

# KOULUJEN LIIKUNNALLINEN KERHOTOIMINTA

Lasse Heiskanen

# Koulupäivän aktivoinnin mahdollisuudet

Koulun henkilökunnan fyysinen aktiivisuus (oma jaksaminen)

Liikuntatunnit

Opettajien osaamisen lisääminen

Toiminnalliset oppimismenetelmät muissa oppiaineissa

Yhteistyö vanhempien kanssa

Olosuhteet

- pienet ratkaisut
- rakennetut ratkaisut

Aamunavaus/  
taukojumppa

Koulumatkat lihasvoimin

**Tunti liikuntaa  
Koulupäivän aikana  
-> oppilaiden hyvinvointi,  
oppiminen, osallisuus,  
Työrauha...**

Koulupäivän rakennemuutos

Liikuntavälinehankinnat

Välituntiliikunta  
(pidennetty välitunti)

Aamu- ja iltapäivätoiminta

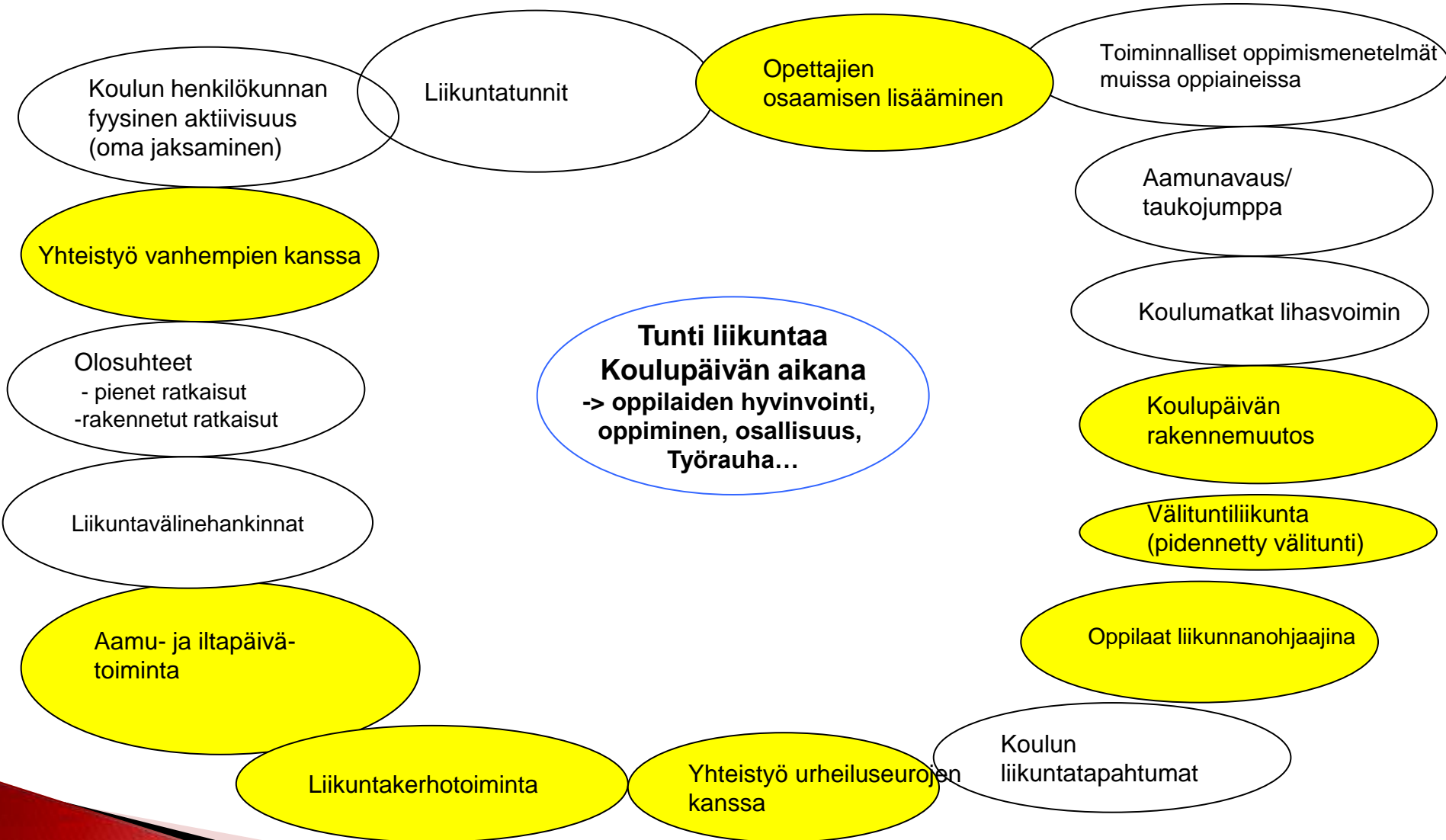
Oppilaat liikunnanohjaajina

Liikuntakerhotoiminta

Yhteistyö urheiluseurojen kanssa

Koulun liikuntatapahtumat

# Koulupäivän aktivoinnin mahdollisuudet



# TAVOITE

## LIIKUNNALLISEN KERHOTOIMINNAN MONIMUOTOISUUDEN EDISTÄMINEN

*"Jokaisella lapsella on mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi koko perusopetuksen"*

*(OPH/koulun kerhotoiminta/tavoitteet 2011)*

## PÄIVITTÄISEN LIIKKEEN LISÄÄMINEN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA

*Liikunnallista kerhotoimintaa ja Liikkuvaa iltapäivää edistetään yhteistyössä osana Liikkuva koulu ohjelmaa, jonka tavoitteena on lisätä tunti liikettä koululaisen päivään.*



# Kerhotoiminnan rahoitus

- 1. OPH:n kerhotoiminnan tuki** (v. 2013 8 miljoonaa €)
  - Kunnat hakevat kerhokorvauksiin, välinehankintoihin, ohjaajakoulutukseen
  - Koulun on mahdollista ostaa ohjauspalvelu esim. järjestöiltä
  - Oppilaat kuuluvat koulun vakuutuksen piiriin, jos toiminta on kirjattu koulun toimintasuunnitelmaan
