|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KUUKAUSI | TEEMA / tavoitteet | TOIMINTA & IDEAT |
| ELOKUU | KOULUMATKALLA KUNTO  KOHENEE   * 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 VIRKISTÄVÄT  Ulkoiluun 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   Sisävälkät  Katso ideoita liiikuntavälitunneille alhaasta otsikolla välituntihaasteet.  Kuukauden kisat käyntiin   * Joka kuukausi uusi haaste viimeisellä viikolla. Kts kohta välituntihaasteet   #BE ACTIVE kasiluokkalaisille  Seurapaita-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 LUILLE  Oppitunneille 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 LIIKUTTAA  Yhteistä 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 LIIKKUMAAN  Tilojen hyötykäyttö ja liikunnallistaminen! | Sisäpingis | **Sisätilojen käyttöä**   * Sisäsuunnistus: kuvasuunnistusta sisällä * Pingisturnausà katso ideoita turnauksen järjestämiseen kohdasta [KouluLiiga](#koululiiga) * Porrasjuoksua/porrastreeniä koulun sisäportaissa välituntisin |
| HUHTIKUU | HAUSKAA HAASTEILLA  Haastekuukausi | - | Pääsiäinen:   * Munajahti, pupujahti   Muita hauskoja haasteita:   * Ihmispyramidi-haasteet luokittain. Kuvat pyörimään koulun infoTVssä |
|  |  | - | * Bingot: actionbingo/välituntibingo   Katso ideoita kohdasta välituntihaasteet. |
| TOUKOKUU | LIIKUTAAN ARJESSA JA HARRASTUKSISSA  Ulkoiluun ja vapaa-ajan harrastamiseen kannustaminen | -  -  - | Unelmien liikuntapäivä 10.5  Oppilaat 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

Kuva, joka sisältää kohteen teksti, kuvakaappaus, Fontti, numero

Kuvaus luotu automaattisesti

* 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