

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

1 / 2021

Tässä lehdessä

<i>Riittääkö pelkästään arkiliikunnan lisääminen?</i>	3
<i>Keski-Suomen vuoden 2020 lasten liikuttaja palkinto keskisuomalaisille opettajille.....</i>	6
<i>Lasten urheiluseuratoiminnan "toimijavoimat"!</i>	7
<i>Jyväskylän Kristillinen koulu haastaa kehittämään kestävyyskuntoa!</i>	9
<i>Keski-Palokan koulu vuoden Liikkuva koulu 2020</i>	11
<i>Muuramen Lukio vuoden 2020 Liikkuva opiskelu –oppilaitos</i>	17
<i>Uraisilla koulucrossfitia</i>	19
<i>Äänekosken lukiossa toimivat aktiiviset liikuntatutorit</i>	22
<i>Johtajan näkemys varhaisvuosien liikuntakasvatukseen</i>	25
<i>Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi</i>	27
<i>Huomioita keskisuomalaisten oppilaiden Move!-mittausten tuloksista!</i>	30

Tavoittemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa

<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

Lapset liikkeelle

2021

Keski-Suomessa

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry**Toimitus:** Jouni Vatanen ja Mira Autio**Kuvat:** Tero Takalo-Eskola ja Harri Kapustamäki**Ilmestyy:** 3-4 krt / v**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuoja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>



Riittääkö pelkästään arkiliikunnan lisääminen?

Joulukuussa 5. ja 8. luokkalaisten Move! -mittausten tuloksia julkistettaessa eniten huolta aiheutti koululaisten kestävyyskunnan huononeminen jo viidettä vuotta peräkkäin. Isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on jo terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Oppilailla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista.

Hyvän kestävyyskunnan terveyshyödyt ovat kiistatonta mm. sydän ja verisuonitautien ehkäisemisessä. Tutkimukset myös osoittavat hyvän kestävyyskunnan parantavan oppimisen edellytyksiä: aivojen verenkierron lisääntyessä, hapensaannin parantuessa, välittäjäaineiden ja aivojen sähköisen aktiivisuuden lisääntyessä.

Syitä kestävyyskunnan huononemiseen pohdittaessa korostuivat erityisesti arkiliikunnan väheneminen ja päivittäin istumiseen käytettävän ajan lisääntyminen. Mutta riittääkö koululaisten kestävyyskunnan kehittämiseksi arkiliikunnan lisääminen. Tarjoaako koulumatkojen kulkeminen polkupyörällä tai kävellen hengästyttä ja hikoilematta riittävän kehitysärsyksen, jotta kasvuiässä oleva lapsen tai nuoren fyysinen toimintakyky kehittyy? On hyvä muistaa, että fyysisen kunnan kehittyminen on aina suhteessa lähtötasoon. Jos oppilaan kuntotaso on hyvin matala, niin vähäinenkin liikunnan lisääminen kehittää. Jos oppilaan kuntotason kohtuullinen tai hyvä, kehitykseen nykyiseltä tasolta hän tarvitsee teholtaan ja kestoltaan jo kovempia harjoitusärsyksiä. Seuraavassa allekirjoittaneen ajatuksia koululaisten kestävyyskunnan kehittämiseen.

Kestävyysliikunnan houkuttelevuuteen tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Jos harjoittelu tuottaa tuskaa ja tuntuu ikävältä, kestävyysharjoittelun luonne on ymmärretty väärin ja harjoittelu on suunniteltu liian kovaksi. Valtaosan kestävyyttä kehittävästä liikunnasta tulee olla helppoa ja

nautinnollista. Kestävyys kehittyy kevyellä rasituksella tehdyillä lenkeillä. Kun tunne on helppo, se mahdollistaa harjoituksen riittävän pitkän keston, mikä on kestävyysominaisuuden kehittymisen ehto. Liikunnan terveyshyödyt perustuvat elimistössä tapahtuviin toiminnallisiin ja rakenteellisiin muutoksiin (taulukko 1). Jotta ko. muutoksia elimistössä tapahtuu, tulee määrällistä liikkumista olla paljon. Pelkästään arkiliikunnan lisääminen tai istumisen vähentäminen ei aina riitä.

Koska yksilöiden ruumiinrakenne, harjoitustausta, fyysinen kunto jne. ovat erilaisia, liikunnan määrän ja tehon on hyvä perustua kunkin omiin edellytyksiin. Omiin edellytyksiin nähden liian kovalla teholla ja määrällisesti liikaa tehty liikunta aiheuttaa kyllästymisen ja ylirasituksen sekä liikuntainnon lopahtamisen. Omaan lähtötasoon nähden määrällisesti ja tehollisesti liian vähäinen harjoittelu ei aiheuta kehitysärsyksiä.

Tarjoaako koulumatkojen kulkeminen polkupyörällä tai kävellen hengästyttä ja hikoilematta riittävän kehitysärsyksen, jotta kasvuiässä olevan lapsen tai nuoren fyysinen toimintakyky kehittyy?

Pyri säännöllisyyteen. Yksittäiset rasispiikit eivät vie kuntoa pitkällä tähtäimellä eteenpäin. Kun liikunta muuttuu säännölliseksi elämäntavaksi, elimistö alkaa sopeutua harjoitteluun. Liikunta alkaa sujumaan helpommin, syke pysyy alempana, matkaan kuluu vähemmän aikaa, maitohapon kertyminen vähenee.

Järkevästi asetettu realistinen mutta haastava tavoite motivoi liikkumaan ja auttaa harjoittelun suunnittelussa sekä tuottaa onnistumisen elämyksiä. Esimerkkejä erilaisista tavoitteista: liikunnan tuoman mielihyvän kokeminen, nykyisen kunnon ylläpitäminen tai kohottaminen, tietyn matkan yhtämittaisesti hölkkääminen – kävelemättä välillä,

jonkun loppuajan saavuttaminen tietyllä matkalla. Hyvä kuitenkin muistaa, että liikuntaan kuuluu ilo eikä tavoite saa aiheuttaa ahdistusta.

Tarvittaessa on oltava myös päättäväinen ja sisukas. Kukaan muu ei voi liikkua toisen puolesta. Liikunta on myös aaltoliikettä. Joskus on oltava itsekuria jatkaa myös vastoin käymisestä huolimatta. Yksi hienoimpia kokemuksia on tuntee voittajafiilis, kun pystyy kokemaan suorituksen jälkeisen mielihyvän - ”jaksoinpas, tulipahan tehtyä”.

*Jouni Vatanen
lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta*

KESTÄVYYSLIIKUNNAN MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA ELIMISTÖSSÄ

Rakenteelliset muutokset

- * Sydänlihas vahvistuu ja sydämen iskutilavuus kasvaa
- * Verenkierto lihaksiin paranee - hiusverisuoniston kehittyy
- * Veren määrä ja hemoglobiini lisääntyvät
- * Solujen energiataloudesta vastaavien mitokondrioiden määrä ja koko kasvavat



Toiminnalliset muutokset

- * Hiilihydraattien ja rasvan käyttö energianlähteenä tehostuu ja painonhallinta helpottuu.
- * Maitohappoa syntyy vähemmän ja lihakset eivät väsy niin nopeasti.
- * Lihasten kykyä käyttää happea hyväkseen paranee
- * Hapen siirtyminen verenkierrosta lihakseen tehostuu. (Happea sitovan ja luovuttavan myoglobiinin määrä veressä lisääntyy).
- * Sydämen iskutilavuus kasvaa sekä rasituksessa että levossa.
- * Sydämen syke ja verenpaine laskevat sekä rasituksessa että levossa
- * Hengityksen minuuttitulavuus kasvaa
- * Luusto, jänteet, nivelsiteet ja rustot vahvistuvat parantuneen aineenvaihdunnan ja juoksun aiheuttaman tärähdysvaikutusten ansiosta.
- * Kestävyysharjoittelu vähentää veren kolesteroli- ja triglyseriditasoja. (Vaikuttaa myönteisesti veren kolesteroliarvoihin).

Useita myönteisiä kehityksen merkkejä näkee ja kokee nopeasti jo ensimmäisten kestävyys-harjoitusten jälkeen. Osa muutoksista vaatii kuukausien, jopa vuosien säännöllisen ja jatkuvan liikunnan.

LIIKUNTAHAASTE

#HIKILIIKE2021

Jyväskylän Kristillinen koulu haastaa Keski-Suomen koululaiset ja perheet kehittämään kestävyyskuntoa talven ja kevään 2021 aikana.



Asettakaa yhdessä juuri teitä innostava ja kannustava tavoite helmikuukuulle 2021.

TAVOITE VOI OLLA, VAIKKA

- Yhdessä otetut askeleet tai kuljettu matka
- Tuttujen portaiden nousukerrat
- Luonto- tai lenkkipolun kierrokset
- Kävely- tai juokсутestissä parantuneet tulokset

Tärkeintä on, että kävellen tai juosten askeleita tulee paljon!

Päivittäkää aktiivisesti sosiaalisen median kanaviin oman ryhmänne suorituksia, iloisia hetkiä ja onnistumisia aihetunnisteella **#HIKILIIKE2021**



Haastaja:


JYVÄSKYLÄN
KRISTILLINEN KOULU

Toukokuussa arvotaan

YLLÄTYSPALKINTO

somepostauksen
tehneiden kesken!

Liikkumaan kannustamassa:



Keski-Suomen vuoden 2020 lasten liikuttaja palkinto keskisuomalaisille opettajille



Palkinnon perustelut:

Koronavirusepidemian leviämisen ehkäisemiseksi Suomessa koulut ja oppilaitokset siirtyivät etäopetukseen 18.3. Etäopetusta jatkettiin perusopetuksessa 14.5. saakka ja muissa oppilaitoksissa kevätlukukauden loppuun. Koko syyslukukauden opiskelua on jatkettu poikkeusoloissa. Oppilaitoksissa valmistautumisaika liikuntakasvatuksen toteuttamiseen etänä ja poikkeusolot huomioiden oli lyhyt. Valtaosassa keskisuomalaisia oppilaitoksia liikunnanopettajat ja luokanopettajat reagoivat uuteen tilanteeseen nopeasti ja luovasti. Opettajat järjestivät videojumppia, ottivat nykyaikaisen teknologian mahdollistamat sovellukset (mm. Sports Tracker, Sporty planner) aktiiviseen käyttöön, antoivat oppilaille liikuntatehtäviä tehtäväksi kotioloissa, kehittivät taukojumppia jne. Oppilaat ja opiskelijat saivat tehtävät ja vinkit, joiden avulla he pystyivät huolehtimaan omasta fyysisestä aktiivisuudestaan myös poikkeusoloissa.

