

# Liikkuva Joutsenon koulu 2016-2017



## Täysipäiväisen koululiikunnanohjaajan työ

Karoliina Ahtiainen, Joutsenon koulun liikunnanohjaaja  
Liikuntakerhoja jokaiseen kouluun -verkostotapaaminen 26.1.2017

Lisätä liikuntaa  
kouluyhteisöön

Luoda  
turvallisuuden  
tunne ohjaajana

Olla helposti  
lähestyttävä

## TAVOITTEENI KOULUN LIKUNNANOHAJAJANA

Jakaa tietoa  
liikunnasta ja sen  
vaikutuksista

“Kaikkien kaveri”

Edistää  
työhyvinvointia

# Liikunnanohjaajan näkyvyys koululla

- Liikunnanohjaaja tiedottaa -ilmoitustaulu aulassa
- Mainokset ja viestit Wilmassa
  - tavoitetaan opettajat, oppilaat ja huoltajat
- Kuulutukset
- Vierailut luokissa - tiedottamista ja taukojumppaa
- Opettajat mainostavat ja muistuttavat oppitunneilla
- Lasten ja nuorten tapaaminen välituntisin



# NYT-kortit ja vinkit oppitunnin toiminnallistamiseen

— — —

- Tehty opettajien tueksi
- Mitä ovat NYT-kortit?
  - Sisältää oppitunneille soveltuvia tehtäviä, pelejä ja leikkejä
  - **Tukee laaja-alaisten taitojen kehittymistä**
- Jakaminen opettajille [Google sites -sivujen kautta](#)
- Haaga-helia ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuottama koulutusmateriaali uuden OPS-in mukaisesta liikunnanopetuksesta



# Jokaviikkoinen toiminta

---

<b>Maanantai</b>	<b>Tiistai</b>	<b>Keskiviikko</b>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>
<b>Suunnittelu-aika Taukojummat</b>	<b>Liikuntavälkkä YK: Pelit Taukojummat</b>	<b>Liikuntaneuvonta Taukojummat</b>	<b>Liikuntavälkkä YK: Pelit Taukojummat</b>	<b>Toimisto-aika/ Liikuntaneuvonta</b>
<b>Liikuntavälkkä AK</b>	<b>Liikuntavälkkä AK</b>	<b>Sisäliikuntavälkkä AK</b>	<b>Liikuntavälkkä AK</b>	<b>IP-kerho</b>
<b>IP-kerho Opeliikunta</b>	<b>IP-kerho Liikuntakerho</b>	<b>IP-kerho Liikuntakerho</b>	<b>IP-kerho</b>	<b>Kuntosali- kurssi YK</b>

# Liikuntaneuvontaa vähän liikkujille

— — —

YLÄKOULU

- Terveydenhoitajan läheteellä tai suoraan hakeutumalla liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvonta niille, joilla ongelmia liikunnan/ravinnon suhteen
  - Liikkumattomuus, ylipaino, epäterveelliset elämäntavat...
- Keskustelua, liikuntaa ja tavoitteiden asettamista yhdessä oppilaan kanssa
- Tammikuuhun mennessä käynyt 5 oppilasta

## JOUTSENON KOULUN "PERSONAL TRAINER"

Oletko kiinnostunut liikunnasta, mutta et tiedä miten aloittaa?  
Haluatko oppia nauttimaan liikunnasta ja löytää sinulle sopivan liikuntalajin?

Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, liikuntaan tutustumista ja keskustelua yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. Liikuntaneuvontaan ohjaudutaan terveydenhoitajan kautta.

Keskustelemaan voi tulla myös pareittain tai pienryhmänä!

