|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KUUKAUSI | TEEMA / tavoitteet | TOIMINTA & IDEAT |
| ELOKUU | KOULUMATKALLA KUNTOKOHENEE* Välkkärit/tutorit koolle
* Liikkuva koulu tutuksi
* Välkkärihaku info-TV
 | Koulumatkaliikuntaan kannustaminen* [pyöräsankarit](https://www.kll.fi/kouluille/sankarit/pyorasankarit/) & [pyöräilytaitokortit](https://www.kll.fi/materiaalit/pyorasankarit/muut-pyorailymateriaalit/)
* Koulumatkakilometrien kerryttäminen luokittain esim. MOTI-pohjalle, jossa näkee reaaliaikaisen etenemisen. Luokanvalvoja/ope kirjaa viikoittain/omalla tunnillaan

Harrastusviikko[https://harrastamisensuomenmalli.fi/tapahtumat/harrastusviikk](https://harrastamisensuomenmalli.fi/tapahtumat/harrastusviikk%20) [o/](https://harrastamisensuomenmalli.fi/tapahtumat/harrastusviikko/) |
| SYYSKUU | VÄLITUNNIT VIRKISTÄVÄTUlkoiluun kannustaminen ja/tai sisävälitunnit käyntiin | Kannustaminen ulkoiluun välitunneilla* ulkovälinelainaamolla
* pallojahdilla
* kuvakortti-jahti (kts kohta välituntihaasteet)
* Perinneleikkejä/pelejä: koko koulun konkka/kirkonrotta, kymmenen tikkua laudalla,mölkky,petankki

SisävälkätKatso ideoita liiikuntavälitunneille alhaasta otsikolla välituntihaasteet.Kuukauden kisat käyntiin* Joka kuukausi uusi haaste viimeisellä viikolla. Kts kohta välituntihaasteet

#BE ACTIVE kasiluokkalaisilleSeurapaita-päivä / pukeudu harrastuksesi mukaan |
| LOKAKUU | TAUOTETAAN ISTUMISTA* Liikettä oppitunneille
* Vinkit opettajille + opettajien aktivointi istumisen tauottamiseen
 | Taukojumpat & haasteet* Opettajien haaste: Kuka opettaja toteuttaa eniten

tunneillaan istumisen tauottavaa tekemistä→ tarra opehuoneen seinälle/ wordtiedostoon. Se kuka kerää eniten tarroja palkitaan!Tähän linkki opettajilta kerättyihin taukojuttuihin |
| MARRASKUU | OPITAAN TOIMIEN* Toiminnallinen opettaminen
* Yhteisöllisyys
 | Vinkkejä toiminnalliseen opetukseen oppiaineittain* [toiminnallisia vinkkejä opetukseen](https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/toiminnallisia-vinkkeja-eri-oppiaineisiin/)

Yhteisöllisyyttä henkilökunnan ja oppilaiden välillä* Henkilökunnan haastaminen: lankutukseen, [ristinollaan,](https://www.youtube.com/watch?v=HbDTp7ZWWlo) [viiden suoraan,](https://www.youtube.com/watch?v=imZJA-0XP5k) kädenvääntöön...

Yhteisöllisyys oppilaiden välillä* Eri luokat/ luokka-asteet keksivät toisilleen haasteita,kisailuja,toiminnallisia tunteja
* Yläkoululaiset keksivät haasteita alakoululaisille

Katso esimerkkejä alhaalta välituntihaasteeet. |
| JOULUKUU | TEMPAISTAAN YHDESSÄ | Liikunnallinen jOulukalenteri * Katso erillinen powerpoint

Muuta jouluista tekemistä* Tonttujen metsästys: munajahdin tavoin. Katso ohjeet alhaalta otsikolla välituntihaasteet.
* Piparinkoristelu-päivä: välituntisin paikassa X pääsee koristelemaan itselleen/kaverille piparin.
* Tontturata: Liikuntasaliin rakennettu temppurata
	+ Vapaata kiertelyä
	+ Haasterrata: esim hernepussi päänpäällä
	+ Ninja warrior: kuka saa nopeimman ajan
 |
| TAMMIKUU | LIIKETTÄ LIHAKSILLE JA LUILLEOppitunneille taukojumpiksi/ haasteisiin kunto-ominaisuuksia | Haasteita* [ketteryystesti](https://www.youtube.com/watch?v=RLgsbapp0zw) à [poliisi-opiston ketteryysradan ohjeistus ja pisteet](https://polamk.fi/ketteryyskoe)
* Leuanvetohaaste, kyykkyhaaste

