



Liikuntatutorit - Opiskelijat mukaan suunnitteluun ja toimintaan!

Kysymys: Onko sinulla kokemusta liikuntatutor- koulutuksesta- tai toiminnasta? Vastaa chattiin peukulla tai muuten lyhyesti!

Työpajan sisältö

- Liikuntatutor- koulutuksen esittely, Petteri
- Nurmeksen ja Lieksan lukioiden kokemuksia, Roosa-Maria
 - Keskustelua ja kysymyksiä
- Kouvolan Yhteislyseon kokemuksia, Kati Siltovuori
 - Keskustelua ja kysymyksiä
- Tammerkosken lukion video
- Mentimeter- sanapilvet

Liikuntatutor-koulutuksen aikataulu ja tavoitteet

Tavoitteet (ensimmäinen osa 1,5h)

- tutustuminen ja ryhmäytyminen
- positiivinen ja kannustava ilmapiiri
- liikkeen lisäämisen hyötyjen ymmärtäminen
- erilaisten opiskelijoiden kohtaaminen
- ideoita taukoliikunnan pitämiseen

Tavoitteet (toinen osa 1,5h)

- liikunnallisen toiminnan lisääminen opiskelupäiviin
- yhteisöllisyyden lisääminen liikunnan avulla
- toiminnan suunnittelu, valmistelu ja ohjaaminen
- Liikuntatutor-jatkokoulutusmahdollisuudet

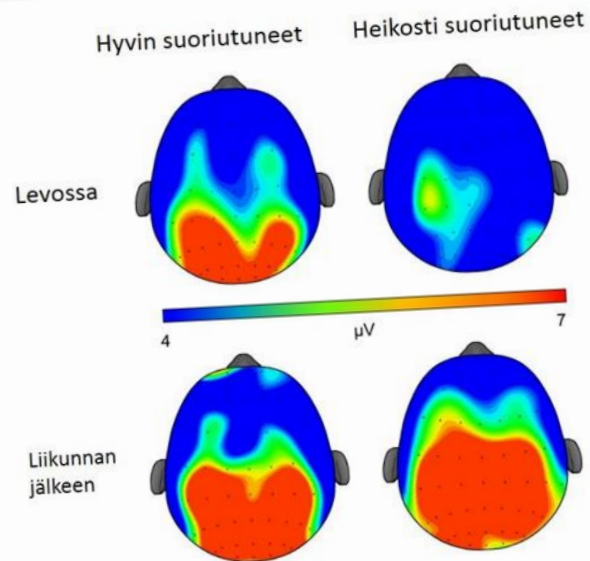
Koulutuksen tarkoituksena on kouluttaa aktiivisia ja innostuneita opiskelijoita toimimaan oman oppilaitoksensa liikkumisen lisääjinä!

Opiskelijat toimivat liikkeen lisäämisen **mahdollistajina** omassa oppilaitoksessaan!

Hyödyt opiskelussa

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia

- Tarkkaavaisuuteen
- Keskittymiskykyyn
- Muistiin
- Hahmottamiskykyyn
- Kielellisiin ja matemaattisiin valmiuksiin



Lähde: Drollette ym. 2014. Developmental Cognitive Neuroscience

1. Faktaa liikkeen lisäämisen hyödyistä

Ihminen hyvinvointi koostuu aktiivisuudesta, ravinnosta ja levosta. Kun nämä kolme osa-aluetta ovat kunnossa, voi ihminen usein hyvin. Tässä koulutuksessa näistä kolmesta osa-alueesta keskitymme aktiivisuuteen. Aktiivisuutta voidaan lisätä lisäämällä liikettä opiskelupäiviin. Liikkeen lisäämisestä opiskelu päiviin on paljon hyötyä opiskelijalle.