Ota yhteyttä:

Karoliina Ahtiainen

Joutsenon koulun liikunnanohjaaja

karoliina.ahtiainen@lappee.fi



# Toimintapäivät syksyllä 2016

YLÄKOULU

— — —

- Mukana 8. ja 9. luokat, valmistavan opetuksen luokat ja M-luokat
- Tutustuttiin uusiin liikuntalajeihin ja toimittiin yhdessä
  - Maalipallo, kinball, kuvasuunnistus, katusähly
  - Kaikille ryhmille erikseen
- Tutustumista oppilaisiin
- Liikunnanohjaajan toiminnan mainostaminen





# Move-mittaukset 8. luokkalaisille

YLÄKOULU

---

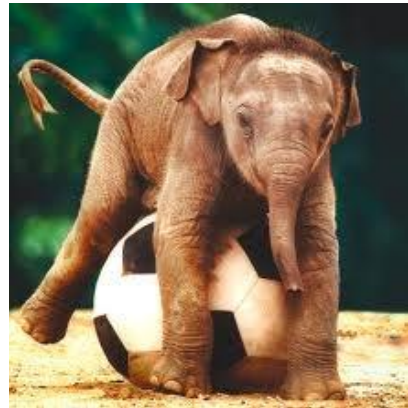
- Fyysisen kunnon mittaukset 8. luokkalaisten terveystarkastusten tueksi
- Järjestettiin elo-syyskussa vko:lla 35
- Tulokset liikunnanopettajilla



# Välitunti liikunta yläkoululaisille

YLÄKOULU

- Järjestetään pitkällä välitunnilla klo. 9.00-9.25
  - Norsupallo, nurmisähly, katusähly, jalkapallo, koripallo, katukoris, katu jalkapallo
  - Kisailuviikko
  - Liikunta on vapaaehtoista
- Omatoimista välituntiliikuntaa edistetään
  - Välkälenkit, kuvasuunnistus
  - Kävelykisat ja välkämaratonit (tulossa)



# Yläkoulun kuntosalikurssi

YLÄKOULU

- Perjantaisin 14.30-16.00
- Kuntosaliin tutustumista, ohjattua harjoittelua, omatoimista harjoittelua
- Suunnitellaan treenejä yksin ja yhdessä
- **Materiaalin jakaminen Classroomin kautta**
- Käydään läpi myös ravitsemusta
  - Ensimmäinen ravintoluento 9.9.2016 (paikalla 12 henk.)
  - Toinen ravintoluento 10.2.2017



# MOK-jakso 9.1.-20.1.2017

— — —

YLÄKOULU

Monialainen oppimiskokonaisuus -jakso 7.-8. luokille

- Sekoitettut ryhmät
- Ohjattua monipuolista liikuntaa kaikille
- Oppilaat myös suunnittelivat ja ohjasivat toisiaan
- Yhtä pienryhmää lukuun ottamatta kaikille vähintään 3 tuntia ohjattua liikuntaa



# Taukojumppaa luokissa

YLÄKOULU

---

- Opehuoneessa olevan varauslistan kautta opettajat varaavat tunnille taukojumpan
- 5 minuutin aktiivinen toiminta
- Tavoitteena saada oppilaiden ajatukset hetkeksi muualle opiskeltavasta aiheesta



# Välkkäritoiminta (tulossa)

— — —

YLÄKOULU

- Välituntiliikuttajat 7.-9. luokkalaisia
- Vetävät alakoululaisille välituntileikkejä ja pelejä toisella pitkällä välkällä klo. 9.00-9.30
- Välkkärien vetämä Liikuntakerho kerran viikossa klo. 12.00-12.30 koulun salissa
  - Yksi luokka-aste per viikko (1 lk, 2 lk.)
  - Oppilas saa valita, meneekö ulos vai saliin

# “Aamutreenit” (tulossa)

— — —

- Kerran viikossa klo. 8.00-9.00 mahdollisuus ohjattuun/omatoimiseen liikuntaan Joutsenohallilla
- Tavoitteena tehdä koulun keittiön kanssa sopimus treeniaamun aamupuurosta klo. 9.15 ennen koulun alkua

# Tempaukset

YLÄKOULU

- Verkkaripäivä 14.10.
- Unicef-kävely 18.10.
- Lumiveistoskilpailu (alakoulu) 16.11.
- Tuoliton tunti (tulossa)
- Kännykätön keskiviikko ja puhelimeton perjantai (tulossa)
- "Kylälennkki" (tulossa)