- 2. Lasten ja nuorten liikunnan paikallinen kehittäminen ja Liikkuva koulu -ohjelma**  
haku 28.2. mennessä ([www.minedu.fi](http://www.minedu.fi))
- 3. Avustus lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan**  
haku 31.1. mennessä ([www.minedu.fi](http://www.minedu.fi))
- 4. Seuratoiminnan kehittämistuki (seuratuki)**  
haku 10.1. mennessä ([www.minedu.fi](http://www.minedu.fi))

# Liikuntakerhotoimintaa tarvitaan

- Kaikkien 7–18-vuotiaiden lasten tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 2008).
- Kuuden tunnin koulupäivän aikana reipasta liikuntaa alakoulussa 32min ja yläkoulussa 17 min (Oppilaiden fyysinen aktiivisuus, 2013)
- 46 % (yli 250 000) 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa, on kiinnostunut harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–10).
- Joka kolmas urheiluseurassa urheileva lapsi ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Hyvä harjoittelu – selvitys, 2008).



# Liikuntakerhojen toimintamalleja

– erilaisia vaihtoehtoja erilaisille liikkujille

- ▶ Matalan kynnyksen liikuntakerho → helppo tulla mukaan
- ▶ Yhden lajin liikuntakerho → tavoittaa yleensä aktiiviset
- ▶ Monipuolinen liikuntakerho → lajeihin tutustumista
- ▶ Monikulttuurinen kerho → sosiaalinen integrointi
- ▶ Kaikille avoin liikuntakerho → erilaisia liikkujia
- ▶ Kohdennettu kutsukerho → ylipainoiset, passiiviset...
- ▶ Erityistä tukea tarvitsevien lasten kerho → rajattu osallistujaryhmä
- ▶ Nuorten ryhmät → lajinomaisia harrastusporukoita
- ▶ Nuorten itse järjestämä toiminta → osallisuus ja omistajuus
- ▶ Välkkäkerho → pitkän välitunnin hyödyntäminen
- ▶ Koulun aamu- ja iltapäivätoiminta → erityisesti pienemmille