Keski-Suomen vuoden lasten liikuttaja palkinnolla palkitut 2001-20

2001 Jyväseudun Jälkkäri
2002 Jyväskylän maalaiskunnan sivistystoimi
2003 Kasvatusyhteistyö ry, Laukaa
2004 Nuorten Keski-Suomi ry; Toukofest
2005 Jämsän nuorisotoimi / iltapäivätoiminta
2006 Huhtasuon Hiihto 2000
2007 Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiri
2008 Vitikkalan ala-aste, Jämsä
2009 Keski-Suomen Osuuspankki / Hippo-
tapahtumat
2010 Jyväskylän kaupunki / Lasten
Liikuntapeuhula

2011 Jyväskylän kaupunki / päivähoiton
liikuntakoulutus
2012 Jyväskylän Latu, Muumi –hiihtokoulut
2013 Keski-Palokan koulu
2014 Laukaan kunnan vapaa-aikatoimi
2015 Nuorisokeskus Piispala
2016 Muuramen Liikkuva Koulu -hanke
2017 Hankasalmen, Keuruun, Laukaan, Saarijärven
ja Viitasaaren kyläkoulut
2018 Pihtiputaan Sporttikerhot
2019 Jyväskylän Kristillinen koulu
2020 Keskisuomalaiset opettajat





Lasten urheiluseuratoiminnan "toimijavoimat"!

Liikunta- ja urheiluseuroissa harrastaa noin 320 000 peruskouluikäistä lasta ja nuorta. Kun tähän lisätään alle kouluikäiset ja 16–17-vuotiaat harrastajat, voidaan urheiluseuroissa arvioida liikkuvan noin 400 000 alaikäistä. Lisäksi seurat osallistuvat koulujen iltapäivätoiminnan järjestämiseen. Liikunta- ja urheiluseurat ovat siis kaikkiaan hyvin tärkeä lasten liikuttaja. Koska volyymi on suuri, tarvitaan paljon myös erilaisia "toimijavoimia", eli lasten harrastamisen mahdollistajia.

Liikunta- ja urheiluseurojen palkallinen työvoima on lisääntynyt voimakkaasti 2000-luvulla. Nykyään seuroissa työskentelee tuhansia päätoimisia työntekijöitä, ja urheiluseurojen vuosittain maksama palkkasumma on kivunnut jo yli 100 miljoonaan euroon. Palkkatyöllä on vastattu esimerkiksi urheilu-seurojen yhteiskunnallisiin tehtäviin ja lisääntyneisiin laatuvaatimuksiin. Enää ei ole tavatonta, että lastenkin valmentamisesta maksetaan palkkaa. Nyt tämä työ on ollut ja on edelleen uhattuna, kun seuratoiminnan rajoitukset tulevat ja menevät koronavirustilanteen vaihdellessa.

Tuhansien palkkatyöläisten rinnalla urheiluseuroissa työskentelee noin puoli miljoonaa vapaaehtoista aikuista, joista osa tietenkin aikuisten urheilun parissa. Yleisintä vapaaehtoistyön tekeminen on kuitenkin kahden vanhemman perheissä ja 35–44-vuotiaissa – eli käytännössä vapaaehtoistyöhön osallistuvat leimallisimmin lasten vanhemmat. Vapaaehtoistyötä tehdään keskimäärin seitsemän tuntia kuukaudessa, mutta käytännössä määrä jakautuu hyvin epätasaisesti vapaaehtoistyötä tekevien kesken. Eniten osallistuva 10 prosenttia tekee puolet kaikista vapaaehtoistyön tunneista. Tämän varmasti jokainen urheiluseurassa mukana oleva on huomannut: työt uhkaavat kasautua samoille ihmisille.

Mitä urheiluseurojen vapaaehtoistyössä sitten tehdään? Yleisimmin osallistutaan talkootyöhön, jossa on mukana 18,5 % 15–74-vuotiaista. Se tarkoittaa noin 760 000 suomalaista. Talkootyö määritellään työksi, joka ei vaadi mitään erityisosaamista ja siihen on helppo tulla mukaan. Monelle vanhemmalle ovatkin tulleet tutuiksi vaikkapa kioskivuorot lasten turnauksissa. Yleisiä ovat myös erilaiset toimihenkilö- ja toimitsijatehtävät, kuten huoltajana, varustevastaavana tai ajanottajana toimiminen. Nyt mokkapalamenekki ja kioskituotto on jäämässä monessa seurassa laihaksi. Joillekin vähentynyt talkootyö on tuonut lisää kaivattua vapaa-aikaa, toisten arjesta on kadonnut itsellekin merkittävä yhteisö.

Lasten urheilun vapaaehtoistyöhön liittyy myös tehtäviä, joissa vastuu on toisia tehtäviä suurempi. Valmennustehtävissä ollaan vastuussa paitsi lasten liikunnallisesta kehitymisestä myös ihmisten hyvästä kohtelusta. Lasten valmennuksessa tärkeää on huomioida lasten oikeuksien toteutuminen. Monellakaan valmentajalla ei ole kovin kattava koulutus tehtäviin, ja asioita on opittava myös käytännön kautta. Kuluneena vuonna on pitänyt opetella aivan uudenlaista toiminnan turvallisuuden takaamista. Vastuu on suuri, joten tukikin on tärkeää: tuen puute valmennustoiminnassa voi johtaa päätökseen lopettaa valmentaminen kokonaan.

Vastuullisia vapaaehtoistehtäviä urheiluseuroissa liittyy myös talouteen ja päätöksentekoon. Urheiluseurojen hallituksissa tai muissa vastaavissa luottamustehtävissä toimii noin seitsemän prosenttia 15–74-vuotiaista, eli noin 290 000 ihmistä. Se on suunnilleen saman verran kuin esimerkiksi Espoon koko asukasluku. Yhdistyslain mukaan hallitus vastaa yhdistyksen toiminnasta. Käytännössä urheiluseuran hallituksen on siis oltava tietoinen ja reagoitava seuraava koskeviin asioihin, vaikka käytännössä tehtäviä jaetaan laajoille joukoille. Usein juuri hallituksen työ jää pimentoon ja monikaan seuran toiminnassa mukana oleva ei tiedä, mitä kaikkea työtä lasten liikuttamisen taustalla tehdään. Kuluneena vuonna tässä taustatyössä on pitänyt tehdä hyvin vaikeitakin päätöksiä.

Tärkeä lasten urheilun toimijavoima ovat myös toiminnassa paikan päällä kannustavat aikuiset. Heitä on ymmärrettävästi suurin joukko, koska mukana ovat aika ajoin myös kummit ja isovanhemmat sekä

usein ne vanhemmat, joilla ei muutoin ole mahdollisuutta osallistua seurojen tehtäviin. Nämä taustavoimat ovat osaltaan vahvistamassa urheilukulttuuria ja sitä ajatusta, että lapsen harrastus ja liikunta on tärkeää. Nyt tämän toimijavoiman panos on ollut erityisen tärkeää esimerkiksi omatoimitreenien tukemisessa ja lasten omaehtoisessa liikuttamisessa.

Kaikki lasten liikunta- ja urheiluseuratoiminnan toimijavoimat ovat elintärkeitä lasten liikunnan ylläpitämiseksi. Aina ei toimijoiden ajatukset mene yksin ja ristiriitoja syntyy. Se on ymmärrettävää, kun ihmisiä on paljon. Parhaimmillaan kuitenkin pystytään luomaan merkittäviä liikuntakasvatusympäristöjä ja yhteisöjä, jotka vaikuttavat lasten koko loppuelämään. Sellainen antaa haastavina aikoina voimaa itse toimijavoimillekin!

Outi Aarresola

Keski-Suomen Liikunta ry:n vpj

Erikoistutkija, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

Lähteet:

* Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018:

[2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf \(urheilututkimukset.fi\)](https://www.urheilututkimukset.fi/2019_jar_aikuisvest_sel71_85829.pdf)

* Lapsen oikeudet: [Lapsenoikeudet.fi](https://www.lapsenoikeudet.fi)

* Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2018 (LIITU):

[VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://www.liikuntaneuvosto.fi/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf)

* Palkkatyö urheiluseuroissa: Urheiluseurat työnantajina 2013 – 2020:

[palkkatyo-urheiluseuroissa_turunen-ym.pdf \(likes.fi\)](https://www.likes.fi/palkkatyo-urheiluseuroissa_turunen-ym.pdf)

* Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016:

[Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi/Suomalaiset_liikunta-ja_urheiluseurat_muutoksessa_1986-2016)

* Valmentajakysely 2019: [2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf \(kihu.fi\)](https://www.kihu.fi/2020_blo_valmentaja_sel99_53976.pdf)

* Yhdistyslaki: [Yhdistyslaki 503/1989 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://www.finlex.fi/ajantasainen-lainsaadanto)

LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Liikkuva koulu -webinaari:
Liikkuva etäkoulu

Liikkuva koulu -webinaari:
Liikkuva koulu kaikille

maanantaina
15.2.2020
klo 14.00–15.00

keskiviikkona
14.4.2021
klo 14.00–15.00



Jyväskylän Kristillinen koulu haastaa kehittämään kestävyyskuntoa!

Vuoden 2019 lasten liikuttaja palkinnolla palkittu Jyväskylän Kristillinen koulu haastaa Keski-Suomen koululaiset ja perheet kehittämään kestävyyskuntoa talven ja kevään 2021 aikana. Lapset liikkelle Keski-Suomessa verkkolehti esitti Jukka Sinnemäelle haasteeseen liittyviä kysymyksiä.

Mistä idea Hikihaasteesta syntyi?

Koulullamme ja omassa luokassani on toteutettu erilaisia haasteita jo vuosien ajan. Niistä on erittäin hyviä kokemuksia. Oppilaat ovat innostuneet liikumaan enemmän ja kiinnostus koulunkäyntiin on lisääntynyt.

Miksi haaste juuri nyt?

Mediassa on ollut uutisia nuorten kestävyyskunnan heikkenemisestä mm. 5. ja 8-luokkalaisten Move!-mittausten tuloksia julkistettaessa sekä varusmiesten kuntotestien yhteydessä. Ajattelin, että nyt on sopiva aika mukaansa tempaavalle helposti toteutettavalle haasteelle, kun koronan vaikutukset ovat olleet negatiiviset liikuntaan ja terveyteen.

Kuinka omassa luokassasi yhdessä oppilaiden kanssa asetitte tavoitteen?

Meidän ryhmässä oppilaat päättivät valita 6min kävelytestin tai Cooperin testin jonka suoritamme runBEAT-juoksupelillä. Koulullamme on jo käytössä erilaisia juoksumattoja niin ajattelimme hyödyntää niitä. Lähtötason mittaamme tammi-helmikuun vaihteessa ja toukokuussa tarkistamme kehityksen tekemällä testit uudestaan

Aika moni oppilas halusi ottaa useamman erilaisen tavoitteen, monelle 1-2 tavoitetta ei edes riittänyt:-) Tänä talvena ja keväänä päätimme keskittyä peruskestävyyden parantamiseen kävellen ja juosten. Tulevaisuudessa haaste voi kohdistua lihaskuntoon, liikkuvuuteen, motorisiin taitoihin jne.

Miten toivot haasteen otettavan vastaan?

Toivon mahdollisimman monen ryhmän innostuvan ja lähtevän mukaan haasteeseen. Ei tarvitse olla liian tosissaan. Tärkeintä on ilo, riemu ja liikunnasta nauttiminen. Tärkeätä on, että ryhmä asettaa tavoitteen yhdessä ja se koetaan juuri omalle ryhmälle sopivaksi. Hyvä, jos tavoite olisi konkreettinen ja selkeä.