# Vierailijat

YLÄKOULU & ALAKOULU

- Urheiluseurojen kautta eri lajeihin tutustumista
- Alakoululle (1.-2. lk) liikuntatunteja
- Yläkoululle liikuntapäiviä/liikunta-aamuja
- Esim. Catz Lpr, Joutsenon Kataja, Seals basket, BJJ Joutseno, Joutsenon Kullervo





# Liikuttavat hankinnat

---

- Uusia liikuntavälineitä välituntiliikuntaan sekä liikuntatunneille
  - mm. Soveltavaa liikuntaa - maalipallo
  - Kinball - yhdessä toimiminen
  - Muut liikuntataitojen harjoittamista tukevat hankinnat
- Välituntiliikuntalaatikko ulos
  - Kaikkien käytössä koulupäivän aikana
- Leuanvetotangot luokkiin ja opehuoneeseen



# Pihamaalaukset ja muut

---

- Koulun pihalle tehty pihamaalauksia
  - Ruutuhyppelyt
  - Twister
  - Koripallokentän rajat
  - Tervapadat
- Seinäteipit (“korkeushyppy” ja tarkkuusheitto)



# Alakoulun liikuntavälkkä

ALAKOULU

— — —

- Joka päivä klo. 12.00-12.30
- Ohjattuja pelejä ja leikkejä
- Kaikki saavat tulla mukaan milloin tahansa
- Syksyllä ja keväällä kerran viikossa jalkapalloa tekonurmella (jalkapallosta innostuneet pojat pääsevät kunnon kentälle, tuomarin kanssa)
- Sisäliikuntavälkät

# Liikuntapäivät ja turnaukset

— — —

## Liikuntapäivät Joutsenohallissa

- Joutsenon 1.-2. luokkalaisille ja Muukon koululle
- Lajeihin tutustumista ja Liikuntamaa
- Yhdessä tukioppilaiden ja oppilasagenttien kanssa

## Jalkapallo- ja sählyturnaukset

- 1. ja 2 luokkien väliset turnaukset

# Iltapäiväkerho

— — —

ALAKOULU

- Joka tiistai ja keskiviikko “liikuntakerho”, jossa liikutaan lasten kanssa 1,5 tuntia ulkona tai sisällä ohjatusti
- Ohjattuja leikkejä ja pelejä aina halutessa
- Mahdollistetaan liikkuminen lähes aina
- Koulun liikuntasali käytössä joka päivä
- Vierailijoita ja liikuntapäiviä:
  - Luontoliikunta, yleisurheilupäivä, salibandykerho, koripallo



# Lasten ja nuorten kuuntelu ja toiveisiin vastaaminen

— — —

- Tärkeää on järjestää kiinnostavaa ja toivottua toimintaa
- Kyselyt välitunti liikuntatoiveista (yläkoulu)
- Kyseleminen ja yhdessä ideointi (yläkoulu ja alakoulu)

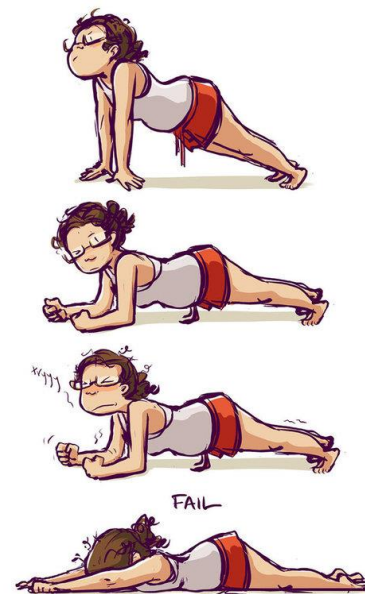




# Opeliikunta

— — —

- Koulun opettajille ohjattua liikuntaa kerran viikossa
- Työhyvinvoinnin tueksi
- Lajikokeiluja, yhdessä toimimista
  - Sauvajuoksu, kahvakuulailu, tasapainoharjoittelu, kiertoarjoittelu, kuntosali, venyttely ja rentoutuminen, keppijumppa, kuntonyrkkeily, pallopelit...



**Nyt viimeistään niitä kysymyksiä!**