Lisätietoja: <http://www.sport.fi/koulu/>

Matalan kynnyksen liikuntakerhotoiminnan ideaopas, Nuori Suomi/Valo ry 2013

Kerhot hyrräämään, OPH 2011

# Liikuntakerhotoiminnan kehittämisen näkökulmia

- ▶ **Lasten osallisuus ja innostaminen**
  - Toiminnan lähtökohtana lasten toiveet
- ▶ **Uusia ohjaajia mukaan**
  - Seurat ja järjestöt, huoltajat, oppilaat/opiskelijat, liik./nuoriso-ohjaajat...
- ▶ **Yhteistyötä**
  - 3. sektori, huoltajat, oppilaitokset, yritykset, liikuntatilat ...
- ▶ **Monipuolisia sisältöjä**
  - Perustaidot haltuun, ota valmiit materiaalit avuksi
- ▶ **Eri toiminta-aikojen hyödyntäminen**
  - Aamukerho, välkkäkerhot, kerhot iltapäivällä – kerhon kesto 30 – 90 min
- ▶ **Toiminnan jaksottaminen** esim. 4 tai 8 vko
  - Monipuolisuus, mielenkiinto
  - Helpottaa seurojen mukaan tuloa



# LIIKUNTAKERHOTOIMINNAN TARJONTA KOULUSSA – aamulla, keskellä päivää, iltapäivästä

Teemakerhot: luontoliikunta,  
seikkailuliikunta, perhekerhot,  
palloilukerhot

”kasva urheilijaksi -kerhot”  
salibandy jne.  
Muut lajit?

Liikuntakerho kaikissa kouluissa  
(liikunnan eri sisältöjä ohjaajasta riippuen)  
– *Laadukkaat ohjauksen tukimateriaalit (yleiset, lajien)*

Matalan kynnyksen kerhotoimintaa vähän  
liikkuville:  
kutsukerhot, motoriikkakerhot

Aamu- ja iltapäivätoiminta 1.–2 lk. (joka päivä) –  
ohjaajien osaamisen vahvistaminen lasten liikuntaan!

# LIIKUNTAKERHOTOIMINNAN MAHDOLLISUUDET JA RATKAISUT

Mikä on koettu hyväksi omassa toiminnassa?  
Miten toimintaa voisi kehittää?

Etsitään mahdollisuuksia ja uusia ratkaisuja.





# Paikalliset hyvät mallit

1. Aamu-, välitunti- ja iltapäiväkerhot

Tmi Henry Pakarinen

2. Ala- ja yläkoulun kutsukerhot ja yhteiskoulun liikuntakerho

Timo Mikkola, liikunnan lehtori, Savitaipale

3. Lukio-opiskelijat peruskoulujen kerho-ohjaajina

Irma Hujanen, rehtori ja Imatran kaupungin kerho-koordinaattori

# LAJILIITTOJEN PALVELUT KOULUILLE

## Kamppailulajien Liikkuva Koulu -ohjelma 2014

Kamppailijan taitokortti yläkoulun oppilaille

Alakouluille suunnatut toiminnot- tulossa keväällä 2014

- ▶ Kamppailukansio
- ▶ Lajikokeilu
- ▶ Taitorata = Kamppailutaituri

Yhteydenotot: [snl.laine@kolumbus.fi](mailto:snl.laine@kolumbus.fi) / 040-359 3097

# TUKIPALVELUT KOULUILLE JA JÄRJESTÖILLE

## 1. Materiaalit, uutiskirjeet, kampanjat, olosuhteet, ...

- [www.sport.fi/koulu](http://www.sport.fi/koulu)
- [www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)



## 2. Aluejärjestön koulutukset



# TAITOKORTIT JA TUOKIOT

- Kuvitetut motoristen perustaitojen tehtäväkortit, neljä taitotasoa
- Neljä eri toimintaympäristöä: Sali, maasto, piha/kenttä ja lumi/jää
- Soveltuvat erinomaisesti 6–12 v. liikuntakerhoihin ja liikuntatunneille
- 20 valmista liikuntatuokiota
- 90 laminoitua taitokorttia
- 360 perustaitotehtävää

**HINTA 55 €/postikulut**

**Uudet Taitokortit JA TUOKIOT**

- Helpottavat ohjaustyötä
- Houkuttelevat liikunnan perustaitojen harjoitteluun
- Innostavat osallisuuteen

**20 TUOKIOTA, 90 LAMINOITUA TAITOKORTTIA JA LÄHES 360 PERUSTAITOTEHTÄVÄÄ!**

**TILAA LÖYDÄ LIIKUNTA -MATERIAALI**  
tutustumishintaan 45 € koko kansio tai ympäristöittäin 15 € + postikulut.

Tutustu kortteihin, tulosta mallit ja tilaa osoitteesta [www.sporttikauppa.fi](http://www.sporttikauppa.fi) kohdasta Valo