Kuinka haasteeseen mukaan lähtevien koulujen, perheiden ja ryhmien tulee toimia?

Kun tavoite on asetettu, siitä on hyvä viestiä sosiaalisen median kanavissa aihetunnisteella #HIKILIIKE 2021. Toivon koululuokkien, perheiden ja erilaisten ryhmien päivittävän muutenkin aktiivisesti sosiaalisen median kanaviin omia iloisia hetkiä ja onnistumisia aihetunnisteella #HIKILIIKE2021 Kannatta muistaa, että toukokuussa arvotaan yllätyspalkinto somepostauksen tehneiden kesken.

Miksi mielestäsi on tärkeätä, että lasten ja nuorten kestävyyskunnan kehittämiseen kiinnitetään huomiota?

Vaikutukset oppimistuloksiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat kiistattomat. Keskittymiskyky paranee ja oppilaat ovat iloisempia ja pärjäävät arjessa yleisestikin paremmin. Yhdessä liikkuminen kehittää myös sosiaalisia taitoja. Henkistä kuormitustakin kestää paremmin, kun fyysinen kunto on hyvä.

Jukka Sinnemäki on Global Teacher Award -voittaja (2019) ja Global Teacher Prize -finalisti (2018). Jukan erityisen osaamisen alue ja kiinnostuksen kohde on kokonaisvaltainen hyvinvointi oppimisen tukena.

Koulutetut tehtävänsä osaavat ohjaajat ovat liikuntakerhojen merkittävin laatutekijä. Liikuntakerhojen ohjaajilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa sekä monipuolisten liikuntataitojen opettajina.

Lasten liike ohjaajakoulutus uusille ohjaajille



Koulutuksen sisältö

- * lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska toiminta
- * fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuuden perustaa edistävät käytännöt
- * ohjauksen perustaidot ja ryhmän hallinnan sekä hyvän ilmapiirin luomisen keinot
- * erityistä tukea tarvitsevien lasten ja monikulttuurisuuden huomiointi

Kohderyhmä

- * uudet lasten liikuntakerhojen ohjaajat
- * lasten vanhemmat
- * kaikki ohjaustoiminnasta kiinnostuneet

Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoituksia

Tiedustelut ja koulutuksesta sopiminen

Koulutusta koskeviin tiedusteluihin vastaa lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen puh. 050 552 4997

jouni.vatanen@kesli.fi

Koulutus järjestetään kunta- ja seurakohtaisina tilauskoulutuksina.

Koulutuksen hinta

Koulutus on maksuton. Koulutukseen osallistujat saavat todistuksen.



**LASTEN
LIIKE**





Keski-Palokan koulu vuoden Liikkuva koulu 2020

Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi Keski-Palokan koulun Vuoden Liikkuva koulu 2020 palkinnolla. Palkitsemisen perusteluissa arvostettiin erityisesti, kuinka Liikkuva koulu toiminta on organisoitu ja vakiinnutettu koulun arkeen. Koulussa on olemassa jatkuvan kehittämisen toimintatapa ja ilmapiiri. Lisäksi arvostettiin sitä kuinka koulu tunnistaa ja huomioi erilaisia liikkujia.

Liikunta-asioita kehitetään henkilökunnan liikuntatiimissä ja oppilaskunnassa

Keski-Palokan koulun Liikkuva koulu -toimintaa organisoivat kaksi yhdysopettajaa, jotka osallistuvat myös Jyväskylän kaupungin kehitystoimintaan. Yhdysopettajista toinen toimii henkilökunnan liikuntatiimin puheenjohtajana ja toinen vetää oppilaiden Liikkuvaksi-ryhmää.

Oppilaskunnan hallituksessa on jokaisesta luokasta vaaleilla valittu oppilas – Liikkuvaksi. Liikkuvaksit muodostavat Liikkuva koulu -toiminnasta päättävän ja kehittävän ryhmän, jossa jokainen luokka osallistuu päätöksentekoon ja saa nopeasti tietoa toiminnasta. Toiminnan mahdollistaa liikunnan merkityksen ymmärtävä rehtori, joka hyväksyy, kannustaa sekä ohjaa resursseja toimintaan.

Rahoitusta kootaan useammasta lähteestä

Keski-Palokan koulussa Liikkuva koulu -toimintaa on resursoitu koulun omasta budjetista, vanhempainyhdistyksen tuella sekä osittain oppilaskunnan budjetista – oppilaskunnan hallituksen näin päättäessä. Useammalta taholta koottu rahoitus on mahdollistanut mm. yhden uuden ja kuuden vanhan luokkatilan kalustamisen liikunnalliseksi ja toiminnalliseksi tilaksi, sekä muita innovaatioita.

Liikkuvaksit muodostavat Liikkuva koulu -toiminnasta päättävän ja kehittävän ryhmän, jossa jokainen luokka osallistuu päätöksentekoon ja saa nopeasti tietoa toiminnasta.

Liikkuva koulu toiminta on kirjattu asiakirjoihin

Liikkuva koulu on ollut Keski-Palokan koulun kehittämisen kärkenä useiden vuosien ajan ja on sitä yhä. Liikkuva koulu toimenpiteet kirjataan vuosittain koulun toimintasuunnitelmaan. Toimenpiteitä tarkistetaan ja kehitetään vuosittain. Myös oppilaskunnan hallitus kirjaa omaan toimintasuunnitelmaansa Liikkuva koulu –toimenpiteet.

Liikkuva koulu kuuluu kaikille

Keski-Palokan koulussa on kehitetty toimintamalleja tiedostaen että oppilaiden liikunta-aktiivisuus ja -taidot vaihtelevat. ”Puhutaan lasten liikunnan polarisaatiosta, osa liikkuu todella paljon ja osa ei juuri ollenkaan. On tärkeää valita oikeanlaisia toimenpiteitä kullekin kohderyhmälle. Uskomme, että toimenpiteemme ovat tasoittaneet lasten liikunnan polarisaatiota” toteaa Liikkuva koulu -vastaava Samuli Penttiniemi

Ajatuksen tasolla oppilaat jakautuvat liikunta-aktiivisuuden mukaan neljään ryhmään. Liikkuva koulu toimenpiteitä suunnitellaan ja toteutetaan jokainen ryhmä huomioiden. Oppilasryhmien välillä ei ole mitään selkeitä rajoja, eikä niitä erityisesti tuoda esille.

Toimintamalleja on kehitetty tiedostaen että oppilaiden liikunta-aktiivisuus ja -taidot vaihtelevat.

Erittäin vähän liikkuvat

Selkeitä tukitoimenpiteitä liikkumiseen, liikuntaan ja motorisiin perustaitoihin tarvitseville 1. ja 2. luokan oppilaille on kutsukerho Loikkis, johon luokanopettaja ja erityisopettaja yhdessä valitsevat ja kutsuvat oppilaat. Kerhossa harjoitellaan paljon motorisia perustaitoja. Loikkis-kerhoon osallistuvien lasten huoltajille tiedotetaan motoristen perustaitojen merkityksestä kaikkeen oppimiseen.

5.-luokan oppilaille, joiden Move!-mittausten tulokset ovat huolestuttavan heikkoja järjestetään toimintakyvyn tukiovetusta, joka koostuu jonkin ominaisuuden (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) tai motoristen perustaitojen harjoittelusta. Erittäin vähän liikkuvien lasten tukitoimenpiteet kohdistuvat vain pieneen osaan koulun oppilaista. Tulokset ovat erittäin tärkeitä oppilaan motivaation, oppimisen ja itsetunnon kannalta.

Vähän liikkuvat

Keski-Palokan koulun kaikissa luokissa on omat välituntivälineet, jotka päivitetään vuosittain vanhempainyhdistyksen tuella. Lisäksi Liikkuvaksit toteuttavat KAMU-parkkitoimintaa, josta voi lainata muita liikuntavälineitä välitunneilla. Koulussa on panostettu toiminnalliseen oppimiseen ja aktivoiviin oppimisympäristöihin. Panostus luokkatiloihin on ollut iso, mutta kannattava. Toiminnalliset tilat ovat nostaneet oppilaiden kouluviihtyvyyttä ja tuottaneet vähän liikkuville terveysvaikutuksia. Palaute oppilailta, opettajilta ja vanhemmilta on ollut positiivinen.





Koulun liikuntakerhoja on pyritty jatkuvasti kehittämään toiminnasta vastaavan koulun kerho-koordinaattorin johdolla. Liikunnallisten kerhojen järjestämisessä on tehty hyvää yhteistyötä erityisesti koulun lähipiirissä toimivien urheiluseurojen Palokan Ilon ja Palokan Riennon kanssa.

Jonkin verran liikkuvat

Koululla on useita varattavia välituntiliikuntapisteitä. Esim. pöytäfutispelit, nyrkkeilysäkki, pingispöydät, tanssimatto sekä Xbox Kinect -pelit. Käytävien seinillä on leuanvetotankoja ja lattioilla liikkumiseen aktivoivia tarroja. Koulun pihasta on tehty koulun omin ja Jyväskylän kaupungin toimenpitein monipuolinen useita liikuntamuotoja mahdollistava alue. Työn alla on Jyväskylän kaupungin toteuttama Fireball-kenttä katsomoinen ja koulun omana työnä tehtävä Pump Track -pyörärata.

Koulun omia urheilutapahtumia ovat fireball -turnaus, futsalturnaus, frisbeegolfkilpailut, oppilaiden ja henkilökunnan väliset kaukalopallo- ja pesäpallottelut. Osoituksena oppilaiden aktiivisuudesta on koulupäivän jälkeen järjestettyyn frisbeegolfkilpailun osallistunut 103 oppilasta. Lähikoulujen kanssa järjestetään yhteinen urheilupäivä, johon kuuluvat

mm. yleisurheilukilpailut sekä urheiluseurojen liikuntamessut. Yksi kohokohta on koulun entisen oppilaan leijonahyökkääjä Pekka Jormakan nimeä kantava jääkiekon laukaisukisa. ”Koulun liikuntatapahtumat ja turnaukset pyritään järjestämään ohjeisohjelmineen laadukkaasti, jotta oppilaille pystyttäisiin tuottamaan pysyviä myönteisiä kokemuksia. Osallistumme myös mahdollisuuksien mukaan myös lajiliittojen ja yhteisöjen kampanjoihin mm. Be-Active viikkoon, ulkoluokkapäivään, lentopalloviikkoon, mailapelikampanjaan, harrastusviikkoon jne.” toteaa Samuli Penttinen.

Paljon liikkuvat

Keski-Palokassa on haluttu kehittää myös toimintaa oppilaille, joille liikunta on jo elämäntapa. Lasten liikunnassa puhutaan paljon monipuolisuudesta. Koulussa esimerkiksi voimistelua harrastava oppilas pääsee osallistumaan vuoden aikana uinti-, sulkapallo- ja hiihtokilpailuihin. Sen vuoksi oppilasurheilutapahtumiin on osallistuttu suurella joukolla.

