

## **Liito ry:n ohjeistuksia perusopetuksen liikunnan järjestämisestä poikkeustilanteen aikana**

Koronaviruksen (Covid-19) aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi lähiopetus on kouluissa keskeytetty 18.3.2020 alkaen toistaiseksi ja opetus annetaan vaihtoehtoisilla tavoilla pois lukien esiopetus, perusopetuksen 1–3 luokkien opetus sekä erityisen tuen päätöksen saaneiden oppilaiden lähiopetus. Vaihtoehtoisilla opetustavoilla tarkoitetaan esimerkiksi etäyhteyksiä hyödyntävää opiskelua erilaisilla digitaalisilla oppimisympäristöillä ja -ratkaisuilla sekä tarvittaessa itsenäisellä opiskelulla.

### **Liikunta edistää kansan terveyttä**

Vaikka elämme poikkeusoloissa, on tärkeää muistaa ja muistuttaa oppilaita ja heidän huoltajiaan, että liikunnalla on oikein toteutettuna paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Aikana, jolloin ihmisiä suositellaan pysymään sisätiloissa ja välttämään väkijoukkoja, on erityisen tärkeää pitää mielessä fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset ihmisen toimintakyvylle ja jaksamiselle. Runtas liikunta ja hyvä fyysinen toimintakyky parantavat vastustuskykyä ja suojaavat näin myös infektioilta. Riittävä fyysinen aktiivisuus on myös keskittymisen ja oppimisen kannalta äärimmäisen tärkeitä. Siksi liikuntaa ja liikkumista tulisi sisällyttää jokaiseen päivään. Fyysisen aktiivisuuden hyötyvaikutuksia ei voida varastoida. Näin ollen myös poikkeusoloissa tulisi jokaisen pitää huolta siitä, että pitkiä istumisjaksoja vältetään sekä pidetään huolta erityisesti kestävyys- ja lihaskunnosta.

Kouluikäisen tulisi kansallisten fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti liikkua 1–2 tuntia päivässä. Tämä voi koostua myös useista yli 10 minuutin yhtäjaksoisista liikkumisjaksoista. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää reipasta liikuntaa (kuten ripeä kävely tai pyöräily), joka nostaa sydämen sykettä. Tämän lisäksi myös tehokasta liikuntaa tulisi sisällyttää lasten arkeen. Tehokas liikunta, kuten juoksu, on sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt liikunta.

Korona-infektion aiheuttaman kansallisen epidemian aikana myös liikunnan ja liikkumisen osalta on syytä muistaa infektioiden ehkäisyn periaatteet ja hyvä hygienia. Liikuttaessa yhden tai useamman henkilön seurassa tulee säilyttää yli metrin etäisyys toisiin henkilöihin. Liikunnassa ei kannata käyttää sellaisia yhteiskäytössä olevia liikuntavälineitä, jotka saattavat levittää infektiota (esim. mailat ja räpylät). Liikunnan aikana kannattaa käyttää käsineitä. Myös liikuntasuorituksen jälkeen tulee muistaa hyvä käsihygienia jo ennen peseytymistä. Mahdollinen yskiminen tulisi tehdä omaa käsivartta vasten ja kertakäyttöenäliinoja tulee käyttää tarvittaessa niistämisestä. Liikunta ja liikkuminen ulkona ovat infektion tarttumisen näkökulmasta suositeltavampaa kuin liikkuminen sisätiloissa. Em. ohjeita pitää noudattaa kaikkien, myös oireettomien, koska korona-infektio voi tarttua myös sillä hetkellä oireettomasta oppilaasta toiseen.