Liikkeen lisäämisen hyödyt opiskelulle

Liikkeen lisäämisen sosiaaliset hyödyt

Liikkeen lisäämisen psykiset hyödyt

Liikkeen lisäämisen fyysiset hyödyt

2. Missä ollaan nyt liikkeen lisäämisen kanssa – miten sitä voisi kehittää?

Liikettä pystytään lisäämään opiskelupäiviin monilla eri tavoilla. Mieti omaa oppilaitostasi ja opiskeluajaltasi kertyneitä kokemuksia. Merkitse alla olevien väittämien perään rasti, jos mielestäsi toiminta on tuttua nykyisessä oppilaitoksessasi. Jos johonkin et tiedä vastausta, voit sen jättää tyhjäksi.

Meidän oppilaitoksessamme

- opiskelijoilta kysytään ja opiskelijoita pyydetään mukaan liikettä lisäävän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ☐
- luokissa tai muissa opetustiloissa on tarjolla opiskelijoille seisomapöytiä tai vaihtoehtoisia istumisen tapoja, esim. jumppapalloja ☐
- oppitunneilla pidetään taukojumppia tai muuten katkaistaan pitkäkestoista paikallaanoloa ☐
- opettajat käyttävät myös toiminnallisia opetusmenetelmiä, jotka vähentävät paikallaan oloa ☐
- hyödynnetään opetuksessa teknologiaa liikkumisen lisäämiseksi ☐
- opetuksessa on ollut esillä opiskelu- ja työergonomia-asioita ☐
- on tarjolla kursseja (esim. valinnaisena), jotka liittyvät liikuntaan tai hyvinvointiin ☐
- on käytettävissä välineitä ja tiloja liikkumiseen opiskelupäivän aikana (esim. pingispöytiä, leuanvetotankoja ja kuntosali) ☐
- opiskelijat saa käyttää oppilaitoksen liikuntatiloja opiskelupäivän aikana ☐
- opiskelijoille on tarjolla liikunnallisia kerhoja tai opiskelijaliikuntaryhmiä ☐
- opiskelijat toimivat vertaisliikuttajina, esim. hyvinvointi- tai liikuntatutoreina ja kerhojen ohjaajina ☐
- liikkumista hyödynnetään esim. ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi .. ☐
- kannustetaan aktiiviseen koulumatkaliikuntaan ☐
- on riittävästi pyörätelineitä ja suihkumahdollisuus ☐
- on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen liittyen..... ☐
- järjestetään erilaisia tapahtumia ja tempauksia, joissa liikkuminen on yhtenä toimintamuotona..... ☐
- on ollut muiden oppilaitosten kanssa esim. yhteisiä liikuntapäiviä ja tempauksia..... ☐
- liikuntaseurat tai muut yhteisöt ovat käyneet esittelemässä eri liikuntalajeja ☐

Erilaiset liikkujat



Terveysten
korostaja



Liikunnan
Tuottaja



Vuorastaja



Elämyksellisiä



Epailija



Liikunnan
laolhima



Liikunnan
suurhaukuttaja

Kuvat: Sydänliitto / Neuvokas perhe

Lähde: Kari Jaana (2016). Hyvä opettaja Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto.

5. Liikunnallisen toiminnan järjestäminen

Haasteet ovat mainio tapa lisätä liikettä omassa oppilaitoksessa. Niitä voidaan järjestää käytävillä tai erilaisissa oppilaitoksen tapahtumissa. Haasteissa voidaan toimia yksin tai parin/ryhmän kanssa. Haaste voi olla myös sellainen, jossa jokainen pyrkii parantamaan omaa tulostaan eikä kisaile muita vastaan.



Toiminnan ohjaaminen

Olenhan huomionut seuraavat asiat, kun järjestän haasteen:

CheckList:

- ☐ Onko mahdolliset taitoerot huomioitu?
- ☐ Onko tämä mukavaa ja motivoivaa tekemistä mahdollisimman monelle?
- ☐ Onko haaste nopeasti suoritettava?
- ☐ Onko oppilaitoksella tarvittavat välineet haasteen suorittamiseen?
- ☐ Onko haasteen turvallinen suorittaminen huomioitu?
- ☐ Onko haasteesta muistettu viestiä riittävän ajoissa kaikille?
- ☐ Onko haasteen säännöt selkeät?
- ☐ Onko mietitty miten / millä haasteesta mahdollisesti palkitaan?
- ☐ Onko osallistuminen kaikille mahdollista? (esim. pyörätuolissa olevalle)