Joustavalla liikuntaluokalla oppilailla on kaksi ylimääräistä ”liikuntatuntia” viikossa. Näillä tunneilla harjoitellaan monipuolisesti motorisia perustaitoja ja -ominaisuuksia. Joustavalle liikuntaluokalle hakee

vuosittain noin neljännes 2.-5. -luokkalaisista ja sisäänpääsyprosentti on 30-40. Paikka luokalle on vuodeksi kerrallaan. Näin on mahdollista päästä myöhemminkin mukaan ja voi jäädä pois, jos lisätunnit eivät enää maitakaan.

Oppilaita osallistetaan

Oppilailla on aktiivinen rooli toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Esimerkiksi oppilaskunta toimii hyvin aktiivisesti välitunti-liikuntavälinehankintojen toiveiden keräämisessä, päätöksenteossa, välineiden merkitsemisessä, luokkiin jakamisessa jne. Oppilaille on järjestetty koulutusta tuomaritehtäviin ja välituntiliikunnan ohjaamiseen. Oppilaat on ohjeistettu pyörittämään välituntiliikuntapaikkojen varausjärjestelmää. Tapahtumissa oppilaat hoitavat myös muut vastuutehtävät kuten musiikki- ja valotoiminnot. KAMU-parkissa oppilailla on vastuuvuoronsa, jolloin he valvovat ja auttavat liikuntavälineiden lainaamisessa. Jo toteutetussa frisbeegolfradan rakentamisessa ja tulevassa Pump-

track pyöräradan rakentamisessa oppilaiden osallisuus ulottuu aina lapionvarteen asti. Osana kummiluokkatoimintaa 5. ja 6. -luokkalaiset tutustuttavat pienemmät oppilaat välituntiliikunta-paikoihin ja niiden varaamiseen sekä auttavat valvojina mm. liukumäissä.

Koulussa on jatkuvan kehittämisen toimintakulttuuri

Keski-Palokan koulussa Liikkuva koulu -tiimi yhteistyössä rehtorin kanssa täyttää nykytilan arviointilomakkeen säännöllisesti. Arvioinnissa tulee esille kehittämiskohteita, viimeisimpänä koulumatkojen kulkeminen lihasvoimin. Asiaan on oppilaskunnan kanssa alettu kiinnittämään huomiota.

Move! -mittausten tulokset käydään lävitse luokittain oppilashuoltoryhmässä. Tarvittaessa tehdään toimenpiteitä, jos jokin toimintakyvyn osa-alue vaatii.

Liikkuvaksit keräävät palautetta omista luokistaan ja sen perusteella oppilaskunnassa arvioidaan toimenpiteiden onnistumista ja kehittämistä.



Keski-Palokan koulun liikuntatapahtumat ja turnaukset pyritään järjestämään ohjeisohjelmiseen laadukkaasti, jotta oppilaille pystytään tuottamaan pysyviä myönteisiä kokemuksia.



Liikkuva koulu -toiminta on Keski-Palokan koulussa kestävällä pohjalla. Toimenpiteet ovat jatkuvia, vuosittain toistuvia ja kehittyviä. Toiminta ei sidottu henkilöihin vaan koulun rakenteisiin. Vaikka henkilökuntaa on vaihtunut ja osa siirtynyt taka-alalle, toiminta on jatkanut kehittymistään.

”Tietysti aktiivinen, liikuntaan ja sen järjestämiseen myönteisesti suhtautuva henkilökunta on tärkeä osa Liikkuvaa koulua. Katsomme mieluummin tulevaan kuin vain muistellemme menneitä. Tavoittemme on etsiä uusia keinoja, joilla voimme lapsia liikuttaa ja nyt vielä erityisesti keinoja, joilla lapset voivat liikuttaa toisiaan!” toteaa Samuli Penttinen.

Henkilökunnan koulutukseen ja omaan liikkumiseen panostetaan

Henkilökunnan koulutus on säännöllistä. Henkilökunta jakaa hyviä käytänteitä keskenään ja YS-aikaa käytetään Liikkuva koulu -asioihin. Opettajat ovat itse esimerkkejä arkiliikunnan lisäämisessä ja istumisen vähentämisessä. Seisoma-työpisteet ja työmatkapyöräily ovat hyvinkin suosittuja.

Oppilasurheilu on olennainen osa koulun Liikkuva koulu -toimintaa. Keski-Palokan koulun oppilaita osallistuu lähes poikkeuksetta kaikkiin kaupungin kilpailuihin.

Laadukkaasti toteutetut liikunnan oppitunnit liikuntakasvatuksen ”kovinta ydintä”

Koulussa on paljon kiinnitetty huomiota koulupäivän liikunnallistamiseen ja liikkeen lisäämiseen niinäkin päivinä, kun ei ole liikunnan oppitunteja. Samanaikaisesti tiedostetaan, että laadukkaasti toteutettuja liikuntatunteja lasten liikuntakasvatuksessa ei korvaa mikään.

Liikkuva koulu toiminta halutaan tehdä näkyväksi

”Liikkuva koulumme, on meidän ilomme” lauletaan Keski-Palokan koulun omassa laulussa, jonka ovat sanoittaneet koulun oppilaat. Liikkuva koulu -toiminnasta julkaistaan kuvia koulun inforuuduissa. Ruuduissa nähtävistä kuvista opettajat saavat ideoita omiin tunteihinsa ja oppilaat näkevät mitä muissa luokissa puuhataan. Osa näytöistä on myös nähtävissä iltakäyttäjille. Näin hekin näkevät millaisella koululla vierailevat. Opettajat ja oppilaat kirjoittavat toimittajan lisäksi juttuja paikalliseen lehteen. Liikkuva koulu -toiminta näkyy ulospäin koulun Instagram- ja Facebook -tilien kautta. Näillä tileillä on lähes tuhat seuraajaa. Turnausten lopputapahtumat striimataan nykyisin suoraan koteihin. Koululla pidetään vuosittain liikunnallinen vanhempain-ilta, jossa koulun henkilökunta, oppilaat ja huoltajat yhdessä liikkuvat koulun tiloissa.

LIIKUNTAA KAIKILLE! –KOULUTUS TI 23.3.2021 KLO 17.00-18.30, TEAMS

Liikuntaa kaikille! on digitaalinen ja koronavapaa työpaja, jossa sukellaan käytännönläheisesti kaikille avoimen liikunnan suunnittelun ytimeen. Mediassa on ollut viime aikoina esillä lasten ja nuorten liikkumattomuuden huoli, ja tässä koulutuksessa tarjoan eväitä erilaisten liikkujien huomioimiseen. Osallistujille esitellään helppokäyttöisiä työkaluja, joiden avulla he voivat suunnitella sellaista liikuntaa, joka sopii hyvin erilaisille liikkujille. Työpaja on ratkaisukeskeinen ja se tarjoaa oivaltavia ratkaisuja ”kentällä” koettuihin ongelmiin.

Työpajassa käsitellään aitoja kaikille avoimen liikunnan ilmiöitä lautapelit liikunnaksi - pelien kautta. Osallistujien ääni pääsee kuuluviin digitaalisen vuorovaikutusalustan kautta. Koulutus tarjoaa konkreettisia toteutusmalleja, mutta antaa ideoita myös toiminnalliseen arkeen. Osallistujat saavat työpajan digitaalisen materiaalin itselleen. Työpajan sisältö on suunnattu koulu- ja seuratoimijoille.

Palautteita digitaalisesta työpajasta:

”Hauska ja helposti sovellettavissa ja sopii juurikin kaikenlaisille liikkujille!”

”Hyviä erilaisia mahdollisuuksia, jossa erilaisilla taidoilla pärjää ja kaikilla joukkueen jäsenillä on mahdollisuus osallistua ja osoittaa taitoja”

Kouluttajana:

Niko Leppä, liikunnanopettaja ja erityisopettaja, soveltavan liikunnan kouluttaja

Hinta: 20€/hlö. Laskutetaan etukäteen.

Paikka: Teams

Ilmoittautumiset tiistaihin 16.3. mennessä osoitteessa:

<https://www.kesli.fi/?x305185=1248384>

Lisätietoja:

Mira Autio, mira.autio@kesli.fi, p. 050 3813 820, Keski-Suomen Liikunta ry



Kuva: Tero Takalo-Eskola





Muuramen Lukio vuoden 2020 Liikkuva opiskelu -oppilaitos

Opetus- ja kulttuuriministeriö palkitsi Muuramen lukion Vuoden 2020 Liikkuva opiskelu -oppilaitos palkinnolla. Palkitsemisen perusteluissa arvostettiin erityisesti toiminnan organisointia, tapaa osallistaa oppilaita, toiminnan vaikuttavuuden seurantaa sekä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

Toimiva ja selkeä organisaatio

Muuramen lukiossa on nimettynä Liikkuva opiskelu koordinaattori ja vastuuopettaja. Toimintaa koordinoi liikkuva opiskelu ohjausryhmä, johon kuuluvat kunnan liikuntajohtaja, rehtori, koordinaattori ja vastuuopettaja, terveydenhoitaja ja opiskelijoiden edustaja.

Muuramen lukion Liikkuva opiskelu on osa koko kunnan hyvinvointistrategiaa

Muuramen kunnassa toteutetaan Liikkuva Muurame hyvinvointistrategia, johon kuuluvat liikkuva varhaiskasvatus, liikkuva koulu, liikkuva opiskelu, liikkuva aikuinen ja ikiliikkujat sekä olosuhteiden kehittäminen.

Liikkuva opiskelu on kirjattu kestävän kehityksen tiimin tavoitteisiin (mittarit, vastuut, toiminta). Lukion uuteen opetussuunnitelmaan (LOPS2021) on kirjattu keskeiset asiat Liikkuvasta opiskelusta. Opiskelijoille tehdään vuosittain hyvinvointikysely Wilmassa sekä elämänlaatukysely alumneille 2 vuotta valmistumisen jälkeen. Toiminta on kirjattu vuosittain lukion työsuunnitelmaan sekä opinto-oppaaseen. Kurssitarjottimella on lukion liikkuva opiskelu kurssit. Liikkuva opiskelu on osa lukion kestävän kehityksen sertifikaatin tavoitteenasettelua.



Muuramen lukiossa on toteutettu ryhtiviikko!

MUURAMEN LUKIOSSA TOTEUTETAAN LIIKKUVA OPISKELU TOIMINTAA MONIPUOLISESTI

- * Kaikilla kaksoistunneilla pidetään taukoliikuntaa
- * Liikuntatutorit ja opiskelijaryhmät järjestävät liikunnallista toimintaa, lajikokeiluja ja teemapäiviä
- lukiossa on toteutettu mm. ryhtiviikko, liikkuva joulukalenteri, Olympialaiset ...
- * Oppitunneilla tauotetaan istumista
- * Opettajat käyttävät toiminnallisia opetusmenetelmiä.
- * Ohjausryhmän johdolla kehitetään toiminnallisia oppimisympäristöjä
- * Tehdään opiskelijoille lähiliikuntapaikat tutuiksi
- * Urheiluseurat tarjoavat lajikokeiluja
- * Abikurssille toteutetaan hyvinvointivalmennusta
- * Opiskelijoilla ja henkilökunnalla on käytössä Break pro taukoliikuntasovellus
- * Opiskelijoiden unen määrää ja laatua mitataan älykelloilla
- * Omana koulukohtaisena kurssina on Liikkuva Muurame kurssi, jossa opiskelijat saavat vaikuttaa kurssin sisältöön ja liikuntatutorit toimivat apuohjaajina
- * Keväällä toteutetaan Metsästä eväät mielen ja kehon hyvinvointiin kurssi

Toimintakulttuurin muutos on syventynyt laaja-alaisemmaksi koko työyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi.