★ SALI	30 taitokorttia ja 5 tuokiota
★ PIHA JA KENTTÄ	20 taitokorttia ja 5 tuokiota
★ MAASTO	20 taitokorttia ja 5 tuokiota
★ LUMI JA JÄÄ	20 taitokorttia ja 5 tuokiota

valo

# KOULUTUKSET

1. LIIKUNTA KERHON OHJAAJAKOULUTUS
2. LIIKKUVA ILTAPÄIVÄ –PROSESSIKOULUTUS
3. LIIKKUVA KOULU, HYVINVOIVA KOULULAINEN
4. TOIMINNALLINEN OPPIMINEN
5. VÄLKKÄRI-OHJAAJAKOULUTUS OPPILAILLE
6. LIIKKUVA KOULU –OPINTOMATKA 15.4.2014



# 1. Liikuntakerhon ohjaajakoulutus



**LIKURU**  
**SUOMI**

**Liikuntakerhon  
ohjaajakoulutus**

**vzalo**

Opas kerho-ohjaajalle



**LIKURU**  
**SUOMI**

**TAITOKORTIT  
JA TUOKIOT**

**SALI**  
Kohotettava

**LIKURU**  
**SUOMI**

**4. PYRAMIDIT**

Kokelkaa erilaisia pyramideja pareittain.

**Hyvä päisi**

**Valloittajat**

**Kaksi karnosta**

**MALLIT LIIKUNTAKERHON OHJAAJAKOULUTUKSEEN**

**vzalo**

Perustaitotehtäviä 6–12 -vuotiaalle



# 1. Liikuntakerhon ohjaajakoulutus

- Ohjaajakoulutus on monipuolisen liikunnan koulutus, joka antaa ohjaajalle tietoa erilaisista liikuntakerhojen toimintamuodoista, suunnittelusta, ohjaamisesta ja toteutuksesta käytännön läheisesti ja innostavasti.
- Kuuden tunnin koulutus sopii kaikille ohjaajille, jotka toimivat 6–12 -vuotiaiden liikuntakerhon ohjaajana esimerkiksi urheiluseuroissa ja/tai kouluissa. Koulutuksen sisältöä sovelletaan kohderyhmän mukaan.
- Koulutuksessa käytetään Löydä liikunnan taitokortteja ja tuokioita ja osallistujat saavat koulutuksesta korttien mallit.
- Toteutustavat 6 h tai 2x3h, opettajille 3 h



# 2. Liikkuva iltapäivä kehittämisprosessi ja ohjaajakoulutus



**LIUKUVA ILTAPÄIVÄ**

**LIUKUVA ILTAPÄIVÄ  
OHJAAJAKOULUTUS**

**NUORI SUOMI**

**vzalo**

Liikkuva iltapäivä käsikirja liikunnan sisältöalueen kehittämiseen aamu- ja iltapäivätoiminnassa



**LIUKUVA ILTAPÄIVÄ**

**TAITOKORTIT  
JA TUOKIOT**

**SALI**  
Kokokirjasto

**LIUKUVA ILTAPÄIVÄ OHJAAJAKOULUTUKSEEN**

**4. PYRAMIDIT**

Kokeilkaa erilaisia pyramideja pareittain.

**Hyvin päinää**

**Valloittajat**

**Kakki karnesta**

**vzalo**

Perustaitotehtäviä 6–12 -vuotiaalle

# LIIKKUVA ILTAPÄIVÄ KEHITTÄMISPROSESSI

– Päivittäisen liikkumisen lisäämisen askeleet aamu- ja iltapäivätoiminnassa

## PROSESSIN TAVOITE

- Lasten päivittäisen liikkeen lisääminen aamu ja iltapäivätoiminnassa
  - Tavoite: 1 tunti liikettä ja ulkoilua joka päivä.
- Ohjaaja ymmärtää liikunnan merkitykset lapsen hyvinvoinnille
- Aamu ja iltapäivätoimintaan syntyy ryhmäkohtaiset liikkumissuunnitelmat
- palveluntuottaja ja ohjaajat sopivat omat pienet askeleet päivittäisen liikkeen lisäämisessä, kunnan linjausten suunnassa.
- Kuntakohtainen yhteistyö ja liikunnan sisältöalueen laadun kehittäminen.