### **Liikunnan opettaminen poikkeusoloissa**

Poikkeusoloissa koululiikunnan järjestäminen lähiopetuksena on sallittu ainoastaan esiopetukseen ja vuosiluokille 1–3 osallistuville. Muille opetus tulee järjestää etäyhteyksiä hyödyntävänä opetuksena. Liikunnanopetuksessa tämä tarkoittaa esimerkiksi digitaalisten välineiden hyödyntämistä. Poikkeusoloissa tulee hyödyntää digitaalisia ympäristöjä, jotka mahdollistavat liikunnan sisältöjen tuomisen teknologian avulla oppilaille, jotka eivät osallistu lähiopetukseen. Vaikka ajallinen siirtymä lähiopetuksesta etäopetukseen on lyhyt, tulee opettajan huomioida, että

etäopetukseen käytettävien materiaalien tulee olla turvallisia, pedagogisesti valideja ja oppimista edistäviä.

Etäyhteyksiä hyödyntävässä liikunnan opetuksessa *liikuntapäiväkirja* on toimivaksi nähty tapa antaa oppilaille erilaisia liikuntaohjeita ja -tehtäviä omaehtoisesti toteutettavaksi. Ohjeistuksen voi muotoilla liikunnanopetuksen tavoitteiden pohjalta kyselypohjaiseksi niin, että oppimistaitojen lisäksi työskentelytaitoja voidaan opettaa liikunnassa esimerkiksi kannustamalla oppilaita kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja, ohjaamalla heitä turvalliseen ja asialliseen toimintaan, ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan sekä vahvistamaan heidän itsenäisen työskentelyn taitojaan.

Liikunnanopettaja voi myös hyödyntää esimerkiksi erilaisia *valmiita videoita*, joita löytää erilaisista videoiden toistopalveluista. Etäyhteyksiä hyödyntävään opetukseen materiaalia valittaessa opettajan tulee kuitenkin varmistaa, että videoiden käyttöoikeudet sallivat sen käytön opetukseen (Creative commons 4.0) ja opettaja noudattaa muita ohjeistuksia yleisen avoimen materiaalin suhteen (Liite 1).

Videoiden lisäksi opetuksessa voi hyödyntää erilaisia *puhelinapplikaatioita*, jotka rekisteröivät esimerkiksi askeleita, kuljettua matkaa tai voivat piirtää kuljetun matkan valmiille karttapohjalle. Tähän tarkoitukseen löytyy lukuisia erilaisia sovelluksia. Puhelimen liikesensoria hyödyntäviä sovelluksia voi hakea sovelluskaupoista hakusanoilla ”pedometer” (askelmittaus) tai ”activity tracker” (aktiivisuusmittaus +kuljettu matka ja mahdollisesti karttapohja). Tässä yhteydessä on hyvä muistaa perusopetuksen maksuttomuus. Oppilaille ei saa tätä tarkoitusta varten suositella maksullisia sovelluksia. Oman liikuntasuorituksen tai pidemmän aikavälin rekisteröinnin oppilaat voivat raportoida esimerkiksi kuvakaappauksella puhelinosovelluksen tuloksesta.

Useilla kouluilla ja oppilaillakin on hankittuina erilaisia *sykesensoreita ja aktiivisuusmittareita*. Näiden hyödyntämistä näissä poikkeavissa olosuhteissa on tarkoituksenmukaista pohtia.

Opetuksen suunnittelussa tulee ottaa huomioon opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet ja pyrkiä tarjoamaan etäyhteyksiä hyödyntävässä opetuksessa oleville oppilaille monipuolisia sisältöjä harjoittaa oppimistaitoja eli havaintomotorisia taitoja, fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys, voima, liikkuvuus, nopeus) sekä oman kehon hahmottamista ja motorisia perustaitoja (liikkumistaidot, tasapainotaidot ja välineen käsittelytaidot (Ks. liite 2).

Etäyhteyksiä hyödyntävän opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen voi tukena käyttää esimerkiksi Opetushallituksen ja UKK-instituutin seuraavia materiaaleja:  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tukimateriaalit>  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/teknologia-liikunnan-opetuksessa>  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016\\_2.8.2019-paivitys-logo\\_mp.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016_2.8.2019-paivitys-logo_mp.pdf)  
[www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)

Nämä ohjeistukset on laadittu yhteistyössä UKK-instituutin johtajan Tommi Vasankarin ja Opetushallituksen opetusneuvos Matti Pietilän kanssa.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry.

