



Juoksusankarit huomioivat erilaiset liikkujatyypit



**SUOMEN
URHEILULIITTO**



Koululiikuntaliitto

30.10.2017 Vierumäki
Matti Hannikainen
Koululiikuntaliitto

Kysymys

www.kll.fi

Kuinka moni tuntee Juoksusankarit?

Kuinka moni on kuullut ”erilaisista liikkujatyypeistä”?



Koululiikuntaliitto

Juoksusankarit

- Koululiikuntaliiton ja Suomen Urheiluliiton yhteinen hanke, jossa juoksuinnostusta ja tietoa viedään alakouluille, yläkouluille, lukiolaisille ja opetustyötä tekeville
 - Videot, tietoiskut ja monipuoliset materiaalit
 - **Kärkiviestinä:** Juokseminen & Erilaiset liikkujatyypit
 - Vuoden 2017 teema: Koulujen omat juoksutapahtumat
- Materiaaleissa ja yhteistyökumppanina Suomen Urheiluliitto ry ja UKK-instituutin Terve Koululainen (TEKO)



**SUOMEN
URHEILULIITTO**



Koululiikuntaliitto

Lukuja ja materiaaleja 2017

www.kll.fi

- Rekisteröityneitä luokkia 540 (4.9.2017)
- Yli 16 000 oppilasta (alkusyksystä +2000)
- 24 Youtube-videota

- Juoksusankarit Opas (syksy 2017)
- Välituntimaraton
- Aitajuoksun opasteet
- Juoksusankarit testi I ja testi II



Koululiikuntaliitto



1. Tehtävä

Omat kokemukset

*Mitä tulee mieleen sanoista:
"koululiikunta & juokseminen"*

- Kokemukset omasta koululiikunnasta
- Mikä oli positiivisin kokemus
- Mikä negatiivisin muisto
- Kokemukset koulusi liikunnasta



Koululiikuntaliitto

Juokseminen & erilaiset liikkujatyypit

www.kll.fi

Vain osa liikkujista kokee *liikuntakulttuuria hallitsevan*, fyysisiä ominaisuuksia korostavan ja pärjäämistä ihannoivan urheilukulttuurin itsellensä mielekkäänä tapana liikkua.

- Kilpailusta innostuvat
- Urastajat / urakkana suorittavat
- Elämysliikkujat
- Terveysten korostajat
- Tuottajat / muiden liikuttamisesta motivoituvat



Koululiikuntaliitto

Pohdi vierustovereiden kanssa...

www.kll.fi

Minkälainen liikkujatyyppi sinä olet?

Minkä tyyppisiä juoksukokemuksia teidän koulussa on tarjottu?



Koululiikuntaliitto

www.kll.fi

Materiaaleja uusimmat



Koululiikuntaliitto

Juoksusankarit opas

- Perehdyttää opettajan Juoksusankareihin, juoksemiseen ja erilaisiin liikkujatyyppeihin
- Sisältää myös Juoksusankarit testit

Juoksusankarit opas

Ideoita motivoiviin juoksuharjoitteisiin



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Koululiikuntaliiton & Suomen Urheiluliiton hanke

Liikkuva Koulu -hankeverkosto

Erilaiset liikkujatyypit

Välituntimaraton jakoon valtakunnallisesti



www.kll.fi



Ideoita koululiikuntaan

Julkaisija: Matti Hannikainen (1) · 28. elokuuta kello 13:44 ·

Välituntimaraton on kova juttu

- suunnitella yhdessä koulun pihaan reitti joka on 300m-800m pitkä ja mielenkiintoinen; sellainen jota voi käydä juoksemassa yhdessä luokan kanssa välitunnilla tai yksin kun tulee sellainen fiilis
- Juoksusankarit -opettajat saavat oheisen valmiin lomakkeen sähköpostiinsa
- lomakkeen avulla oppilaat voivat seurata omaa sekä luokansa suoritusta

Välituntimaraton

Koulun omalla juoksuradalla kunto kasvaa!

Juoksemisella on positiivisia vaikutuksia:

- ✓ jaksot hahastaa suosikkijuttujasi enemmän
- ✓ opiskelu sujuu paremmin ja opit nopeammin
- ✓ terveytesi ja kuntosi paranevat

Merkitse rasti ruudukkoon joka kerta kun kierrät juoksuradan!