## OHJAAJAT SAAVAT

- Tietoa ja perusteluja
- Ratkaisuja ja vinkkejä arjen tilanteisiin (rauhattomuus, levottomuus, pienet tilat jne)
- Apua uudenlaiseen liikkumisen suunnitteluun yhdessä lasten ja ohjaajien kanssa

# LIIKKUVA ILTAPÄIVÄ OHJAAJAKOULUTUS

Askeleet: Ohjaajakoulutuksella kohti ryhmäkohtaisia liikkumissuunnitelmia

## Liikkuva iltapäivä ohjaajakoulutuksen keskeiset sisällöt

1

### Lisää päivittäistä liikettä 3 h

- Päivittäisen liikunnan sisällöt
- Ohjattu liikunta
- Liikuntaympäristöt
- Liikkumissuunnitelmat – liikkeen määrän nykytila.

2

### Liikettä innostaen ja osallistaen 3 h

- Lasten osallisuus
- Ohjaaja innostajana ja liikuttajana
- Omaehtoinen liikunta
- Liikkumissuunnitelmaan päivittäiset liikkumisvartit.

3

### Liikkumisen lisäämisen mahdollisuudet 3 h

- Yhteistyön mahdollisuudet
- Liikkumissuunnitelman sisällöt ja kokonaisuus.

### Valinnainen osio 3–6 h

Kuntakohtaisesti valinnainen osio toiveiden mukaan esim.

- Helposti liikkeelle
- Liikuntaa pienissä tiloissa
- Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan
- Ohjaajan hyvinvointi.

**v**alo

# 3. Liikkuva koulu, hyvinvoiva koululainen, 3h

Työyhteisön koulutus, joka avaa **opettajille** mahdollisuuksia koko koulupäivän liikunnallistamiseen

## Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat:

- liikkuva koulu -ohjelma
- liikunnan merkitys kouluikäiselle lapselle
- fyysisen aktiivisuuden ja oppilaiden osallisuuden lisääminen istumisen vähentäminen
- henkilökunnan osallisuus ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen

## Koulutuksen toteutustapa

Koulutuksessa tutustutaan käytännön keinoihin lisätä liikettä, vähentää istumista sekä mietitään yhdessä mahdollisuuksia siirtää niitä omaan kouluun ja opetukseen.

Hinta 300 € + kouluttajan matkakulut



# 4. Toiminnallinen oppiminen 2 + 2 h

- Toiminnallisuus ja liikkuminen on lapsille oppimisen väline
- Toiminnallisuutta voi hyödyntää koulussa kaikkien oppiaineiden opetuksessa.
- Toiminnallisen oppimisen koulutus antaa konkreettisia työkaluja toiminnallisen oppimisen toteuttamiseen alakoulun arjessa **opettajille, avustajille ja iltapäivätoiminnan ohjaajille**
- **Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat:**
  - Liikunta ja oppiminen, opetussuunnitelmat sekä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset
  - Toiminnallisuus oppiaineissa
  - Välipala- ja taukoliikunta koulussa
  - Toiminnallinen oppimisympäristö sekä toiminnalliset teemapäivät
- 450 € + materiaalit ja kouluttajan matkakulut



# 5. Välkkäri, 3h (2 x 90 min)

## Välituntiohjaajan koulutus 5–6 lk tai 8–9 lk oppilaille

- Järjestetään omalla koululla, kouluaikana
- Koulutuksessa saa tietoa liikunnasta yleensä ja oppii erilaisia pelejä ja juttuja, joita voi ohjata välitunnilla
- Harjoitellaan ryhmän hallintaa ja ohjaajana toimimista
- Suunnitellaan oman koulun välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon itsekin
- Yläkoulussa käsitellään myös muuta koulupäivän aikaista liikuntaa (turnaukset, tapahtumat ...)
- Max. 20 oppilasta, 290 € + kouluttajan matkakulut



## 6. Liikkuva koulu –opintomatka opettajille

EKLU järjestää tiistaina 15. huhtikuuta Liikkuva koulu –opintomatkan Jyrängön alakouluun Heinolaan

Lähde mukaan tutustumaan vuoden 2013 Liikkuva koulu –palkitun koulun arkeen ja hakemaan ideoita oman koulusi liikunnallistamiseen!

Hinta 75 €/hlö sis.

- Bussikuljetus (Parikkala – Imatra – Lpr – Luumäki – Heinola)
- Ohjelma koululla klo 10 – 14 ja lounas

Ilmoittautuminen [www.eklu.fi](http://www.eklu.fi)

40 paikkaa, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä





# Kiitos!