Ohjaamisessa huomioitavaa:

- kannustaminen ja kaikkien osallistujien huomioiminen
- selkeä ohjeiden antaminen
- ajankäytön huomioiminen
- tiedän miten toimin, jos sattuu tapaturma
- huonoon käytökseen puuttuminen

Katso malli haasteista:

SAKU ry <http://www.sakury.net/opiskelijaliikunta/ammattiosaajan-liikuntavuosi>



Muista katsoa myös ohjeet haasteen suunnitteluun!

6. Liikkeen avulla voidaan lisätä myös yhteishenkeä

Miten yhteishenki näkyy tällä hetkellä omien kavereideni kanssa?

Miten yhteishenki näkyy erilaisissa ryhmissä, joissa toimin? Esim. joukkue tai ryhmämme koulussa?

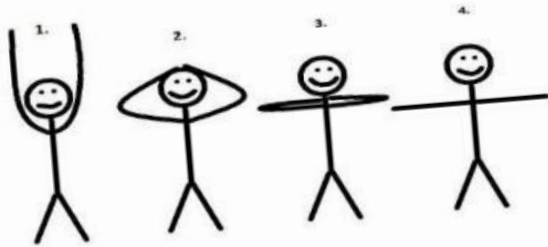
Miten yhteishenki näkyy koko oppilaitoksessa?

Miten yhteishenkeä voidaan lisätä meidän oppilaitoksessamme?





Jerry Morris 1949



Kivi-sakset-paperi -läpsypeli
 Pyydä oppilaita asettumaan seisten vastakkain parin kanssa. Pari laittavat ensiksi oikeanpuoleiset kädet nyrkkeihin ja vastaavat niillä pari kertaa kivisakset-paperi -peliä. Muutaman pelin jälkeen opettaja pyytää oppilaita laittamaan vasemman puolen käsiin käyntiin läpsypelin samalla kun oikean puoleisissa käsissä on käynnissä kivi-sakset-paperi -peli. Peli jatkuu siten, että KSP -pelin voittajasta tulee "hippa", joka yrittää läppäistä vasemman puolen kädellä vasemman puolen käden puoleista kättä samalla kun KSP-pelin hävinnyt oppilas yrittää väistää läpsäisyä.



Venyttely

Noin 20-30 sekuntia venytys/liike.

- Kaksoisleukaliike
- Niskan venytys sivulle
- Sivulle taivutus ja käden venytys
- Käsien ja olkapäiden pyöritys
- Kyykky

KYYKKYHAASTE

Onnistuuko pistoolikyykky?
 Ota kaverista tukea, jos tarvitsee



Entä katkarapukyykky?
 Ota kaverista tukea, jos tarvitsee



PING PONG CHALLENGE

Yritä saada pingispallo mukiin yhden tai useamman pompun kautta. Kuinka monta saat viidestä pallosta sisään?



VIIME KERRAN IDEOINTIA

LIIKUNTATAPAHTUMIA
PIHALLE LIIKUNTAPAIKKOJA
TIK TOK- TANSSITAPAHTUMA
JUMPPAMATTOJA
VÄLITUNTISIN TURNAUKSIA /
TOIMINTAA
PALLOILUKERHO

TAUKOJUMPAT
SEISOMAPÖYDÄT
JUMPPAPALLOT
PINGISPÖYDÄT
NYRKKEILYSÄKKI
SKABOJA / HAASTEITA

KOTKAN LYSEON LIIKUNTATUTOR VUOSIKALENTERI

• MARRASKUU

- Aamujumpat/ jooga
- Lentopallokerho
- IG- kysely?