àKatso kohta välituntihaasteet.* [9 erilaista hyppynarusarjaa,](https://www.youtube.com/watch?v=58F4K9_z2Gg)
* [25 erilaista hyppynaruhyppyä video](https://www.youtube.com/watch?v=ZLDGcHFmdos)
* Umpihankihaaste: kuka rämpii nopeimmin x-määrätyn matkan umpihangessa.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HELMIKUU | ILO LIIKUTTAAYhteistä tekemistä koko koululle |  | Ystävänpäivä puuhaa* Speden spelejä / haasteita yhdessä kaverin kanssa: pussihyppelyä, parihyppynaruhyppyjä, tarkkuusfutista parien jalat sidottuna, silmät kiinni&jalasta kiinni….

Laskiainen * Mäenlaskua ja lämmintä mehua
 |
|  |  |  | Talvipuuhaa* Hiihtokilometrien keräyshaaste → “Hiihtäen hupia”. Esim. MOTi-alustaan.
 |
|  |  |  | * Lumiveistoskisa: Välkkärit/tutorit tuomaroi.
 |
| MAALISKUU | TILAT HOUKUTTAVAT LIIKKUMAANTilojen hyötykäyttö ja liikunnallistaminen! | Sisäpingis | **Sisätilojen käyttöä*** Sisäsuunnistus: kuvasuunnistusta sisällä
* Pingisturnausà katso ideoita turnauksen järjestämiseen kohdasta [KouluLiiga](#koululiiga)
* Porrasjuoksua/porrastreeniä koulun sisäportaissa välituntisin
 |
| HUHTIKUU | HAUSKAA HAASTEILLAHaastekuukausi | - | Pääsiäinen:* Munajahti, pupujahti

Muita hauskoja haasteita:* Ihmispyramidi-haasteet luokittain. Kuvat pyörimään koulun infoTVssä
 |
|  |  | - | * Bingot: actionbingo/välituntibingo

Katso ideoita kohdasta välituntihaasteet. |
| TOUKOKUU | LIIKUTAAN ARJESSA JA HARRASTUKSISSAUlkoiluun ja vapaa-ajan harrastamiseen kannustaminen | --- | Unelmien liikuntapäivä 10.5Oppilaat vastaan opet- peli* Ysit vs opet
* Kutoset vs opet
 |
|  |  | - | Lajikokeiluja ja muuta hauskaa tekemistä välitunneille:* koulun pihalla parkour: [vinkit parkouriin](https://parkouropas.fi/)
* Norsupalloa jumppapallolla
* Pyöräilytemput à [pyöräsankarit](https://www.kll.fi/kouluille/sankarit/pyorasankarit/) & [pyöräilytaitokortit](https://www.kll.fi/materiaalit/pyorasankarit/muut-pyorailymateriaalit/)
* Puistogolf à [vinkit](https://golf.fi/seuroille/juniorit/puistogolf/)
* Frisbeegolfputti à [ideoita kisoihin](https://www.junnufriba.fi/puttipelit/)
 |
| KESÄKUU |  |  |  |

Välituntihaasteet ( opettajien ideapäivä)

Yleistä

* Hyvä olisi jokin pieni palkinto olla, jolla motivoi haasteisiin mukaan. Tikkari? Välipalapatukka? Koulun budjetista vähän rahaa tähän.
* Isompiin haasteisiin kannattaa kysyä sponsoripalkintoja esimerkiksi kuntosaleilta (kertakäyntejä/1kk-kortteja) tai Reenikselle kertakäyntiä.
* Instagram hyvä paikka tuoda haasteita julki, kun oppilaat ovat siellä aktiivisesti
* TikTok myös olisi varmasti suosittu?
* Mikäli koululla jokin ilmoitustaulu/InfoTV/vastaava, niin sielläkin voi infoilla haasteista