- ✓ Jokainen rasti tuo pirteyttä päivään ja kasvattaa luokan seelästä



Tehäviä: Koulun radan pituus _____ m

• Montako rastia tarvitaan, jotta matkas keräytyy yhteensä:

- 5km? V: _____ rastia
- 10km? V: _____ rastia
- Puolimaraton (21,1 km)? V: _____ rastia
- Maraton (42,2 km)? V: _____ rastia

- Montako rastia saat kerättyä _____ viikon aikana?
- Saatteko luokkana kokoon 100 rastia?

Pitäkää hauskaat!



19 650 henkilöä tavoitettu

Mainosta julkaisua

Tykkää Kommentoi Jaa

Annu Vuontisjärvi, Tiina Marjut Karhuvirta ja 146 muuta

Aikajärjestyksessä

28 jakoa

YLITÄ AIDAT SITEN, ETTÄ
ETUMMAINEN JALKA VAIHTUU
JOKAISELLA AIDALLA



Aitajuoksun opasteet



Juoksusankarit -testi



Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 5x [1 minuutti juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 30 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa aitoen aina oikea jalka edellä
4. 5 aitaa aitoen aina vasen jalka edellä
5. Koulun ympäri juosten
6. 30 sekuntia ylämäkeen vauhdikkaasti
7. Tarkkuusjuoksu: [200m] 60 sekuntiin* kolmesti
8. 10 minuuttia yhtäjaksoista juoksua (omaa vauhtia)
9. 30 metriä kaveria edellä työntäen
10. Juoksua 500 metriä, 20 punnerrusta, 20 kyykkyä, 20 vatsaa
20 selkäliikettä, 20 kyykkyhyppyä, juoksua 500m
11. Oma tai pienryhmän suunnittelema juoksuharjoitus
12. Koulun oma juoksurata 100x ympäri (luokan yhteistulos)

*2400m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: _____

Tsemppiä! Olet matkalla Juoksusankariksi. Pidä hauskaa!

Juoksusankariksi pääsee kymmenellä (10) hyväksytyllä suorituksella



JUNIOR
JUOKSUKOULU



www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit

Juoksusankarit -testi



Testi II: liikunnallisille / lisähaaste testin I suorittaneille

Mitkä seuraavista juoksutehtävistä pystyt suorittamaan?

1. 10X [2 minuuttia juoksua, 1 minuutti kävelyä]
2. 60 sekuntia takaperinjuoksua
3. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä oik. jalka edellä
4. 5 aitaa (60cm) aitoen kolmen rytmillä vas. jalka edellä
5. 6x 30sec lankku, 6x 10 punnerrusta, 6x 10 vatsaa,
6x 10 kyykkyä, 6x 2 leuanvetoa, 6x 10 hyppyä korokkeelle
6. 3x 60 metriä täysiä, 5 minuutin tauolla (ota aikaa)
7. Tarkkuusjuoksu: [400m] 100 sekuntiin* kahdesti
8. 5km juosten pururadalla/maastossa (omaa vauhtia)
9. 8 x [60sec kävellen, 30sec hölkäten, 20sec vauhdikkaasti, 10sec kovaa]
10. 15 minuutin aamulenkki ennen kouluun menoa

*2800m Cooperin-testivauhtia

Juoksijan nimi: _____

Tsemppiä. Pidä hauskaa!

Olet hyvässä kunnossa ja taitava juoksija jos saat suoritettua nämä lisätehtävät!



JUNIOR
JUOKSUKOULU



SUOMEN URHEILULIITTO

www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit

PALLOILUSARJAT

PALLOSANKARIT

POWER MOVER

SOVELTAVA LIIKUNTA

TAPAHTUMAKALENTERI

TSEMPPARI

VESISANKARIT

YKSILÖKILPAILUT

JUOKSUSANKARIT MATERIAALIT

- Liikettä & ideoita välitunnille, liikuntatunnille tai liikuntapäiviin

Videot

- Peruskoordinaatiot
- Juoksusankarit kuntorata

JUOKSUSANKARIT PLAYLIST: kaikki videot tästä



Cooper- ja testijuoksulaskuri

Tällä Excelillä pystyt määrittämään erilaisia kierrosvauhteja tavoitteiden mukaisesti tai tarkistamaan lentävän 200m vauhdintunnusteluilla millaisen lopputuloksen vauhti esim. Cooperin testissä toisi. Kokeneen juoksijankin on joskus haastava mitoitaa vauhtinsa oikein kun kyseinen testi tehdään harvoin. **On tärkeää**, että nuori koululainen pääsee harjoittelemaan vauhteja ennen juoksutestejä. 200 metrin Cooper-vauhtisia juoksuja jaksaa juosta useammankin kerran ja näin löytää itselleen sopiva vauhti aiemmilla liikuntatunneilla harjoiteltuna.

