

”Olen iloinnut siitä, kun lapset innostui jostain pelistä tai leikistä aidosti.”

Teksti: Johanna Havas,
Hannele Huuskonen ja
Hanna Backman

Vuoden 2016 Vuoden koululaisliikkujaryhmäksi valittiin 14 henninen Hankasalmen lukion tyttöporukka. Samassa piha-
piirissä toimiva Kuuhankaveden koulu on ollut neljä vuotta Liikkuva koulu. Tytöt ovat olleet mukana mahdollistamassa 1.-6.luokan oppilaiden kahta lisäliikunta- eli liikukumistuntia koulupäivän sisällä.

Syksyllä 2012 alkoi Kuuhankaveden koulussa Into ja Rauha Liikkuva koulu-hanke, jonka tarkoituksena oli lisätä alakoululaisten liikuntaa ja rauhoittaa koulupäivää. Alusta asti mukana oli lukiolaisia, jotka saivat yhden lukiokurssin antamastaan työpanoksesta.

Ajan kuluessa toiminta muotoutui siten, että lukiolaiset kantoivat päävastuun liikukumistuntien ohjaamisesta. Tällöin lukion kurssitarjottimeen lisättiin toinen Liikkuva koulu-kurssi. Koulussamme toimi aluksi kaksi koordinaattoria, myöhemmin yksi, jotka kouluttivat lukiolaiset ja organisoivat toiminnan.

Koulumme on kuusijaksojärjestelmässä ja jokaisessa jaksossa on vaihtunut ohjelma. Kaikilla liikumisryhmillä vuorottelevat teemat, joita on kuusi: voima, kestävyys, nopeus/ketteryyden, yhteistoiminnallisuus, rytmiikka ja palloilu. Jakson alussa lukiolaiset ovat pareittain suunnitelleet ohjelman omalle ryhmälleen koordinaattoreiden ohjauksessa. Ohjausparimenetelmä on toiminut siten, että lukiolaiset ovat vuoroviikoin ohjanneet



Kuva: Jaakko Silvast

samaa ryhmää, mutta eri päivinä. Tämä on taannut sen, että lukiolaisella on ollut mahdollisimman vähän poissaoloja muilta tunneilta.

Liikkumistunnin rakenne on ollut Intoa ja Rauhaa tukeva. Alkuverryttelyksi on pyritty suunnittelemaan harjoitus, jossa jokainen saa liikkuu mahdollisimman paljon. Alkuverryttelyn jälkeen on rauhoitettu nollausmenetelmällä. Nollaus tarkoittaa noin minuutin hiljentymistä ensin yksin, myöhemmin parin ja ryhmän kanssa, esimerkiksi selinmakuulla lattialla. Varsinainen toimintaosio on pyritty pitämään riittävän pitkänä, jotta teeman mukainen fyysinen perusominaisuus voisi harjaantua. Lopuksi on nollattu tai hiljennetty esimerkiksi venyttämällä. Myös oppilaiden toiveleikeille on annettu tilaa.

Myös Kuuhankaveden koulun 7.-9.luokkalaisten välituntiliikunta on aktivoitunut palkittujen tyttöjen toimesta. Yläkoulussa ollessaan tytöt innostuivat ohjaamaan muille koululaisille välituntijumppia ja

vähitellen toiminta on monipuolistunut jumpista jopa kahteenkymmeneen eri lajiin sisällä ja ulkona. 15 minuutin välituntien tilalle on kahdena päivänä tullut 30 minuutin toimintavälitunnit. Mukana on tällä hetkellä lähes neljäkymmentä vertaisohjaajaa. Ilman palkittujen lukiolaisten panosta, tuskin olisimme näissä lukemissa.

Neljän vuoden liikkuva koulu-hankkeemme ei kaikesta ihanuudestaan huolimatta ole sujunut ongelmitta. Lähdimme hankkeen suunnitteluun innokkaina liian pienellä porukalla emmekä ottaneet työyhteisöä huomioon riittävästi suunnitteluvaiheessa.

Tärkeä hankkeiden onnistumisessa on, että rehtori on sen takana. Tällöin myös työyhteisö hyväksyy hankkeen paremmin. Säännölliset kokoontumiset hankkeeseen kuuluvien tahojen kanssa parantavat onnistumismahdollisuuksia. Puolipäiväinen koordinaattori takaa arjen pyörimisen. Hankerahoituksen turvin saimme reilun kolme vuotta nauttia puolipäiväisestä koordinaat-

”Lähdin mukaan, koska ajattelin tämän olevan kiva mahdollisuus ja saisin hyvin kokemusta lapsien ohjaamisesta. Ajattelin myös tämmöisen toiminnan auttavan minua myöhemmin, jopa ammatinvalinnassa.”

”Haastavaa on ollut huomioda erilaiset lapset tunnilla mahdollisimman hyvin. Välillä on täytyntä käyttää luovuutta, jotta homman saa toimimaan ja kaikki innostumaan tekemisestä.”

”Mukava saada lapset liikkumaan ja samalla itekin mahdollista ulkoilla koulupäivän lomassa, lisäksi koen että siitä on hyötyä tulevaisuutta ajatellen, hyvin monilla aloilla.”

”Sain paljon itsevarmuutta ja ettei lasten kanssa kaikki suju aina suunnitelmien mukaan, joten erilaista soveltamista on oppinut.”

torista. Jatkossa liikukumistuntien suunnittelu jatkuu liikkuva koulu yt-ryhmän toimesta.

Kirjoittajat Johanna Havas liikunnanopettaja, Hannele Huuskonen liikunnanopettaja vs. ja Hanna Backman Kuuhankaveden koulun Liikkuva koulu -koordinaattori.