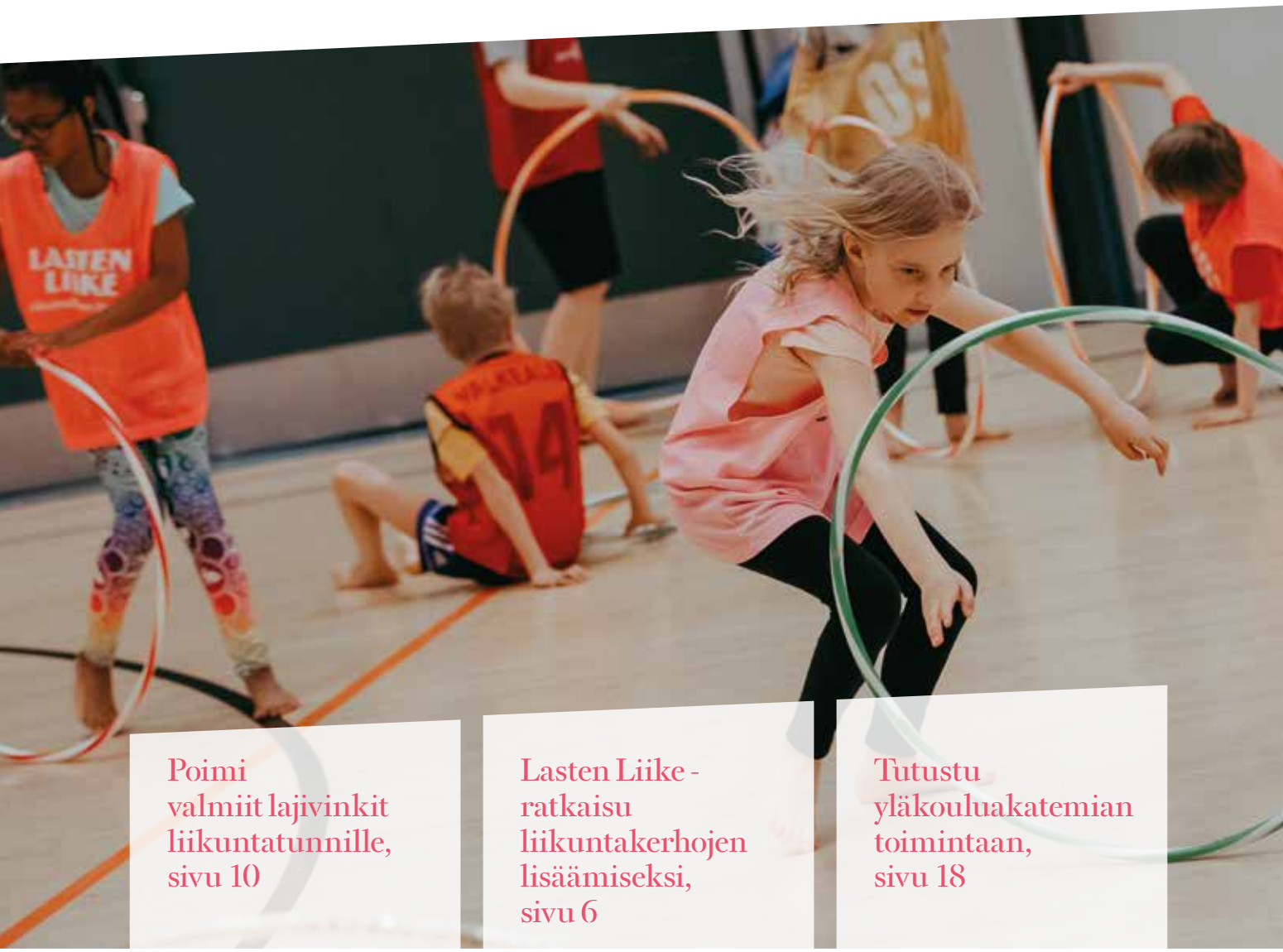



Poimi
valmiit lajivinkit
liikuntatunnille,
sivu 10

Lasten Liike -
ratkaisu
liikuntakerhojen
lisäämiseksi,
sivu 6

Tutustu
yläkouluakatemian
toimintaan,
sivu 18

# Koulussa harrastaminen


LASTEN
LIIKE
Liikunnallinen
LASTEN
LIIKE
Liikunnallinen



# Sisällys


Kaveruutta ja kasvuvoimaa . . . . . 4
Lasten Liike tuo iloa ja liikettä iltapäiviin . . . . . 6
Koulutettu ohjaaja opettajan apuna . . . . . 7
Hyvä havaintomotoriikka tuo itseluottamusta ja onnistumisia. . . . . 8
Lajivinkit opettajille . . . . . 10
Parkour – uusia ideoita liikkumiseen . . . . . 16
Lajiliittojen tarjonta kouluille nyt yhdessä osoitteessa . . . . . 17
Yläkoulu & akatemia . . . . . 18
Kaipaatko ideoita liikuntatunnille? . . . . . 19


”Kiva kun koulun tiloissa järjestetään tällaista toimintaa johon lapsi pystyy tulemaan omatoimisesti kavereiden kanssa!”

