

Liikkuva koulu verkostotapaaminen

17.3.2026

Toiminnallinen oppiminen

Ryhmätyöt, hyvät käytännöt jakoon

1. Istumisjaksojen katkaisu opetuksessa
 - timerin käyttö
 - vapaus päättää työskentelyasento
 - ei tuoda vaan haetaan
 - kävelytauko
 - ryhmäkeskustelukävelyt
 - työympäristön vaihtaminen, esim. pihalle tai lähikirjastoon
 - brain breakit
 - taukojumpat yksin, pareittain, ryhmissä
 - rutiinit tauotuksessa
 - koko kouun yhteinen tauko (kuulutus)

2. Toiminnalliset menetelmät eri oppiaineissa
 - taukokävelyt
 - arvotaan liike
 - pelilaudat
 - leuanvetotanko
 - kehoellinen oppiminen
 - metsätunnit
 - pelit
 - action track
 - jana, ruudukot
 - fiilismittari

3. Opetustilojen muokkaaminen oppituntien toiminnallisuutta lisääväksi

- Työskentelypaikkojen valinta ja vaihtelu
- helpot liikuntavälineet ja erilaiset tavat istua
- teippaukset esim. hyppyrudukot, twister ym.
- kertotaulut portaisiin
- leuanvetotangot
- tasapainolaudat
- seisomapöydät ja -paikat
- jumppapallot
- kämmenen kuvat korkealla seinällä → hyppää ja kosketa, jalan kuvat käytävillä
- maalarinteippijana luukan lattialla

4. Teknologian hyödyntäminen liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa

- Youtube-video: välipalaliikunta, opetusvideot
- Tekoäly-ideat
- Kahoot peli → vastaus muutaman metrin päässä
- sykemittarit
- liikuntasovellukset: Sportstracker, Mobo
- QR-koodit
- pelimaailman hahmojen hyödyntäminen liikkeen lisäämiseen

5. Piha-alueen ja lähiympäristön hyödyntäminen opetuksen tukena

- ympäristön/luonnon tutkiminen
- mittaamistehtävät
- välituntiliikunta, lähiliikunta
- kävelylenkit
- juoksu-/hiihtomaraton ym. liikuntahaasteet
- eri haasteet: leuanveto, portaiden nousu, eri lihaskuntoliikkeet ulkona tai lähiympäristössä
- lihasvoimin kuluun
- saattoliikenteen järjestäminen kauemmas koulusta
- oppitunnit ulkona