Erilaisia haasteita

* Speden spelit: parihyppynaruhyppy kymmenen putkeen, hulavanteen läpi nopeuskisa..
	+ Voisiko liikuntatuutorit vetää tällaista välitunneilla esimerkiksi aulassa? Onnistuneista suorituksista tikkari?
* Poliisikoulun ketteryystesti (<https://polamk.fi/ketteryyskoe>)
	+ Liikuntavälkällä järjestettävissä ja opettaja/liikuntatuutorit ottaa aikaa
* Pallojahti pihalla
	+ Välkkärit piilottavat ympäri koulun pihaa palloja/tms. ja julkaisevat salamyhkäisen kuvan pallon olinpaikasta. Kuvat julkaistaan koulun somessa/infoTV:ssä ja välitunnin aikana oppilaat etsivät palloja. Löytäjä tuo pallon välkkärille ja saa palkinnon.
* Munajahti
	+ Pääsiäisen aikaan koululle piilotettu pieniä lippuja, jotka viemällä opehuoneeseen saa suklaamunan itselle.
* Kädenvääntökisa
	+ Yksi välitunti, jossa kädenvääntöpöytä.
	+ Voittaja pöydällä ja kuka tahansa saa haastaa
	+ Joka pöydällä välitunnin lopuksi on voittaja
* Luokkien välinen leuanvetokisa (yhteistulos)
	+ Voisiko joku erikoisviikko olla kun liikkuvakouluvastaava on liikuntasalissa ottamassa tuloksia
	+ Jokaiselle luokalle varattu 10min aikaa käydä salissa vetämässä tulos päivän aikana
	+ Kovimmalle tulokselle joku palkinto?
	+ Vastaavalla idealla voi vaikka koripalloheittokisa (jokaiselta luokkalaiselta yksi heitto) ym. vastaavia
* Pyörärata: [pyöräilytaitokortit](https://www.kll.fi/materiaalit/pyorasankarit/muut-pyorailymateriaalit/)
* Pyöränkunnon tarkistaminen: [pyöränhuolto -tehtävät](https://www.kll.fi/wp-content/uploads/2021/01/Py%C3%B6r%C3%A4sankarit-Huollon-tiedett%C3%A4.pdf)
* PINGIS-tehtävät:
	+ Pingiksen tarkkuusheitto ylhäältä ämpäriin: esim. yläkerroksesta heitto alas.
	+ Pingispallon puhallus kolmen henkilön ryhmissä lähtöviivalta matalaan tötsään, jossa reikä. Ryhmän täytyy saada pallo puhallettua tötsän reikään.
* Action-liikunta BINGO
	+ Jokin ruudukko, jossa on Action liikunnan eri paikat
	+ Aika vaikka 2kk ehtiä tehdä ja saada mahdollisimman paljon bingoja.
	+ Yhdestä bingosta lappu arvontaan
	+ Selfiet aina paikalta ja todennus opettajalle, kun bingolapun palautus
	+ Arvotaan voittajien kesken joku palkinto
* VälituntiBINGO:
	+ Selfiesuunnistusbingo/ touhusuunnistusbingo: joukkueilla/pareilla yhteislähtö. Nopeimmat suorittajat voittavat palkinnon
	+ Sovittu jokin maali, johon joukkueet tulevat, kun ovat valmiit



* Curling
	+ Jäädytetyllä kanisterilla koulun jäällä.
* Kuvakorttijahti:
	+ Munajahdin tavoin. Etsitään pelikortteja tai muita kuvakortteja. Löytäjälle palkinto.
* Tarkkuusheittohaaste hernepussilla
* Kuntosalihaasteet
	+ Viikko aikaa suorittaa mahdollisimman monta toistoa. Raportointi opettajalle viikon päätteeksi
	+ Yksilösarja/luokkasarja
	+ Leuanveto: Puhdas leuka 1p, avustettu ½p, koukkukäsiriipunta 5s=1p, riipunta 10s=1p
	+ Pistoolikyykky: Puhdas 1p, avustettu ½p, kahden jalan kyykky ¼p
	+ Punnerrus, polvet maassa (tytöt)
	+ Vatsarutistus
	+ Lankkuminuutit, montako minuuttia viikossa
* Kin Ball – lentopallo
* Telinevoimisteluvälineet salissa
	+ Luokkien välinen kisa radalla, joka sijoitetaan saliin
		- 10 parhaan oppilaan tulokset lasketaan yhteen
		- Paras luokka palkitaan