

Ohje välituntimaratonin toteuttamiseen omalla koululla

Välituntimaraton käynnistää #koulumaraton –kampanjakuukauden. Välituntimaratonissa tavoitteena on liikkua 15 minuutin aikana luokkana mahdollisimman pitkä matka.



1. Valitkaa koulun läheltä kenttä tai reitti, jota oppilaat välituntimaratonilla kiertävät. [Materiaalikansiota](#) löytyy valmis rastilomake 350 m ja 400 m radalle. Rastilomake näyttää paljon luokka on liikkunut.
2. Oppilaita/huoltajia olisi hyvä muistuttaa etukäteen, että oppilailla on välituntimaraton päivänä ulkona juoksemiseen/liikkumiseen sopivat vaatteet ja kengät.
3. Ottakaa useampi luokka samaan aikaan välituntimaratonille
4. Luokat voivat lähteä kiertämään kenttää/reittiä eri kohdista alkuruuhkan välttämiseksi
5. Ope toimii oman luokan kirjurina ja merkkää oman luokan oppilaiden kiertämät kierrokset rastilomakkeeseen.
6. Voitte toteuttaa yhteisen lämmittelyn ennen matkaan lähtemistä
7. Lähettäkää oppilaat matkaan samaan aikaan. Käyttäkää alussa ja lopussa merkkiäänenä pilliä, torvea tai taustamusiikkia.

Musiikki sekä opettajien heittäytyminen ja kannustus lisää oppilaiden motivaatiota. Muistakaa, että välituntimaraton on ennen kaikkea hauskanpitoa!

Koska oppilasmäärä luokittain vaihtelee, ei luokkien välillä kannata tehdä vertailua. Jokaisen oppilaan panos on tärkeä eikä kenenkään tulosta lasketa erikseen. Luokka voi myös asettaa oman tavoitteen, jos niin haluaa. Opettaja voi halutessaan motivoida luokkaa jollain pienellä palkinnolla, jos esimerkiksi

- kaikki osallistuvat alusta loppuun
- luokka saavuttaa oman tavoitteensa
- luokka saa täyteen maratonin eli 42 km

HUOM! Viimeisen kierroksen osalta opettajan pitää arvioida rastilomakkeeseen oppilaiden kulkema matka. Yksi keino on merkata jo ennen lähtöä lomakkeeseen oppilasmäärästä puolet rasteja. Esim. 20 oppilaan luokka saa 10 rastia lomakkeeseen (osa ehtii kiertää vikan kierroksen melkein loppuun kun osa vasta lähtee uudelle kierrokselle).

Tämä on yksi tapa järjestää välituntimaraton. Voitte itse keksiä muita tapoja.

video [EKLU:n järjestämästä välituntimaratonista](#)

Tsemiä välkkämaratonille!