

MOVE!- PALAUTETUNTI

7.LK:n terveystiedon tunnilla, terveellisten elintapojen yhteydessä (S2) käydään läpi, miten Move! liittyy elintapoihin ja fyysiseen toimintakykyyn.

- <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/mika-fyysinen-aktiivisuutesi/>

PALAUTE MITTAUKSISTA TERVEYSTIEDON TUNNEILLA 8.LK

8lk:n terveystiedon tunneilla (1x45 min) tarkastellaan Move!-n koulukohtaisia tuloksia suhteessa valtakunnallisiin tuloksiin. Lisäksi tutustutaan liikkumissuosituksiin ja miten liikkumissuositukset saa päivän aikana täyttymään. Tehdään oppilaille 1-4 viikon liikuntasuunnitelma.

- [Liikkumissuositukset \(UKK- instituutti\)](#)
- [Liikkumissuositusten täytyminen \(UKK-instituutti\)](#)

Toisella tunnilla (1 x 45 min) oppilaat tarkastelevat omia Move! -tuloksiaan sekä tutustuvat Move!- sivustojen palauteosioon. Lisäksi tunnilla pohdintaa tulosten merkitystä omalle terveydelle (FPS).

- <https://www.oph.fi/fi/move/mika-move/move-mittauspalaute>
- <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Oppilaat voivat myös täyttää Move!- forms lomakkeen. Se löytyy Facebookin Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa sivustolta Move! hakusanalla. Lomake on Anna Haapalaisen julkaisema ja hän on antanut lomakkeelle kopiointioikeudet ohjeineen. Forms lomake löytyy Liito ry:n jäsensivuilta #perjantaivinkkaus: Move!-mittaukset, osa 2, terveystieto.

<https://www.liito.fi/jasensivut/materiaalipankki/perjantaivinkkaus/perjantaivinkkaus-move-mittaukset-t/>
Sivuille pääsy vaatii kirjautumisen Liito ry:n sivuille.

PEDAGOGINEN TOIMINTA MITTAUSTEN JÄLKEEN

Fyysisen toimintakyvyn harjoittelu liikuntatunneilla 8.lk

- Oulun mallin mukainen, teemoihin jaettu toiminta lukuvuoden kaikilla liikunnan ykkösten tunneilla [Move!-ykköstuntimalli](#).
- Kohdennettua toimintakykyharjoittelua liikuntatunneilla
- Liikunnallisten harrastusten löytäminen koulun kautta – seurayhteistyö ja koulun kerhot.
- Koululla voisi toimia Move!-välitunti ennen Move!-mittauksia? Oppilaat voivat tulla harjoittelemaan Move!-mittausosioita välitunnilla. Välitunnit voisi nimetä sen mukaan, mitä siellä harjoitellaan.
- Mittausten jälkeen välitunnilla voisi olla vuoden mittaan erilaisia lihaskuntohaasteita.
- Liikuntaläksyt ja aktiiviset oppitunnit (voima, koordinaatio, ketteryys, kimmoisuus, nopeus, havaintomotoriikka)

Koulun keinoja lisätä fyysistä toimintakykyä:

- Erilaiset liikuntakerhot/höntsäryhmät

- Aktiiviset välitunnit (sali käytössä, ohjattuja välitunteja, liikuntavälineet käytössä, lähiliikuntapaikat välituntikäyttöön, ulkovälitunnit, kouluissa pitkät välitunnit)
- Aktivoivien liikuntavälineiden hankkiminen ja pihan kehittäminen
- Toiminnalliset tunnit
- Liikunta- ja teemapäivät
- Lisäresurssi liikunnanopetukseen (esim. erityistä tukea tarvitseville oppilaille yksilöllisempää opetusta/eriyttämistä/yksilöllinen suunnitelma)
- Kaupungin/toisten koulujen lainavälineistön tuomat "pirstelajit"
- Koulunkäynninohjaaja mukaan liikuntatunneille
- Liikunnan tukiopetus (kolmiportainen tuki liikunnassa)
- Ohjaus kaupungin liikuntaneuvontaan ja erilaisten liikuntaharrastusten pariin
- Koulun personal trainer, koulufysioterapeutti tai koululiikunnanohjaaja- toiminnan kehittäminen