Liitteet:

Liite 1: Ohjeistus materiaalin hyödyntämiseen etäopetuksessa.

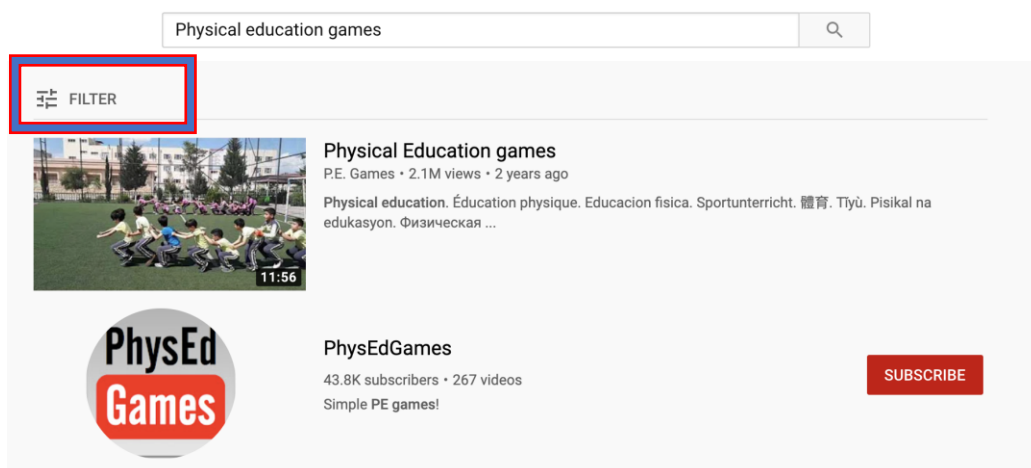
Liite 2: Gallahuen motoristen perustaitojen luokittelu

Liite 1.

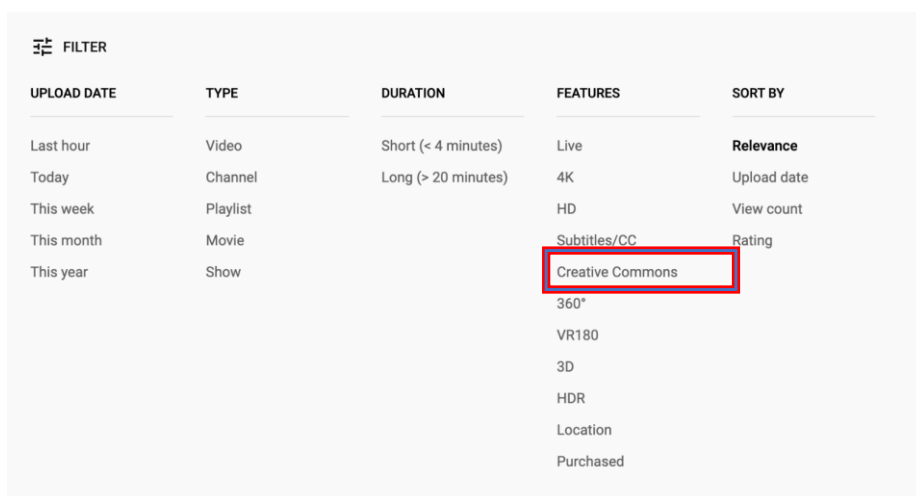
Käyttäessäsi Creative Commons materiaalia, mainitse tekijän nimi ja linkki (+lisenssi, tämä löytyy videon lisätiedoista, esim. Creative Commons Attribution license [reuse allowed]) kts. 3 kuva.

Miten varmistan Creative commons lisenssin, esimerkiksi youtube -palvelussa?

Esimerkissä on haettu physical education games -haulla ja saatu muutama hakutulos:



Klikkaa vasemmassa yläkulmassa olevaa Filter -kohtaa, joka avaa seuraavan videoiden filteri-valikon:



Klikkaa "Creative Commons" kohtaa, jonka jälkeen valikko näyttää vain ne, jotka ovat Creative Commons -lisenssin alla.