Yhteistyötä liikunta-alan yritysten kanssa

Muuramen lukiossa painottuu yrittäjyyskasvatus ja lukio tekee runsaasti yhteistyötä liikunta alan yritysten kanssa. Kummiyritystoiminnassa on mukana Liikuntakeskus Alive, Method Putkisto Studio Muurame, Riihivuoren Rinteet, Muurame Golf ja heidän kanssaan on järjestetty vierailuja, tempauksia, esim. Ryhtiviikko. Lisäksi lukiolaiset ovat työllistyneet näihin yrityksiin ja tarjonneet edullisia liikunta-mahdollisuuksia.

Muuramen lukio tekee yhteistyötä opiskelu-terveydenhuollon kanssa. Tämän vuoden kehitysteema on aivohuolto, jossa kiinnitetään huomiota aivoterveysteen esim. tauottamisen, musiikin, ulkoilun, unen ja ravinnon kautta. Lisäksi henkilöstöä kannustetaan liikkumaan ja huolehtimaan omasta palautumisestaan - hyvinvointinäkökulmaa arvostetaan oppilaitoksen johtamisessa.

Opiskelijoita osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen

Muuramen lukiossa opiskelijat ovat olleet mukana jo pidemmän aikaa suunnittelemassa toimintaa heidän toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi. Opiskelijoille on tehty kyselyitä, miten he toivovat lukion liikkuvan opiskelu toiminnan kehittyvän. Opiskelijoista kootaan vuosittain aktiivinen liikuntatutoreiden tiimi. Liikuntatutorit osallistuvat vuosittain Keski-Suomen Liikunnan järjestämään koulutukseen. Liikuntatutoreita on mukana ohjausryhmän tapaamisissa. Yritysyhteistyössä opiskelijat ovat omatoimisesti neuvotelleet yrittäjien kanssa yhteistyöstä.

Toimintaa on kehitetty pitkäjänteisesti

Muuramen lukio on edennyt vuosittain askel askeleelta vuodesta 2017 alkaen. Liikkeelle lukio lähti konkreettisista hankinnoista ja toiminnoista toimintaympäristön kehittämiseksi. Toimintakulttuurin muutos on syventynyt laaja-alaisemmaksi koko työyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi. Tavoitteiden toteutumista arvioidaan vuosittain väli- ja itsearvioinneilla opiskelijoiden ja ohjausryhmän kanssa sekä yhteistyössä Likesin kanssa. Keketiimi arvioi tavoitteiden toteutumista. Arviointien ja palautteiden perusteella toimintaa kehitetään vuosittain.

Liikkuva opiskelu -toiminnasta viestitään aktiivisesti

Muuramen kunta tuo näkyvästi esille kunnan Liikkuva Muurame hyvinvointistrategiaa mm. paikallislehti Muuramelaisessa, kunnan nettisivuilla ja somekanavissa.

Muuramen lukio tiedottaa Liikkuva opiskelu toiminnasta näkyvästi omissa sosiaalisen median kanavissaan: Instagramissa, Facebookissa ja Twitterissä. Sisäisessä viestinnässä Liikkuva opiskelu hankkeella on aina oma puheenvuoro opettajainkokouksessa, kestävän kehityksen tiimissä. Opiskelijoille toiminnasta viestitään mm. somen, liikkavälkkälukkarin ja kuulutusten välityksellä. Kunnan luottamushenkilöorganisaatioita tiedotetaan säännöllisesti toiminnan sisällöistä. Liikkuva opiskelu toimintaa on esitelty Taiwanissa kansainvälisessä kestävän kehityksen konferenssissa sekä EduCluster Finlandin asiakkaille mm. Hong Kongin, Walesin ja Hollannin osallistujille.



*Sisäistä viestintää:
opettajainkokouksessa on aina
Liikkuva opiskelu puheenvuoro*

Uraisilla koulucrossfitia

Oman harrastuksen kautta lähti ajatus crossfitin sisällyttämisestä liikuntatuntien ohjelmaan yläkoulussa. Perusliikuntatunneille niistä on saanut oivallisia alkuverryttelyjä, lihashuolto ja vaikkapa lihaskunto-osuuksia. Valinnaisainekursseilla on vedetty sitten ihan oikeita treenikokonaisuuksia ja muutaman kerran pieni jaksokin.

Crossfit on monipuolista toiminnallista harjoittelua, joka kehittää kehon luontaista liikkumiskykyä ja fyysistä kuntoa kaikilla osa-alueilla. Koulun crossfitille ominainen ajatus ”lajia voi harrastaa kuka tahansa kunnosta, iästä ja liikuntataustasta riippumatta. Lajiin kuuluu olennaisesti ”skaalaaminen” eli jokaisesta liikkeestä on eri versioita, joista löytyy jokaiselle sopivan haastava”, sopii erittäin hyvin.

Crossfit -tyylisissä harjoituksissa koulussa on helppo kontrolloida ja ohjata suurtakin ryhmää kerralla ja erilaisia treenimuotoja ja -variaatioita on lukemattomia. Hyviä koulukäyttöön sopivat esimerkiksi erilaiset tabatat, amrapit ja emomit. Tabatatyypissä harjoituksessa tehdään sovittua liikettä 8 kierrosta 20 sekunnin työskentelyosuudella ja 10 sekunnin tauolla. Emomissa puolestaan tehdään sovittua liikettä tai liikesarjaa aina alkavalle minuutille tietty määrä. Harjoituksen kokonaiskeston voi säätää aina tilanteen mukaan. Amrapissa taas pyritään tekemään tiettyä liikettä tai liikesarjaa tiettyyn aikaan mahdollisimman monta kierrosta.

Crossfitille tyypilliset harjoitusmuodot tarjoavat haastetta haluaville oppilaille tiukkojakin vaihtoehtoja ja toisaalta skaalausmahdollisuuksien avulla ihan kaikille mahdollisuuden suorittaa harjoitteet. Haasteellisena esimerkkinä voisi toimia esimerkiksi yleisliike burpeella suoritettava ”death by” -harjoite, jossa ensimmäisen minuutin aikana tehdään 1 burpee, toisen minuutin aikana kaksi, kolmannen kolme jne. Näin palautukset lyhenevät ja toistot lisääntyvät. Mukana ollaan siihen saakka, kun pysytään. Ajallisesti tällaiset yksittäiset harjoitteet eivät vie kauan ja niitä on todella helppo sisällyttää vaikkapa välipaloina oppitunteihin.

”lajia voi harrastaa kuka tahansa kunnosta, iästä ja liikuntataustasta riippumatta. Lajiin kuuluu olennaisesti ”skaalaaminen” eli jokaisesta liikkeestä on eri versioita, joista löytyy jokaiselle sopivan haastava”



Soutuergointervallia ja burpee over KB:ta. Uuraisten koulukeskuksen pojat vetävät tyylillä päivän crossfit -tyyppistä treeniään valinnaisella kunto- ja kokkailukurssilla.

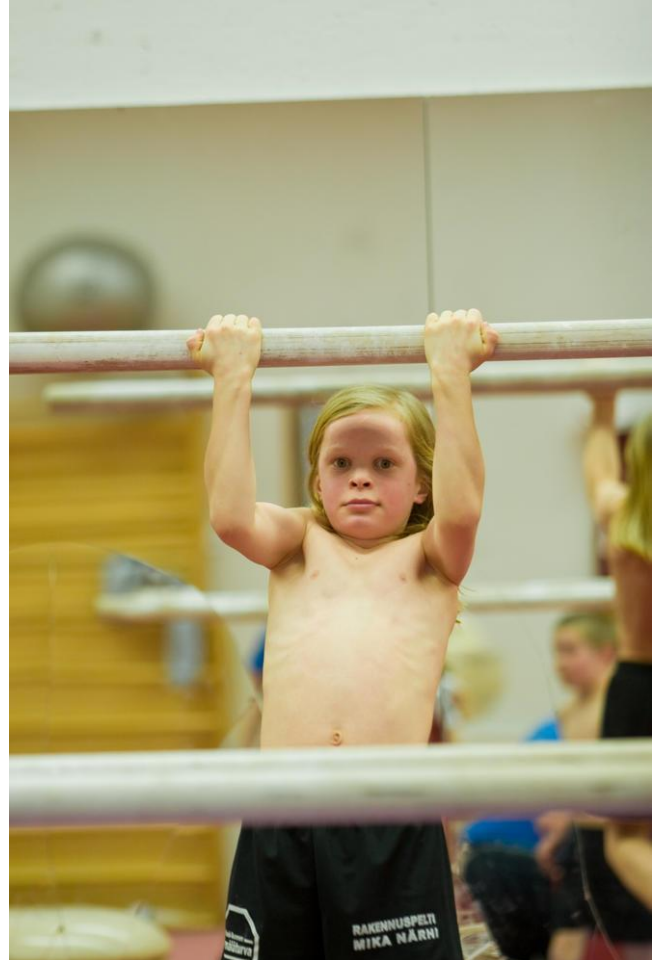
Crossfitiin kuuluu olennaisena osana myös painonnosto, mutta koulussa olemme käyneet näitä läpi vain erikoiskursseilla ja hyvin kevyillä painoilla lähinnä idean esille tuomisen merkeissä. Koulumaailmaan parhaiten sopivat kehonpainolla tehtävät harjoitteet, joista tyypillisimpiä crossfitille ovat esimerkiksi tutut leuanveto, istumaannousu ja ilmakyykyt. Leuanvedoissa oleellista on jälleen skaalaus, jossa eri paksuisten kuminauhojen avulla lähes kaikki pääsevät tekemään kokonaissuorituksia. Kahvakuulilla, käsipainoilla ja bokseilla saadaan lisää helppoja treenivariaatioita.

Olemme koulullamme onnellisessa tilanteessa ja meillä on käytettävissä myös muutamia ergoja. Soutu, pyöräily ja esimerkiksi juoksumatto ovat hyviä lisäosia koulullakin tehtäviin harjoitteisiin. Esimerkiksi pareittain tehtävä harjoite voisi olla sellainen, jossa toinen vuorollaan soutaa tietyn kalorimäärän tai matkan ja toinen tekee samaan aikaan amrappina tiettyä liikesarjaa. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat ja tätä jatketaan esimerkiksi kolme kierrosta.

