

## **LIIKKUVA KOULU – KOULUTUKSEN SATOA**

### **1. KEINOJA VÄLITUNTILIIKUNNAN AKTIVOIMISEKSI**

- musiikki/ hyvät äänentoistovälineet
- turnaukset/olympialaiset: opettajat vs oppilaat, oppilaat vs oppilaat, opettajat vs opettajat
- teemapäivät/-viikot
- viikon leikki/liike
- erilaiset haasteet (leuanveto, turnaukset jne.)
- kun joukkuepelit eivät kiinnosta: tanssi, kahvakuula, jumppa
- ei aina hikijumppaa → myös rentoutumista, venyttelyä
- välituntikerhot (mm. WAU-kerho): tytöille ja pojille omat päivät ja puoli tuntia per kerta
- käytäville toimintaa varsinkin yläkoululaisille (qr-koodit, twister, leuanvetotangot, sirkusteluvälineitä)
- salivuorot ja -säännöt
- tiedotus; kerrotaan etukäteen mitä tapahtuu ja milloin esim. välkkärivälkät
- keppihevoskerho
- pyöräilyvälkkä (omatoimista pyöräilyä kentällä, kypäräpakko, saa keulia)
- koko henkilökunta mukaan ideoimaan (ei vain liikunnanopettajien vastuulla)
- sisävälkät ja pelivuorot
- seikkailu/elämyksellinen välitunti (eri tasoista toimintaa)
- kummioppilastoiminta
- toimiva valvonta
- lattiateippaukset, pihamaalaukset
- opettajille lisää liikuntakoulutusta
- koko koulun piilonen sisällä

### **2. OPPILAIDEN OSALLISUUS VÄLITUNTILIIKUNNASSA, OPPILAAT VERTAISOHJAAJINA**

- kerätä ideoita oppilailta; liikuntaideakilpailu
- Liikkuva koulu -toimikunta (=oppilaista) suunnittelemassa eri toimintoja
- palkitseminen
- valinnaisuutta myös liikuntatunnille (1krt/kk lasten itse ideoima tunti)
- säännöllisyys -> kouluun syntyisi liikuntakulttuuri
- yläkoululaisille avoimet ovet, tykkäävät tehdä itsenäisesti
- selkeät säännöt
- tarvitaan koulun aikuisten tuki, ohjaava opettaja täytyy nimetä
- tapahtumien ja turnausten järjestäminen

### **3. VÄLITUNTIVÄLINEET**

- välineet: parkour, nyrkkeilysäkki, leuanvetotanko, kiipeilyseinä, siirreltävät/muunneltavat kiipeilytelineet, jumppapallot (luokissa voi käyttää myös tuoleina), hulavanteet, frisbeegolf,

voi tehdä myös itse (sanomalehtirullat mailoina), erilaisia palloja (myös erivärisiä), diabolo, pingis, biljardi, korona, pöytäfutis

- mahdollisuus luistella talvella
- välinevuokraamo/-lainaamo
- omat välineet mukaan -> huolehditaan paremmin
- teknologian hyödyntäminen: erilaiset liikuntapelit
- lähiympäristö (muutkin kuin koulun omat tilat), luonnon hyödyntäminen
- avustusten haku (mm. välinehankinnat, tapahtumat)
- pelkkä tila ja välineet riittävät, ei tarvitse ohjattua (valvottua!)
- matalaköysirata
- lapiot, kolat, liukurit, pulkat
- mölkky
- oppilaiden toiveet huomioon

#### **4. LIIKUNTATAPAHTUMAT JA -KAMPANJAT**

- Suomi 100 = 100 ideaa vuodeksi 2017
- unicef -kävely, hiihtopassi -> kierroksesta tarra
- liikunnalliset vanhempainillat, liikunnalliset juhlat (esim. kevät-, joulujuhla)
- välituntimaratton
- liikuntaseikkailu
- tontturata
- Taisto-kampanja
- koululentis
- säbäliiga luokittain
- lenkkipolun hyödyntäminen
- syys- ja talviliikuntapäivät
- olympialaiset
- kilpailut
- joulukalenteri
- liikuntaseurayhteistyö
- liikunnalliset vanhempainillat
- keskusradiosta liikunnallinen aamunavaus
- lankutus-/riipuntakilpailut luokissa
- erilaisia koko koulun tempauksia pitkillä välkillä
- koulujen välinen yhteistyö

#### **5. VÄHÄN LIKKUVIEN AKTIVOIMINEN**

- evvk-kerho
- liikuntapassi (pääsee kokeilemaan eri juttuja)
- välineiden vaihto/kirppari toiminta koulun kautta esim. oppilaskunnan, vanhempainyhdistyksen järjestämänä (kaikilla ei varaa ostaa välineitä luistimia yms.)
- koulumentori tsemppaa, vie kokeilemaan kiinnostavia juttuja

- ryhmätoiminta
- palkitseminen
- terveydenhoitaja tai muu ”ulkopuolinen” apuna
- kutsukerhot, eri lajeihin tutustumista
- teknologian hyödyntäminen mm. liikuntapelit
- leikkien ja pelien lisääminen normaaleille oppitunneille
- koulun juhlapäivät liikunnallisiksi
- vähemmän kilpailullista toimintaa
- koko luokka osallistuu
- perheiden motivointi
- kavereiden merkitys suuri

## **6. VÄLITUNTILIIKUNNAN HAASTEITA**

- ryhmäytyminen leikkejä varten: moni haluaisi liikkua, mutta sopivaa ryhmää ei löydy
- pojat haluavat usein kilpailla
- aika: miten ehtii syödä ja mennä pelaamaan
- hyvät/nopeat valtaavat kaikki paikat
- vastuukysymykset
- kaikille mielekästä tekemistä
- miten seisoskelijat liikkeelle
- pojat valtaavat salin
- liian vähän tilaa / asfalttipiha
- riidat (kuka selvittää ja missä välissä)
- opettajien saaminen esimerkeiksi
- välitunnin lopettaminen: ajoissa, välineet paikoilleen, hiki...
- välkkäreitä nolottaa tsempata ja neuvoa muita
- välkkärit ei otakaan hommasta vastuuta
- vetkuttelu ulos siirtymisen kanssa
- osa oppilaista ei vaan liiku
- tilat ja välineet vanhoja ja niitä on vähän
- kaikki välituntivalvojat eivät innostu liikuttamisesta