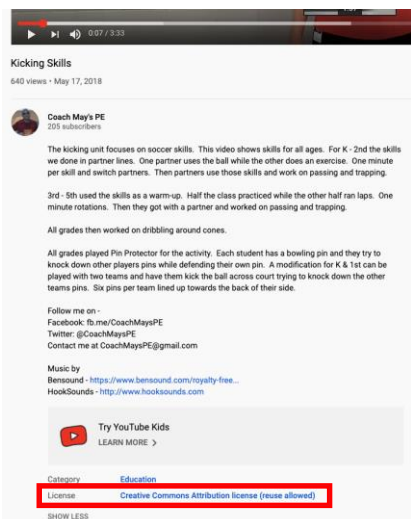
Lue lisää:

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

Tarmo Toikkanen: Avoimet sisällöt ja Creative Commons -lisenssit:

[https://docs.google.com/presentation/d/1cn7LRXOphqKqbrZpsMxrAZ5fE-zJQsvKrFz\\_-Lxvw8U/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p4](https://docs.google.com/presentation/d/1cn7LRXOphqKqbrZpsMxrAZ5fE-zJQsvKrFz_-Lxvw8U/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p4)

**HUOM! Mikäli haet uudella hakusanalla, filtrit nollautuvat!**



Kicking Skills

640 views · May 17, 2018

**Coach May's PE**  
205 subscribers

The kicking unit focuses on soccer skills. This video shows skills for all ages. For K- 2nd the skills we done in partner lines. One partner uses the ball while the other does an exercise. One minute per skill and switch partners. Then partners use those skills and work on passing and trapping.

3rd - 5th used the skills as a warm-up. Half the class practiced while the other half ran laps. One minute rotations. Then they got with a partner and worked on passing and trapping.

All grades then worked on dribbling around cones.

All grades played Pin Protector for the activity. Each student has a bowling pin and they try to knock down other players pins while defending their own pin. A modification for K & 1st can be played with two teams and have them kick the ball across court trying to knock down the other teams pins. Six pins per team lined up towards the back of their side.

Follow me on -  
Facebook: fb.me/CoachMaysPE  
Twitter: @CoachMaysPE  
Contact me at CoachMaysPE@gmail.com

Music by  
Bensound - <https://www.bensound.com/royalty-free...>  
HookSounds - <http://www.hooksounds.com>

Try YouTube Kids  
LEARN MORE >

Category: Education  
License: Creative Commons Attribution license (reuse allowed)

SHOW LESS

Kuva 3. Videon lisätiedoista löytyy tietoa, mikä lisenssi on kyseessä.

Liite 2.

### Motorisia perustaitoja

- Gallahuen motoristen perustaitojen luokittelu ja joitakin esimerkkejä

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
<b>Staattinen ja dynaaminen tasapaino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pystyasennot</li> <li>• pää alaspäin asennot</li> <li>• pyöriminen</li> <li>• heiluminen</li> <li>• pysähtyminen</li> <li>• väistäminen</li> <li>• koukistaminen</li> <li>• ojentaminen</li> <li>• kieriminen</li> </ul>	<b>Perustaidot ja liikeyhdistelmät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• käveleminen</li> <li>• juokseminen</li> <li>• loikkiminen</li> <li>• rytmisessä hyppiminen</li> <li>• hyppeleminen</li> <li>• kiipeileminen</li> <li>• laukkaaminen</li> <li>• liukuminen</li> <li>• kinkkaaminen</li> </ul>	<b>Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vierittäminen</li> <li>• heittäminen</li> <li>• potkiminen</li> <li>• työntäminen</li> <li>• lyöminen</li> <li>• pomputtaminen</li> <li>• kiinniottaminen</li> </ul>
↓	↓	↓
<b>Lajitaidot esimerkiksi uinnissa, joukkuepeleissä, voimistelussa, jääpeleissä, hiihdossa, yleisurheilussa, mailapeleissä, tanssissa, jne.</b>		

Lähde: Perusopetuksen OPS2016 liikunnan tukimateriaali, Opetushallitus.