Oppilaiden joukossa on aina myös kilpailuhenkistä porukkaa. Crossfitille tyypilliset harjoitteet antavat lukuisia erilaisia mahdollisuuksia tähän toistomäärineen, aikoineen ja matkoineen. Ryhmäkisana voisi olla vaikkapa soutulaiteella neljän hengen ryhmässä soutaa mahdollisimman paljon kaloreita 10 minuutissa. Vaikka soutulaiteita olisikin vain yksi, ehtivät tuplatuntien aikana kaikki kuitenkin suorituksensa tekemään. Tämänäyttötyyppisissä tehtävissä ryhmä joutuu yhdessä myös tekemään toimintasuunnitelman ja mahdollisesti sinä muuttamaan suorituksen kuluessa, joka avaa taas aivan uudenlaisen näkökulman harjoittelusisältöön.

Toisena esimerkkinä suunnittelua vaativasta ryhmätreenistä voisi olla harjoitus, jossa ryhmä saa yhdessä suoritettavakseen ison määrän tehtäviä (esim. 50 leukaa, 200 istumaannousua, 200 ilmakykyä, 100 boksihyppyä, 3000m soutua...) Sitten ryhmä päättää kuka tekee mitäkin ja minkälaisella taktiikalla. Näistä kokemukset ovat erittäin positiivisia. Vielä esimerkkinä voisi esittää pienen tuunauksen tavalliseen lenkkiin, ryhmänä otetaan mukaan lenkille muutama kahvakuula, joiden kantamisen saa ryhmä keskenään suunnitella.

Summa summarum mitään tähtitiedettähän tämä ei ole, mutta kun välillä omista harjoituksista on laittanut asioita korvan taakse, on niistä saanut paljon tuoreita, käyttökelpoisia välineitä liikunnanopetukseen. Kuten alussa mainittiin, crossfitille tyypillisiä asioita on helppo käyttää lyhyinä osioina osana muuta liikunnanopetusta tai suurempina kokonaisuuksina esimerkiksi kuntoiluun keskittyvillä opetuskerroilla. Meidän koulullamme suurempia kokonaisuuksia sisällytetään tällä hetkellä muun



Koulumaailmaan parhaiten sopivat kehonpainolla tehtävät harjoitteet, joista tyypillisimpiä esimerkiksi tuttu leuanveto. Leuanvedoissa oleellista on jälleen skaalaus, jossa eri paksuisten kuminauhojen avulla lähes kaikki pääsevät tekemään

muassa kunto- ja kokkailukurssin yhteyteen. Kurssilla yhdistetään erilaisia kuntoilumuotoja ja terveellistä ruokavaliota. Parasta palautetta antavat oppilaat. Aika harvoin, jos koskaan, on crossfit -tyyppistä harjoitetta oppitunneilla tyrmäty. Se kertoo jotain.

Mikael Möttönen

Liikunnan opettaja, Uuraisten koulukeskus



Voimmeko kunnassamme entisestään vahvistaa varhaisvuosien ja kouluikäisten liikuntasuosituksen toteutumista? Miten varmistamme, että varhaiskasvatuksesta alakouluun siirtyvät lapset saavat riittävästi harjoitusta motoristen taitojen kehittämiseksi? Voimmeko kunnassamme lisätä mahdollisuuksia niille lapsille ja nuorille, joita kiinnostaa tavoitteellinen kilpaurheilu? Pystymmekö kehittämään joka tytön ja pojan liikuntakerhotoimintaa? Onnistummeko lisäämään vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lapsen hyvinvoinnille sekä kasvulle ja kehitykselle? Toimiiko vielä 2020-luvulla periaate koti kasvattaa, koulu opettaa ja urheiluseura valmentaa vai voimmeko yhteistyöllä ja keskinäisellä sopimisella saavuttaa parempia tuloksia?

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa kuntien liikunta- ja opetustoimen sekä varhaiskasvatuksen ja liikuntaseurojen vastuuhenkilöille yhteistä kehitysprosessia

Lasten ja nuorten liikunta kunnassamme

Prosessissa

... onnistuminen perustuu vahvaan yhteiseen näkemykseen lasten liikunnan hyödyistä ja kunnan nykytilanteesta

... tavoitellaan konkreettisia toimenpiteitä ja käytännönläheisyyttä

... hyödynnetään viimeisintä tietoa lasten ja nuorten liikunnasta

... tiedostetaan kunnan erityispiirteet

... osallistumista ei koeta lisätyönä vaan osana normaalia tekemistä

... tiedetään, että osa toimenpiteistä voidaan toteuttaa pikaisestikin ja osa muutoksista vaatii pidemmän ajan

Kehitysproessin eteneminen

* Luodaan yhteinen näkemys kunnan lasten liikunnan nykytilanteesta

* Valitaan erityiset kehittämiskohteet

* Sovitaan toteutettavista toimenpiteistä ja seurannasta

Jos kiinnostuit kehitysprosessista ja etsimään vastauksia edellä mainittuihin kysymyksiin, ota yhteyttä lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen jouni.vatanen@kesli.fi 050 552 4997.



Koululiikunta

- Liikkeen lisääminen koulupäivään
- Liikunnan oppituntien laadukas toteuttaminen
- Move mittausten ja LIITU-tutkimuksen tulokset kehittämisen välineenä



Lasten vanhemmat

- Liikunnan merkityksen tiedostaminen
- Vanhemman rooli lapsen liikuntakasvatuksessa

Varhaisvuosien liikunta

- Varhaisvuosien liikuntasuosituksen toteuttaminen hoitopäivän aikana
- Liikkarin järjestäminen



Seuratoiminta

- Tavoitteellisen kilpaurheilutoiminnan kehittäminen
- Harrastuspainotteisen kerhotoiminnan järjestäminen



Äänekosken lukiossa toimivat aktiiviset liikuntatutorit

Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on liikunnan avulla lisätä opiskelijoiden opiskelukykyä, yhteisöllisyyttä ja jaksamista 2. asteen oppilaitoksissa.

Liikuntatutoreiden toiminta on merkittävä keino tavoitteiden saavuttamiseksi.

Äänekosken lukiossa on syksyllä aloittanut yhdentoista aktiivisen liikuntatutorin ryhmä.

- Haluamme tuoda lukion arkeen liikettä istumisen rinnalle. Liikunnallisten tapahtumien järjestäminen on hyvä tapa luoda yhteisöllisyyttä ja vaikuttaa oppilaitoksen toimintaan.

- Toimintamme on nyt keskittynyt uusien liikkavälineiden esittelyyn ja erilaisten välituntiaktiiviteettien järjestämiseen. Syksyllä pelattiin pingisturnausta, nyt tammikuussa on kuvattu videoita lukion Instagramiin ja esitelty uusia välineitä. Välituntiaktiiviteetteina on ollut mm. frisbeegolfin puttikisa. Onnistumisena koemme ainakin sen, että kaikkiin tapahtumiin ja aktiiviteetteihin on osallistunut mukavasti porukkaa.

”Syksyllä liikuntatutoreille järjestetty koulutus antoi erittäin hyvän lähtölaukauksen toiminnalle ja sai itseni ajattelemaan entistä enemmän liikkeen merkitystä oppimisessa ja yleisesti terveyden kannalta. Valitut liikkatutorit ovat tosi innokkaita ja liikkuminen on heille luontaista. Kun vielä löydetään hyvät, tasaisesti toistuvat toimintatavat, niin toiminta tulee varmasti olemaan tärkeä lisä lukion toimintakulttuuriin.” toteaa Äänekosken lukion Liikkuva opiskelu -ohjelman yhdysopettaja Sami Kallioinen.



Liikuntatutor-koulutuksen tavoitteena on osallistaa opiskelijoita Liikkuva opiskelu -toimintaan sekä sen suunnitteluun ja toteutukseen oppilaitoksissa.

Koulutuksessa opiskelijat saavat tietoa liikkeen lisäämisen hyödyistä sekä työkaluja toiminnan suunnitteluun ja liikkeen lisäämiseen oman oppilaitoksen arkeen ja tapahtumiin.

Liikuntatutor-koulutus

Koulutuksen sisältö:

- Liikkeen lisäämisen hyödyt
- Taulukon suunnittelu ja toteutus
- Yhteisöllisyyden kehittäminen liikunnan avulla
- Liikuntapaikkojen suunnittelu ja toteutus

Koulutus toteutetaan 3 tunnin mittaisena ja sitä voidaan räätälöidä oppilaitoksen tarpeiden mukaisesti. Oppilaitos valitsee koulutukseen 10-15 opiskelijaa, jotka ovat kiinnostuneita liikkeen ja yhteisöllisyyden lisäämisestä sekä toiminnan organisoinnista yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa.

Koulutus voidaan toteuttaa kokonaan luokkatilassa tai osittain luokkatilassa ja osittain liikuntasalissa. Oppilaitoksen tulee nimetä myös koulutukseen osallistuva vastuuikäinen.



**UUTTA BUUGIA
LIIKKUVA KOULU
TOIMINTAAN!**

**UUSI TYÖPAJA PUREUTUU JUURI TEIDÄN
KOULUNNE LIIKKUVAAN ARKEEN JA TOIMII
LIIKKUVAN KOULUN BUUSTAJANA!**

Työpaja on kouluille maksuton 28.2.2021 saakka sekä jatkossa, mikäli opetus- ja kulttuuriministeriö tukee tätä kehittämistyötä.

TILAA TYÖYHTEISÖLLENNE OMA BUUSTUSPLÄJÄJS!



liikunnanaluejarjestot.fi





Liikkuva varhaiskasvatus
-webinaari:

Liikkuva varhaiskasvatus
- näin me sen teimme!

torstaina
11.2.2021

klo 12.30–13.30



LIKKUVA
VARHAISKASVATUS

LIKKUVA
VARHAISKASVATUS



Liikkuva varhaiskasvatus
-webinaari:

Vanhempien ja perheiden
kanssa tehtävä yhteistyö



keskiviikkona
14.4. 2021

klo 12.30–13.30



Mitkä ovat alle kouluikäisten liikunnan ajankohtaiset asiat juuri nyt? Kuinka pienten lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen seuranta voidaan kehittää? Mitä voidaan oppia Keuruun kokemuksista, kun alle kouluikäisten lasten liikuntaan on erityisesti kiinnitetty huomiota?



Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen

Aika

Keskiviikkona 24.2.2021 klo 12.00 – 13.30

Paikka

Korona leviämisen ehkäisevien rajoitusten vuoksi tapaaminen järjestetään etäyhteydellä. Ilmoittautuneille lähetetään linkki, jolla liitytään tapaamiseen. Tietokone, jossa on nettiyhteys riittää tapaamiseen mukaan pääsyyn.