• JOULUKUU

- JOULUKALENTERI!
- Tik-Tok- kisa
- Lentopallokerho

• TAMMIKUU

- Lumipallo/ lumenveistokilpailu
- Lentopallokerho/ palloilukerho

• HELMIKUU

- Bodybump- tuokiot

MAALISKUU

- Lentopallokerho/ palloilukerho
- Saliopastusta

HUHTIKUU

- Rentoutumistuokiot
- Lentopallokerho/ palloilukerho
- Lajiesittelyt

TOUKOKUU

- Lentopallokerho/ palloilukerho
- Fitness-tuokiot

MARKKINOINTI JA SUUNNITTELU

• Markkinointi

- Keskusradio
- Instagram
- Wilma-viestit
- Ilmoitustaulut / koulun seinät

•Välineet

- Mailat, pallot, liivit / lajikohtaiset välineet

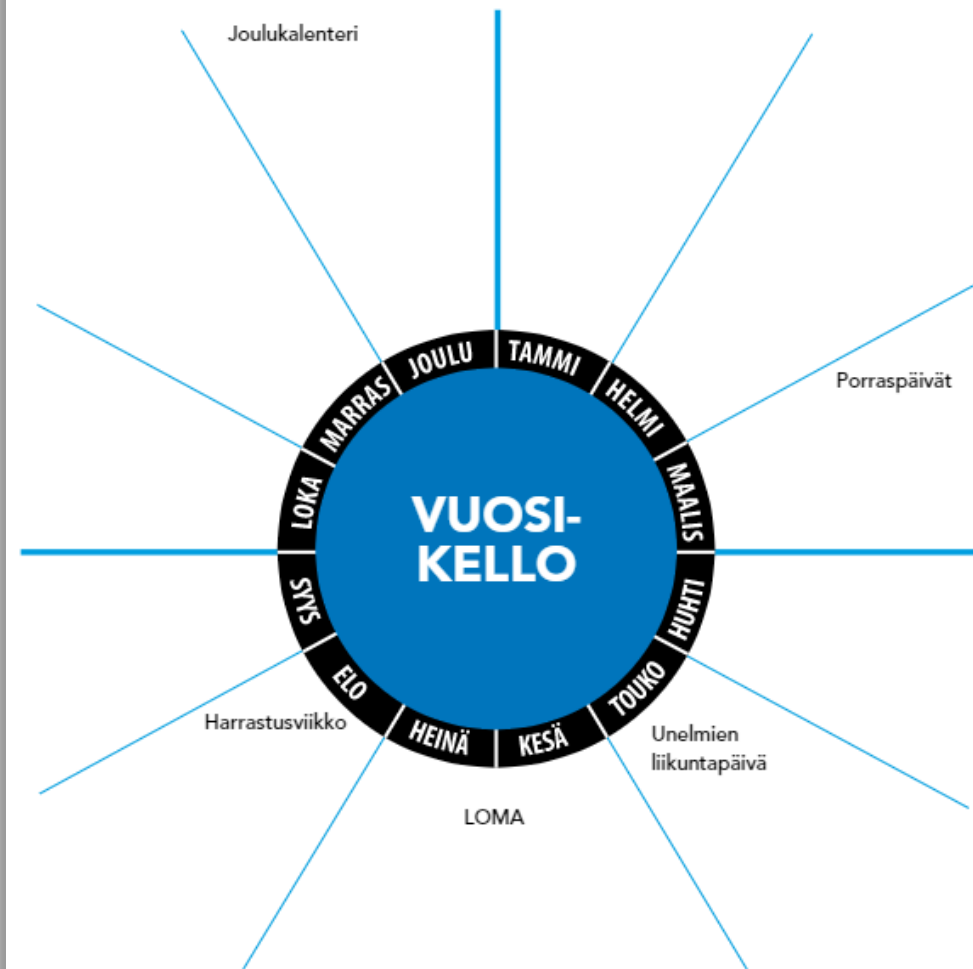
•Palkinnot

- Leffaliput
- Salikortit
- Uimahalliranneke

Kuukausikalenteri

	TOIMINTA 1	TOIMINTA 2	TOIMINTA 3
VKO 01			
Mitä			
Missä			
Milloin			
HUOM!			
VKO 02			
Mitä			
Missä			
Milloin			
HUOM!			
VKO 03	TOIMINNAN TAUKOVIIKKO		
VKO 04			
Mitä			
Missä			
Milloin			
HUOM!			