Tässä apuväline koulun juoksutunneille:

 [Testijuoksulaskuri \(excel\)](#)

Nettisivut

– materiaalit sekä tietoa juoksemisesta ja tapahtumista

Youtube soittolista: Juoksusankarit

You Tube^{FI}

juoksusankarit



Yle Aamu-tv:n haastattelu 7.8.2017

www.kll.fi

- KLL, OLL ja Jaana Kari tekivät yhdessä kannanoton ”[Liikkujatyypit keskiöön liikunnanopetuksessa](#)”
- YLE:n Aamu-TV kutsui haastateltavaksi: KLL Matti Hannikainen ja LitT Jaana Kari
- [YLE Areena](#)



Koululiikuntaliitto

www.kll.fi

Työpajatehtäviä



Koululiikuntaliitto

Tutustumme näihin...

www.kll.fi

- *Onko kilpaurheiluksi miellettyyn lajiin mahdollista kehittää kaikille liikkujatyypeille sopivia liikuntatunteja?*
- *Onko elämysliikunnaksi miellettyyn liikuntamuotoon mahdollista kehittää kaikille liikkujatyypeille sopivia liikuntatunteja?*
 - *Tarvitseeko olla?*



Koululiikuntaliitto

2. Tehtävä

Suunnittele liikuntatunti erilaisten liikkujatyypin näkökulmasta

www.kll.fi

Valitaan laji tai liikuntamuoto ja suunnitellaan siihen eri liikkujatyypit huomioivia tehtäviä/harjoitteita

Pesäpallo, lentopallo, koripallo...

Suunnistus, uinti, hiihtäminen...

Tanssiminen, voimistelu, sauvakävely...



KouluLiikuntaliitto

Huomioi tunnilla / eri liikuntatunneilla

www.kll.fi

- Kilpailusta innostuvat
- Uurastajat / urakkana suorittavat
- Elämysliikkujat
- Terveysten korostajat
- Tuottajat / muiden liikuttamisesta motivoituvat



Koululiikuntaliitto

Pesäpallo

- **Kilpailutyyppejä** pitää itse pelistä, lyöntimyllystä... kuinka huomioida hänet liikuntatunnilla?
- **Uurastajatyyppejä** saa tunnille selkeät tavoitteet: kopittelu- ja lyöntien osumamäärä, tekee innokkaasti jokaisen taitoharjoituksen
- **Elämystyyppejä** haastaa itseään tehtävissä: esim. eri kokoisiin renkaisiin syöttäminen, tarkkuusheittojuoksu ja pesäpallogolf
- **Toteuttajatyyppejä** innostuu kun saa suunnitella pienryhmälle pesäpallotunnin ja toteuttaa sen yhdessä



Usein kysytyt kysymykset (UKK)



www.kll.fi

- Onko tarkoitus, että kaikilla tunneilla tehdään sovellukset eri liikkujatyypeille?
 - Ei ole tarkoitus
- Miten organisoit tunnin?
 - Yhdelle tunnille voi ottaa 1-3 liikkujatyypinäkökulmaa. Ei siis ole tarkoitus, että jokaisella tunnilla on tarjolla kaikkia. Voit toteuttaa pidemmän alkuverryttelyn tietyllä näkökulmalla ja jatkaa siitä toisella näkökulmalla. kts. seuraava kohta
- Tarjotaanko liikkujatyypille vain oman tyypin mukaista toimintaa?
 - Ehdottomasti ei. On tarkoitus saada säännöllisesti oman tyypin mukaisia liikuntakokemuksia, mutta yhtä tärkeää ja jopa tärkeämpää on saada monipuolisesti kaikkien tyyppien mukaisia kokemuksia

Pääkohdat lyhyesti

- Tunnista oma liikkujatyypiksi ja pohdi kuinka toteutat koululiikuntaa
- Vaihtelua liikuntatuntien toteutustavassa (liikkujatyypien kautta)
- Eri tyypit tekevät kaikkien tyyppien juttuja
- Jokainen saa oman liikkujatyypinsä mukaista liikuntaa säännöllisesti

KIITOS!



**SUOMEN
URHEILULIITTO**



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Koululiikuntaliitto