Tilaisuuden kohderyhmä

- * Kuntien varhaiskasvatuksen johtajat
- * Päiväkotien johtajat
- * Varhaisvuosien liikunnan verkoston jäsenet

Ilmoittautuminen

Perjantaihin 19.2. klo 14.00 mennessä:
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/varhaisvuosien-liikunnan-verkost2/>

Ohjelma

klo 12.00 Tervetuloa ja alle kouluikäisten liikunnan ajankohtaiset asiat

- Jouni Vatanen ja Mira Autio, Keski-Suomen Liikunta

klo 12.30 Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittämishanke - PIILO

- Tutkimusjohtaja Tuija Tammelin, Likes

klo 13.00 Keuruulla on kiinnitetty huomiota alle kouluikäisten liikuntaan

- Liikkuva varhaiskasvatus koordinaattori Tino Kohonen, Keuruun kaupunki

13.30 Tilaisuuden yhteenveto ja päätös



Johtajan näkemys varhaisvuosien liikuntakasvatukseen

Varhaiskasvatuksen johtamiseen on olemassa useita työkaluja ja menetelmiä, jotka helpottavat arjen työtä. Varhaiskasvatuksen johtajan tehtävässä on tärkeää luoda yhteistyössä strategiset linjaukset aktiivisen arjen rakentamisessa. Johtamisen näkökulmasta tärkeintä olisi luoda puitteet, jotka mahdollistavat liikkumisen luontaisesti, niin että siitä tulisi toimintakulttuuri eikä sitä otettaisi stressiä, vaan arki on rakennettu niin että se mahdollistaa omaehtoisen liikkumisen.

Tämä tarkoittaa käytännön työssä niin toiminta- ja oppimisympäristön puitteita kuin varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen toteutusta käytännön työssä. Käytännössä tämä tarkoittaa eri hallintokuntien välistä yhteistyötä sekä varhaiskasvattajien omaa aktiivista toimintaa liikkumisen edistämiseksi. Pienessä kunnassa olemme oppineet hyödyntämään eri tiloja ja välineitä yhteiskäytössä eri toimijoiden kanssa. Käytännön työssä tarvitaan havainnointia, arviointia ja dokumentointia avuksi, jotta saamme luotua puitteet, jotka mahdollistavat liikkumisen. Kaikki lähtee kuitenkin liikkeeseen lapsen vasusta, lasten mielenkiinnon kohteista ja tarpeista. Tärkeä tehtävä on tukea yhdessä liikkumista perheissä. Tähän tehtävään meidän varhaiskasvatuksessa tulisi panostaa enemmän. Hyvänä tukena tässä työssä ovat erilaiset liikunnan toimijat kuten urheiluseurat tai järjestöt, yhteistyössä on voimaa. Samoin voimme keksiä erilaisia teemoja tai kampanjoita mahdollistamaan yhdessä liikkumisen perheissä.



Johtaminen vaatii monipuolista osaamista liikunnallisen toimintakulttuurin luomiseksi varhaiskasvatuksessa.

Pidän tärkeänä tässä työssä yhteisiä keskusteluja, ja että liikuntakasvatus suunnitellaan suositusten mukaisesti. Liikunnanvuosikelloon olisi hyvä kirjata myös liikkumista edistävät asiat ja tapahtumat. Johtajan työ on pitkälti kaikessa toimissa toimia, niin että se mahdollistaa asiat, toimii mahdollistajana. Liikuntakasvatuksen perustehtävän johtamisessa nousee keskeiseksi kysymykseksi mahdollistammeko lasten mahdollisuuden liikkua kolme tuntia päivässä. Olennaista liikunnan kannalta on ulkoilu. Ulkoileikat mahdollistavat lasten liikkumisen, jos varhaiskasvatuksessa ulkoillaan säällä kuin säällä, jos lapsi oppii pienestä vauvasta asti ulkoilemaan, tästä tulee totuttu tapa, jota on helppo jatkaa läpi elämän. Ulkoilu säällä kuin säällä on enemmän vaatekysymys kuin sääkysymys. Ulkoilun lisäksi koen luontosuhteen vahvistamisen tärkeäksi. Liikkumisen kannalta retket ovat luonnollinen tapa liikkua hyödyntäen luontoa oppimisympäristönä. Yksi keskeinen elementti tietenkin johtajan työssä on taloushallinto. Talousarviota tehdessä on hyvä ottaa huomioon, että meillä on riittävät ja hyvät välineet liikkumiseen. Mutta kuitenkin haluan tuoda esille sitä, että emme tarvitse hienoja tiloja tai välineitä vaan liikuntaa on mahdollista kaikissa tiloissa, vain mielikuvitus on rajana. Haluan herätellä henkilökuntaa ajattelemaan rajoitammeko lasten liikuntaa säännöillä, vetoammeko liikaa turvallisuuteen.

Johtajan rooli on moninainen, näin myös liikkumisen osalta. Toimin mahdollistajana, innostajana, edistäjänä, tukijana ja osallistujana.

Työhyvinvointi nousee keskeiseksi asiaksi liikunnan edistämässä. Koen tärkeän, että pidän huolta itsestäni ja työntekijöiden hyvinvoinnista. Olen huomannut, että erilaiset liikuntakampanjat ja kyselyt työhyvinvoinnista edesauttavat aktivoimaan henkilökuntaa pitämään huolta itsestä. Kun oma fyysinen jaksaminen on hyvällä tasolla, jaksamme työssä liikuttaa lapsia. Haluan luoda sellaisen toimintakulttuurin, jossa jatkuvasti kehitetään itseään. Kuten kaikessa tässäkin asiassa omalla esimerkillä on merkitystä kun kehittää itse omaa ammattitaitoaan aktiivisesti niin kehittämisen kulttuuri leviää. Työhyvinvoinnin edistämisen lisäksi olen pitänyt tärkeänä, että omien vahvuuksia saa hyödyntää työssä. Liikunta kuuluu kaikille, mutta vahvuustekijöitä on hyvä hyödyntää, jotta ilo liikkumiseen säilyy kaikilla. Olennaiseksi tekijäksi myös nousee työvuorosuunnittelu, koska työvuorosuunnittelun avulla mahdollistamme myös liikkumista edistävät toimenpiteet.

Sari Huuskonen
Varhaiskasvatuspäällikkö, Kinnulan kunta



Johtajankin on hyvä liikkua lasten kanssa.



Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositukset:

Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi

Lapsi näkee kaiken ympärillään olevan tilan ja ympäristön kiinnostavana paikkana liikkumiseen, niin sisällä kuin ulkona. Aikuiset ratkaisevat, saako lapsi käyttää oivaltamansa mahdollisuudet etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Lapsesta on hauskaa muokata ympäristöä fyysisesti aktiivisiin leikkeihinsä. Erityisen hauskaa ympäristön muokkaaminen on lasten yhteisleikeissä.

Aikuisten tehtävä on etsiä ja luoda liikkumaan houkuttelevia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen on sallittua. Luonnonympäristöt ovat lapselle mieluisia, mutta lapsi löytää leikkipaikat myös rakennetusta kaupunkilähiöstä. Erityisesti rakentamattomat tilat ovat lasten oman kertoman mukaan kaikkein mieluisimpia leikkipaikkoja. Tilat ruokkivat paitsi lapsen mielikuvitusta, ne myös harvemmin sisältävät aikuisten asettamia toimintarajoitteita.

Suurin osa lapsista asuu nykyään kaupungeissa tai esikaupunkialueilla. Kaupunkimaisissa ympäristöissä lapsilla on riski kadottaa kosketus luontoon, jos he viettävät suurimman osan päivästänsä sisällä. Toisaalta uusimmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että kaupungissa asuvat lapset harrastavat esimerkiksi

liikuntaa muita lapsia enemmän. Kaupungeissa on enemmän ja monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia kuin haja-asutusalueilla. Alle kouluikäiset lapset viettävät sisällä keskimäärin suurimman osan päivästänsä ja istuvat erilaisissa kulkuvälineissä, asuinpaikasta riippuen, jopa yli tunnin päivässä. Suurin osa lapsista kertoo mieluisimmaksi leikkipaikakseen metsäiset alueet. Luonnonympäristöt ovat lapselle erityisen mieluisia.

Lähiympäristö ja luonto kuuluvat olennaisena osana varhaiskasvatuksen oppimisympäristöihin ja ne ovat merkityksellisiä lapsen oppimisen kannalta. Luonnossa ja lähiympäristössä leikkiminen ja liikkuminen vahvistavat lapsen luontosuhdetta ja ohjaavat lasta kohti kestävästä liikunnallisista

elämäntapaa. Kestävään elämäntapaan kasvataminen on myös yksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperusteista ja sen vuoksi tärkeä osa varhaiskasvatusta.

Ulkona liikkuminen ja leikkiminen on paras tapa lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta. Säännölliset retket lähiympäristöön tai –metsään innostavat lasta tutustumaan, tutkimaan ja ihmettelemään sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan leikkejä kavereiden kanssa. Retket voivat kohdistua säännöllisesti samaan paikkaan ja ympäristöön, missä lapset voivat leikkiä pitkäjänteisiä leikkejä tutussa paikassa. Päiväkodin pihasta tuotu leikki saa uusia ulottuvuuksia kun se viedään metsään tai muuhun lähiympäristöön.

Motoriset taidot kehittyvät leikkien ja liikkuen erityisesti ulkona, kaikkina vuoden aikoina

Erilaisissa ympäristöissä liikuttaessa lapsen motoriset perustaidot sekä havaintomotoriset taidot kehittyvät monipuolisesti ja tavallaan huomaamatta, itsestään. Lapsi joutuu mukauttamaan perustaitojaan olosuhteita vastaaviksi. Tuttu liikuntataito muuttuu erilaiseksi ja vaatii erilaista lihasvoimaa ja koordinaatiota, kun sitä harjoitellaan erilaisessa maastossa, eri vuodenaikaan, eri sääolosuhteissa. Luonto ja erityisesti metsässä leikkiminen kehittää fyysisten ominaisuuksien lisäksi lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja ryhmätöytäitoja ja häivyttää lasten ikä- ja sukupuolieroja.

Lapselle, jolla on haasteita liikkumisessa tai ymmärtämisessä ja oppimisessa, metsä tarjoaa mahdollisuuden osallistua omana itsenään ja olla riittävän hyvä omalla tasollaan. Metsässä ei ole yhtä ainoa oikeaa tapaa olla. Kukaan ei määrittele miten olla metsässä oikein tai väärin. Tukea tarvitsevilla lapsilla liikunnan määrä on usein huomattavan vähäinen, joten metsässä ja luonnossa liikkuminen on hyvä mahdollisuus lisätä liikunnan määrää. Liikunnallisen elämäntavan luomisessa luontoliikunnalla voi olla jopa kansanterveydellinen merkitys erityisliikkujien kohdalla. Esteettömyyteen ja saavutettavuuteen on syytä kiinnittää huomiota.

Rungas ulkoleikki parantaa lasten motorisia taitoja. Rajaamaton, monipuolinen ulkoalue tarjoaa parhaat mahdollisuudet opetella erilaisia liikuntataitoja vapaasti kokeillen.



Luonnossa on hyvä nauttia kevätauringosta

Lapsen käsitys itsestä liikkujana perustuu vahvasti käsitykseen omasta motorisesta pätevytydestä. Tällä on vaikutus myös lapsen itsetunnon ja itseluottamuksen kehittymiseen.