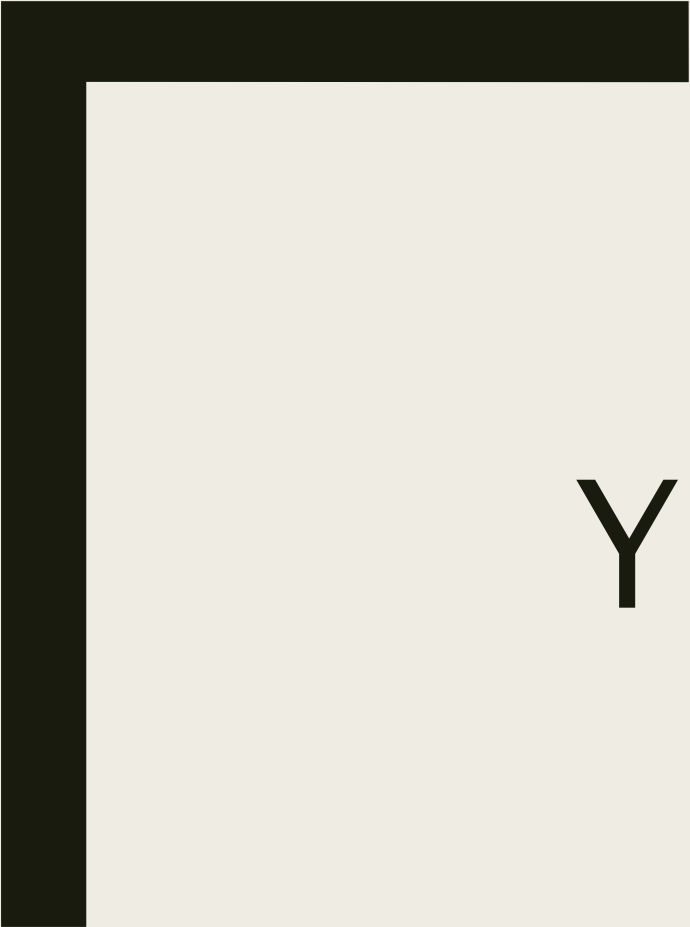
Vuosikellopohja





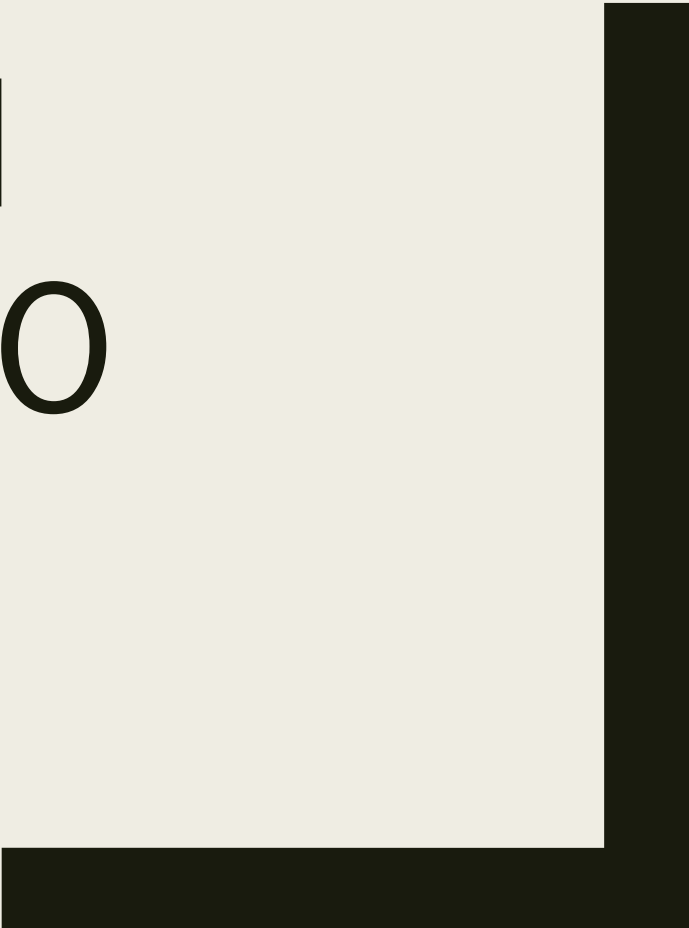






KOUVOLAN YHTEISLYSEO

liikuntatutortoiminta



Kouvolan yhteislyseo - liikuntatutorit

Noin 700 opiskelijan lukio

Ollaan mukana Kouvolan toisen asteen Liikkuva opiskelu yhteishankkeessa

Aikaisemmin oli ns. tapahtumajärjestely -kurssi, jossa tehtiin osittain samoja juttuja, kuin liikuntatutorit nykyisin.

Liikuntatutorit käyvät KymLin liikuntatutor-koulutuksen, saavat tiimi-hupparit ja yhden lukiokurssin toimiessaan tutorina yhden vuoden (marraskuusta –marraskuuhun)

Toinen kausi uutta systeemiä menossa

Ensimmäisellä kaudella koulutettiin 13 tutoria ja nyt 5

Mitä tutorit meillä tekevät?

- Lukion liikuntapäivien suunnittelu (2x vuodessa)
- Luokkien välinen turnaus tammikuussa – (norsupolttis, salibandy)
- Liikunnallinen joulukalenteri – välituntiaktiviteetti
- Taukoliikunnasta muistuttaminen /ohjaaminen oppitunneilla
- Osallistuminen lukion taukotilan välineistön suunnitteluun
- Osallistuminen ohjaajana yläkoulun liikuntapäivään – ohjaus kokemusta ja lukion markkinointia
- Suunnitteilla oli lukioiden yhteiset olympialaiset – idea siirretty

...etäaikana

- erilaiset haasteet sosiaalisessa mediassa (Kouvola kierros)
- oma esittely ja liikuntavinkit jakoon pedanetin kautta
- liikunnallinen tietokilpailu ro-tunnilla
