

# JONOT MATALIKSI KOULUTUKSIA OPETTAJILLE

IDEOITA JA KÄYTÄNNÖN  
VINKKEJÄ LIIKUNTATUNNEILLE



**JONOT**  
**MATALIKSI**



**Jonot mataliksi** – koulutuskokonaisuuden tavoite on lisätä lasten aktiivisuutta liikuntatunneilla ja -tuokioilla. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Jonot mataliksi ajattelu tukee opetussuunnitelman liikunnanopetuksen tavoitteiden toteutumista käytännössä.

**Jonot mataliksi** – liikuntatuntien avulla tavoitellaan uuden pysyvän liikkumisen kulttuurin syntymistä, jossa jokaiselle lapselle luodaan aito mahdollisuus onnistua sekä osallistua tekemiseen. Taitavien opetusjärjestelyjen ansiosta oppilaat liikkuvat enemmän, monipuolisemmin ja laadukkaammin. Tämä vaatii meiltä kaikilta ajattelutavan muutosta sekä uusia toimintatapoja. Jonot mataliksi koulutuksessa varioidaan tuttuja leikkejä ja pelejä erilaisille liikkujille sopiviksi sekä kokeillaan uusia pelisovelluksia.

### **KOULUTUSTEN TOTEUTUS**

Jonot mataliksi koulutuskokonaisuus sisältää kuusi 1,5 tunnin mittaista koulutusteemaa, jotka voidaan toteuttaa tilaajan toiveiden mukaisesti joko itsenäisinä koulutuksina tai paketoimalla useampi teema samaan kokonaisuuteen. Koulutukset voidaan toteuttaa koulukohtaisina koulutuksina tai kuntakohtaisesti useamman koulun yhteisenä koulutuksena.

Koulutukset ovat toiminnallisia tapahtumia, jossa osallistujat pääsevät käytännössä kokeilemaan tehtäviä ja vaihtamaan ideoita sekä mielipiteitä tehtävistä. Koulutukset toteutetaan liikuntasalissa.



## PELIT JA LEIKIT

Koulutuksessa kehitellään tutuista peleistä ja leikeistä erilaisia sovelluksia. Kehittelyjen avulla voidaan mahdollistaa erilaisille liikkujille aktiivisen osallistumisen ja onnistumisen kokemuksia. Pienillä variaatioilla tuttu peli tai leikki voi saada aivan uudenlaisen luonteen.

## OPPILAAN ITSETUNNON TUKEMIEN

Onnistumiset rakentavat ja vahvistavat oppilaan itsetuntoa ja lisäävät liikkumismotivaatiota. Tässä osiossa kokeilemalla etsitään harjoitteita, jotka tuottavat onnistumisia ja vahvistavat itsetuntoa kaiken tasoisille liikkujille. Lisäksi pohditaan opettajan roolia oppilaan koetun pätevyuden tukemiseksi ja kuinka löydetään yhdessä onnistumisen ilo. Koulutuksessa käydään läpi sellaisia liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä sekä niiden eri muotoja, joiden avulla jokainen lapsi pääsee kokemaan onnistumisia liikuntatuhoksen aikana.

## HEIKKO SISÄLIIKUNTATILA

Heikko sisäliikuntatila voi olla yhtä hyvin pieni tila tai iso liikuntasali, jos toiminta, suunnittelu tai tilan käytännöt eivät edistä liikkumista. Tässä osiossa tutustutaan harjoitteisiin ja toimintamuotoihin, jotka tilasta riippumatta lisäävät aktiivisuutta. Koulutuksessa käydään läpi mahdollisuuksia opettaa liikuntaa haastavassa tilassa, nähdään erilaisia tiloja liikuntatiloina ja pohditaan, kuinka oppilaalle luodaan mahdollisuuksia löytää oma tila, aika ja paikka onnistumisille. Lisäksi mielletään poikkeustilanteita (kuten huono keli), joissa liikuntatila yllättäen muuttuu.

## YHDESSÄ KISAILLEN

Koulutuksessa käydään läpi kisailua ja kilpailua liikuntatuntien toimintamuotona. Kuinka kilpailut ja kisailut voidaan toteuttaa niin, että jokaiselle lapselle mahdollistuu riittävä aktiivisuus, osallisuuden tunne ja onnistuminen? Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat erilaiset kilpailumuodot ja -järjestelyt, eri roolit joukkueessa, henkisesti turvallinen kilpailuympäristö sekä tehtävien monipuolisuus ja toistomäärät.

## MOTORISET PERUSTAITOT LUOKILLE 1-2

Koulutuksesta saat ideoita 1-2 -luokkalaisten motoristen perustaitojen tehokkaaseen harjoittamiseen pelien, leikkien ja erilaisten harjoitteiden muodossa. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat motoristen perustaitojen harjoittaminen, yksilön havainnointi, kehon hahmotus sekä pienryhmä- ja pari-työskentely.

## MOTORISET PERUSTAITOT LUOKILLE 3-6

Koulutuksessa käydään läpi 3-6 -luokkalaisten motoristen perustaitojen sekä havaintomotoristen taitojen tehokasta harjoittamista motivoivien leikki- ja pelisovellusten avulla. Koulutuksen punaisena lankana on taitojen harjoittelun kätkeyminen osaksi leikkejä ja pelejä.

# OTA YHTEYTTÄ LIIKUNNAN ALUE- JÄRJESTÖÖSI JA PYYDÄ KOULUTUSTARJOUS!

**Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.eklu.fi](http://www.eklu.fi)

**Lapin Liikunta ry**  
[www.lapinliikunta.com](http://www.lapinliikunta.com)

**Etelä-Savon Liikunta ry**  
[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

**Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.liiku.fi](http://www.liiku.fi)

**Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)

**Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.plu.fi](http://www.plu.fi)

**Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.hlu.fi](http://www.hlu.fi)

**Pohjois-Karjalan Liikunta ry**  
[www.pokali.fi](http://www.pokali.fi)

**Kainuun Liikunta ry**  
[www.kainuunliikunta.fi](http://www.kainuunliikunta.fi)

**Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.popli.fi](http://www.popli.fi)

**Keski-Pohjanmaan Liikunta ry**  
[www.kepli.fi](http://www.kepli.fi)

**Pohjois-Savon Liikunta ry**  
[www.pohjois-savonliikunta.fi](http://www.pohjois-savonliikunta.fi)

**Keski-Suomen Liikunta ry**  
[www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)

**Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**  
[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

**Kymenlaakson Liikunta ry**  
[www.kymli.fi](http://www.kymli.fi)