Välttämättä rakennettu piha-alue hienoine telineineen ja välineineen ei tarjoa samaa rajaamatonta mahdollisuutta. Erityisesti rakentamattomat tilat ovat lasten oman kertoman mukaan kaikkein mieluisimpia leikkipaikkoja. Tilat ruokkivat paitsi lapsen mielikuvitusta, ne myös harvemmin sisältävät aikuisten asettamia toimintarajoitteita. Rungas ulkoleikki parantaa lasten motorisia taitoja. Rajaamaton, monipuolinen ulkoalue tarjoaa parhaat mahdollisuudet opetella erilaisia liikuntataitoja vapaasti kokeillen. Välttämättä rakennettu piha-alue hienoine telineineen ja välineineen ei tarjoa samaa rajaamatonta mahdollisuutta. Erityisesti rakentamattomat tilat ovat lasten oman kertoman mukaan kaikkein mieluisimpia leikkipaikkoja. Tilat ruokkivat paitsi lapsen mielikuvitusta, ne myös harvemmin sisältävät aikuisten asettamia toimintarajoitteita.

Metsässä leikkiessä lapset leikkivät yleensä yhdessä. Metsässä ja luonnossa liikkuminen edistää myös lapsen psyykkistä hyvinvointia, aivan kuten aikuisellakin. Metsä ja luonto tarjoavat hyvän paikan myös lepoon ja rauhoittumiseen fyysisen

aktiivisuuden lisäksi. Terve ja kestävä luontosuhde rakennetaan jo lapsuudessa ja sen vuoksi lapsena koetuilla luontokokemuksilla on merkittävä vaikutus läpi elämän.

Ympäristöllä on myös iso merkitys lapsen oppimisen kannalta

Oppimisympäristön viihtyvyys ja monipuolisuus sekä terveellisyys ja turvallisuus ovat avain- asemassa jos tarkastellaan lapsen omaehtoista liikkumista varhaiskasvatuksessa. Turvallinen ja tuttu ympäristö rohkaisee ja kannustaa liikkumaan.

Lasten oikeuksien 17. yleiskommentin mukaan lapsilla on oikeus turvalliseen ja lapsille sopivaan leikki- ja toimintaympäristöön. Ympäristön tulee myös houkuttaa lasta leikkimään. Liiallinen turvallisuuden tavoittelu ei saa estää lasta leikkimästä ja kokeilemasta omia fyysisiä rajojaan. Lapsille tulee antaa kosketus luontoon ja ulkoiluun. Autossa tai muissa kulkuvälineissä istuminen ovat vain harvoin lapsen valinta, jos hänelle annetaan myös muunlaisia vaihtoehtoja. Lapsi näkee sekä sisällä että ulkona olevat tilat ja ympäristöt kiinnostavina ja

Aikuiset varaavat aikaa siihen, että lapsi voi tehdä asioita itse, omaan tahtiin ja annetaan jokaiselle lapselle mahdollisuus onnistua.

liikkumaan kutsuvina. Aikuiset kuitenkin ratkaisevat, saako lapsi tilaisuuden etsiä, kokeilla ja käyttää oivaltamansa mahdollisuudet ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan sekä ilmaista itseään.

Tavoitetila, mihin pyritään:

Aikuiset luovat liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistavat liikkumiseen liittyviä esteitä. Aikuiset ymmärtävät, että lapsille kaikki paikat voivat olla liikkumisen paikkoja ja antavat näiden etsiä, kokeilla ja keksiä erilaisia liikkumistapoja. Lasten annetaan muokata ympäristöä yhdessä muiden lasten kanssa. Heille suodaan mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä ilman turhia, turvallisuushakuisuuteen liittyviä kieltoja. Lapsen annetaan nauttia oppimistaan taidoista, ja siksi hänelle tarjotaan mahdollisuus esimerkiksi omin käsin tekemiseen ja omin jaloin kulkemiseen – itse tekeminen on lapsesta hienoa!

Koonnut Mira Autio

Lähteet:

- * Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (OKM 2016)
- * Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön (Ilo kasvaa liikkuen –ohjelma)
- * Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016 (OKM 2016)

Leikki-ideat ulos metsään

ÄLÄ KOSKE MAAHAN:

Ulkovälineistä (penkeistä, autonrenkaista, kiipeilyteline, hiekkalaatikon reuna, lauta, pulkka, kannot, kivet, kepit, hiekka, tms.) tehdään rata jota pitkin mennään ristiin rastiin koskematta maahan.

SISÄJUMPPARATA METSÄJUMPPARADAKSI:

Lapset rakentavat jumpparadan saliin. Radan pisteistä otetaan kuva esim. tabletille. Metsäretkellä leikkijät etsivät metsästä materiaalit ja rakentavat radan uudelleen. Teemana voi olla yksi motorinen taito jota harjoitellaan esim. liikkumistaito, tasapaino. Kun rata on valmis, tehdään jumpparataa useita kertoja läpi. Otetaan valokuvat myös metsäradan pisteistä.

VÄRISUUNNISTUS:

Välineet: Laminoituja värilappuja ja paperiliuskat. Kiinnitetään isolle alueelle ulos isommat värilaput. Leikkijät saavat omat väriliuskat, joissa on eri järjestyksessä samat värit kuin isoissa paperilapuissa. Lähdetään yksin, pareittain tai aikuisen kanssa etsimään lappuja siinä järjestyksessä kuin ne ovat omalla paperilla. Etsijät saavat etsiä niin monta liuskaa, kuin jaksavat liikkua.





Huomioita keskisuomalaisten oppilaiden Move!-mittausten tuloksista!

Vuoden 2020 lopulla julkistettiin viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaiden syksyllä suorittamien fyysisen toimintakyvyn Move! -mittausten tulokset. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja.

Oheen on koottu havaintoja keskisuomalaisten koululaisten Move! -mittausten tuloksista. Tuloksia on arvioitu sillä perusteella, kuinka Keski-Suomen koulujen oppilaat jakautuvat kolmeen eri tulosluokkaan suhteessa koko valtakunnan jakaumaan, kuinka keskisuomalaisten oppilaiden mediaanitulokset ovat muuttuneet vuosien 2016–20 aikana sekä millainen on oppilaiden tulosten hajonta eri osioiden mittauksissa.

MOVE! MITTAUKSIIN OSALLISTUNEET KESKISUOMALAISET

	Pojat	Tytöt	Yhteensä
5.luokka	1585	1434	3019
8.luokka	1396	1392	2788

PALAUTEJÄRJESTELMÄN TULOSLUOKAT



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla. Oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

KESKISUOMALAISTEN OPPILAIDEN MOVE! -MITTAUSTEN MEDIAANITULOKSET

	5. luokka		8. luokka	
	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt
20 metrin viivajuoksu	4:26	4:05	6:19	4:33
Ylävartalon kohotus	31	31	41	32
Vauhditon 5-loikka	7,80	7,80	9,60	8,80
Etunojapunnerrus	17	26	22	26
Heitto-kiinniotto yhdistelmä	13	11	14	14
Liikkuvuus yhteensä *	79 %	90 %	82 %	92 %

* Kuinka monta prosenttia suoritti hyväksytysti mittauksen (kolmen eri tehtävän keskiarvo prosentti)

Mediaani = mittausosion keskimäinen tulos

20 metrin viivajuoksu

5. luokka

- Keski-Suomessa tytöillä on hyviä tuloksia selvästi enemmän kuin valtakunnan tasolla
- Keski-Suomessa on paljon oppilaita, jotka pystyvät pienellä tulosparannuksella siirtymään alimmasta tulosluokasta keskimäiseen tulosluokkaan
- Koko maan ja Keski-Suomen oppilaiden tulokset ovat vuosittain tasaisesti huonontuneet vuodesta 2016 lähtien

8. luokka

- Keski-Suomessa tytöillä ja pojilla on vähän enemmän hyviä tuloksia kuin koko maassa
- Keski-Suomen tyttöjen 2020 tulokset ovat selvästi huonommat kuin vuoden 2019 tulokset
- Keski-Suomessa poikien tulokset ovat vuosien 2016-2020 aikana vaihdelleet melko paljonkin
- Todennäköisesti on paljon oppilaita, jotka ovat lopettaneet mittauksen, kun ovat saavuttaneet parhaimman tulosluokan

Ylävartalon kohotus

5. luokka

- Keski-Suomessa on hyviä tuloksia enemmän kuin koko maassa
- Keski-Suomen oppilaiden tulokset ovat pysyneet hyvinkin samanlaisina vuosina 2016-2020
- Keski-Suomessa oppilaiden välinen hajonta on erittäin suuri

8. luokka

- Keski-Suomessa tyttöjen tulokset ovat huonompia kuin koko maan tulokset
- Keski-Suomen poikien tulokset ovat lähes vastaavat kuin koko maan tulokset
- Keski-Suomen poikien tulokset ovat parantuneet vuodesta 2016 lähtien
- Keski-Suomessa oppilaiden välinen hajonta on erittäin suurta

Vauhditon 5-loikka

5. luokka

- Keski-Suomessa tytöillä on hyviä tuloksia selvästi enemmän kuin koko maassa
- Keski-Suomessa oppilaiden tulokset ovat pysyneet samoina vuodet 2016-2020

8. luokka

- Keski-Suomen tytöistä yli puolet on saavuttanut parhaimman tulosluokan ja alimmassa tulosluokassa on vain vähän tyttöjä
- Keski-Suomen poikien tulokset ovat jakautuneet tasaisesti kaikkiin kolmeen tulosluokkaan
- Keski-Suomen poikien mediaanitulos on parantunut metrin vuodesta 2016

Etunojapunnerrus

5. luokka

- Keski-Suomen oppilaista puolet on saavuttanut parhaimman tulosluokan
- Keski-Suomen oppilaiden mediaanitulos on pysynyt samana vuodet 2016-2020
- Keski-Suomen oppilaiden välinen hajonta on melko suurta (ei kuitenkaan niin suurta kuin vatsaliikkeessä)

8. luokka

- Keski-Suomessa heikomman tulosluokan tuloksia on vähän
- Keski-Suomen oppilaiden mediaanitulos on pysynyt samana vuodet 2016-2020

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

5. luokka

- Keski-Suomen oppilaiden tulokset ovat hyvinkin samanlaiset kuin koko maan tulokset
- Keski-Suomen oppilaiden välinen hajonta on suurta – etenkin tyttöjä on hyvinkin tasaisesti ryhmissä 0 – 20 suoritusta

8. luokka

- Keski-Suomen oppilaiden tulokset ovat lähes identtiset valtakunnan tulosten kanssa
- Keski-Suomen oppilaiden mediaanitulos on pysynyt samana vuodet 2016-2020
- Keski-Suomen oppilaiden välinen hajonta on pienempi kuin 5. luokkalaisilla

Liikkuvuus

Kyykistys

- Keski-Suomen oppilaiden tuloksissa on ainoastaan pientä muutosta vuosina 2016 – 2020
- Keski-Suomen oppilaista n. 88 % on saavuttanut hyväksyttävän tuloksen

Alaselän ojennus täysistunnassa

- Keski-Suomen Tuloksissa on ainoastaan pientä muutosta vuosina 2016 – 2020
- 93 % tytöistä ja 77 % pojista on saavuttanut hyväksyttävän tuloksen

Olkapäiden liikkuvuus

- Keski-Suomen oppilaiden tulokset eivät juurikaan eroa valtakunnan tuloksista

