? Voisiko joulukuun ajan 2. tunnilla olla yhteinen touhukalenterin luukun avaus (jumppahetki)?

★ Miten välituntiturnaukset pyörivät? Mihin saakka turnaukset ovat käynnissä? Voittajan/osallistujien palkitseminen.

★ Opettajille Wilma-viestiä joulukalenterista tai muuta materiaalia oppaasta.

★ 3. Wilma-viesti koteihin.

### **Joulukuun** alku:

★ Liikunnallinen joulukalenteri käyntiin.

★ Syyslukukauden liikkuva koulu -toiminnan arviointia (opekokous).

★ Wilma-viesti oppilaille ja huoltajille.

★ Wilma-viesti opettajille miten liikkuva koulu näkyy välitunneilla ja oppitunneilla?

### **Tammikuu:**

★ 4. Wilma-viesti koteihin

★ Opettajille Wilma-viestiä: olettehan huomanneet esim. oppaan valmiit taukojumpat tunneilla hyödynnettäviksi?

★ Yhteistyössä oppilaskunnan kanssa ideoita välituntien aktivoimiseksi.

★ Lisää liikettä -viikon valmistelut.

★ Liikunnalliset aamunavausvuorot keväälle (2 kpl/kk). Kts. elokuu

tammikuu: \_\_\_\_\_

helmikuu: \_\_\_\_\_

maaliskuu: \_\_\_\_\_

huhtikuu: \_\_\_\_\_

toukokuu: \_\_\_\_\_

## **Helmikuu:**

- ★ 5. Wilma-viesti koteihin hiihtoloman jälkeen.
- ★ Unelmien liikuntapäivän valmistelut, miten huomioidaan koulussa (työryhmän perustaminen)? Yhteistyökumppanit?
- ★ Välituntitoiminnan aktivointi.

## **Maaliskuu:**

- ★ Liikkeelle! -viikon valmistelu ja toteutus.
  - ★ Aamunavauksia Liikkeelle! -viikon hengessä.
  - ★ Wilma-viestiä oppilaille ja koteihin Liikkeelle! -viikosta.
- (Wilma-viestit: ennen viikkoa, viikon aikana ja viikon jälkeen)

## **Huhtikuu:**

- ★ Unelmien liikuntapäivän valmistelut. Kuinka osallistatte oppilaat? Unelmien välitunnin, koulupäivän tai liikuntatunnin suunnittelu? Osallistuisiko jokin paikallinen urheiluseura tai muu toimija tapahtumaan?
- ★ Vauhtia vappuun -tapahtuman suunnittelu/valmistelu.
- ★ Pihapelien käynnistäminen.

## **Toukokuu:**

- ★ 6. Wilma-viesti koteihin toukokuun alussa: Liikkuva koulun vuosi on paketissa.
- ★ Unelmien liikuntapäivä.
- ★ Kesälomabingon välittäminen oppilaille ja koteihin. Palkitsetteko bingoon osallistuneet ja kaikki kohdat suorittaneet oppilaat jollain tavalla elokuussa?
- ★ Vuoden toiminnan arviointia (opekokous). Vinkkejä ensi lukuvuodelle. Jatkaako koulussanne ensi lukuvuonna sama työryhmä? Työryhmän koko ja tehtävien jakautuminen ryhmäläisten kesken?