Lasten Liike kerholaisen vanhempi


JULKAISIJA: Suomen Olympiakomitea, www.olympiakomitea.fi

Jakelu Opettaja-lehden nro 13 liitteenä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



Mielekkään harrastamisen mahdollistaminen on parasta kasvuvoimaa myös kaveruudelle.

# Kaveruutta ja kasvuvoimaa

*Liikkumisen hyötylista on pitkä. Se virkistää, ylläpitää fyysistä kuntoa, parantaa unen laatua, tehostaa oppimista, vahvistaa itsetuntoa ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Ei ihme, että liikunnan harrastaminen koulupäivän yhteydessä kiinnostaa oppilaita. Vähän liikkuvien kiinnostus kohdistuu ensisijaisesti matalan kynnyksen liikuntaan.*

Lapsistrategian 2040 perustyössä lapsen hyvinvoinnin osa-alueiksi on määritetty ihmissuhteet, oppiminen, osallisuus, turvallisuus ja terveys. Lapsi- ja perhemyönteistä Suomea visioidaan tavoitteilla, joiden joukossa on: Lasten ja nuorten kaverisuhteet vahvistuvat ja yksinäisyys vähenee. Koulussa järjestettävän kerho- ja harrastustoiminnan tiedetään tukevan oppilaiden hyvinvointia myönteisinä kaverisuhteina, aidon osallisuuden ja yhteisen tekemisen kokemuksina sekä kiusaamisen vähenemisenä. **Kouluyhteisössä koettu yhteenkuuluvuus ennakoi hyvinvointia ja huomattavasti keskimääräistä korkeampaa tyytyväisyyttä myös myöhemmin elämässä.**

**SYRJÄYTYMISEN HINTA HIRVITTÄÄ.** Valtioneuvoston selvityksessä (2018) päädyttiin vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon aiheuttavan Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin laskun erilaisina kustannuksina ja tuottavuuden menetyksinä. Pelkästään syrjäytymisen vuosittaisten kustannusten arvioidaan olevan vähintään 70 miljoonaa euroa. Kurssin kääntämiseksi perätään ylisektorista yhteistyötä ja uudenlaista ajattelua.

Liikuntaa ei pidä rajata erilliseksi suorittamiseksi, vaan se tulee tuoda osaksi tavallista arkea. Kouluissa liikunnallista toimintakulttuuria on rakennettu johdonmukaisesti Liikkuva koulu -ohjelmalla, jonka arvioinnissa (2015-2018) todetaan muun muassa oppilaiden osallistamisessa olevan vielä paljon parannettavaa. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää vähän liikkuvien, erityisryhmien ja yläkoululaisten koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseen. Samat painotukset löytyvät Harrastamisen strategiasta (2019-2023). **Toimenpide-ehdotuksena on mm. maksuttoman tai kohtuuhintaisen harrastustunnin mahdollistaminen jokaiselle ala- ja yläkoululaiselle koulupäivän yhteydessä.**

**LIIKUNTA JA KAVERUUS ON ARVOKAS YHDISTELMÄ.** Uusimman LIITU-tutkimuksen mukaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia on kaikista kouluikäisistä joka kymmenes, 15-vuotiaista jo joka viides. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen eli vähintään tunnin liikkumista päivittäin saavutti vain reilu kolmannes kaikista 7–15 vuotiaista lapsista ja nuorista. Huolestuttavista luvuista piirtyy esiin myös tosiasia, että **vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla on enemmän yksinäisyyden kokemuksia kuin paljon liikkuvilla.**

Matalan kynnyksen monimerkityksellisyydestä antaa viitteitä Lasten Liike -kerhoissa alakoululaisten vanhemmille tehty kysely. Vain puolen vuoden kerhojakson jälkeen yli kolmasosa arvioi lapsen viettävän enemmän aikaa kavereiden kanssa. Joka neljäs arvioi lapsensa liikunnan lisääntyneen ja suhtautumisen liikuntaan muuttuneen myönteisemmäksi. Huomionarvoista oli, että kyseisissä matalan kynnyksen kerhoissa noin kolmasosalla lapsista oli erityistarpeita kuten motorisia haasteita, oppimisvaikeuksia, keskittymishäiriöitä ja ylipainoa.