- Kaikki ideat ja vinkit otetaan 😊

Myös muiden hankkeen lukioiden toimivaksi havaittuja juttuja (Elimäen lukio ja Kuusankosken lukio)

- välituntiliikunta – tutorit innostavat muitakin osallistumaan
- tempausten järjestäminen esim. pikkujoulut, jossa liikunnallisia toimintapisteitä
- erilaiset turnaukset ja kilpailut, jossa tutorit toimivat tuomareina ja tsempareina

Havaintoja - haasteita

- Etäaikana olisi erittäin tärkeä saada opiskelijat aktiiviseksi, mutta tutor-toimita haastavaa järjestää
- Yhteisöllisyyden puute isossa lukiossa – vaikea saada osallistujia
- Tarvitaan rohkeita persoonia mukaan, jotka uskaltavat julistaa liikunnan ilosanomaa
- Toiminta pitäisi saada näkyvämmäksi (houkuttelisi uusia tutoreita mukaan)– toistaiseksi ei olla vielä riittävästi onnistuttu
- Pakottaminen ei tuota tulosta
- Oppilaskunta ja lukion muu tutor-toiminta + yhteistyömahdollisuus – samat tyypit aktiivisia
- Tavoitteena saada mukaan erilaisia liikkujia – ei niinkään erityisesti akatemia/kilpaurheilijoita

Tammerkosken lukion video

<https://www.youtube.com/watch?v=m7ipx4zyj1Q>

Mentimeter sanapilvet

- **Kysymys 1:** Mitä keinoja olette käyttäneet tutoreiden löytämiseksi / rekrytoimiseksi?
- **Kysymys 2:** Millaisia hyviä käytänteitä olette löytäneet/ kokeneet tutor-toiminnassa?
- **Kysymys 3:** Uusia kuningasideoita?