**MATALAA, MONILAJISTA JA MONITEEMAISTA.** Jo Koululaiskyselyssä 2016 oppilaat toivoivat lisää harrastetunteja ja omatoimista harrastamista koulupäivän yhteyteen. Tänä vuonna kyselyssä nousi esiin oppilaiden kiinnostus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin, kuten koulupäivän aikana tutussa ympäristössä kavereiden kanssa harrastamiseen.

*Että koulussa voisi olla*
*vaikka kahdessa viikossa yksi tunti,*
*missä voisi tehdä kaikkea mitä*
*löytää koulun liikuntavarastosta.*

Poika, 5. luokka
(Koululaiskysely 2016)

**Koulu-seura-yhteistyönä toteutetulla liikunnan harrastustoiminnalla on jo hyvin vakiintunut asema.** Tahto tukea lasten ja nuorten hyvää kasvua yhdistää yhä useampia toteuttajatahoja. Esimerkiksi Lasten Liike -kerhoja järjestetään yhteistyössä urheiluseurojen, taide- ja kulttuurialan toimijoiden, 4H-, Setlementti- ja vanhempainyhdistysten, lastensuojelujärjestön ja luonnonsuojeluyhdistyksen kanssa.

Lähteet:


- stm.fi/lapsistrategia
- Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015—2018 ulkoinen arviointi Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:4
- Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018
- Harrastamisen strategia Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1
- Lasten Liike, kysely vanhemmille Olympiakomitea 2018, 2019

# LASTEN LIIKE TUO ILOA JA LIIKETTÄ ILTAPÄIVIIN

## Lasten Liike faktat

**450 kerhoa ympäri Suomen**
**6000 lasta**
**300 koulua**
**100 paikkakuntaa**
**200 yhdistystä**

Lasten Liike -kerhot rynnistävät yksissä tuumin **vähentämään pienten koululaisten yksinäisiä iltapäiviä ja tuovat lisää liikettä lasten entistä liikkumattomampaan arkeen.** On huolestuttavaa, että yli 2/3 lapsista ei liiku terveytensä ja kehityksensä kannalta riittävästi.

Lasten Liike -kerhot tarjoavat paitsi **kavereita ja motivoivaa puuhaa myös erilaisten liikuntataitojen harjoittelua.** Kerhoissa on tarjolla monenlaista sirkustelusta jalkapalloon ja Capoeirasta jousiammuntaan, riippuen paikkakunnan yhdistysten kirjosta ja tarjonnasta.

Lasten Liike toiminnan periaatteita ovat laatu ja saavutettavuus: **kaikki kerhojen ohjaajat koulutetaan ja monet kerhoista ovat lapsille ilmaisia. Kaikki lapset ovat myös vakuutettuja.**

Koulujen liikuntakerhotoiminta tavoittaa vain noin joka kolmannen lapsen mutta kysyntää on; Yli 70% lapsista on ilmoittanut haluavansa harrastaa koulupäivän yhteydessä.




## Lasten ja nuorten harrastaminen Suomessa

Valtakunnallisessa koululaiskyselyssä 2018 kysymykseen: ”Onko sinulla jokin harrastus?”, vastasi myöntävästi 90% koululaisista. Harrastamisella tarkoitettiin mitä tahansa harrastamista, joko omalla ajalla tai ohjatusti. Säännöllisessä ohjatussa harrastustoiminnassa on mukana merkittävästi pienempi määrä oppilaista. Laajinta harrastaminen on urheiluseuroissa: 50% lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua seuroissa.

Koulujen kerhotoimintaan osallistuu vain kolmasosa oppilaista. Aktiivisuus koulun kerhoissa vähenee luokkatason noustessa: 31% viidesluokkalaisista, 20% seitsemäsluokkalaisista ja 15% yhdeksäsluokkalaisista osallistuu kerhotoimintaan. Koululaiskyselyn mukaan kysyntää olisi ennen kaikkea koulussa tapahtuvalle matalan kynnyksen harrastustoiminnalle, joka voi olla myös ”höntsää” ja missä lapsilla ja nuorilla on vaikutusmahdollisuuksia toiminnan sisältöön.

## Harrastustunnilta liikunnan harrastajaksi

Urheiluseuratoiminnassa liikunnalliseen harrastustarjontaan on jo vahva kulttuuri. Yhdenvertaisuus, monipuolisuus, monilajisuus, leikillisyys ja terveellisiin elintapoihin ohjaaminen ovat yhteisöllisen seuraharrastamisen ydintä, jotka vastaavat hyvin matalan kynnyksen harrastamisen haasteisiin.

Tutussa kouluympäristössä, omien kiinnostuksen kohteiden parissa ja kavereiden kanssa jaettu aika madaltaa helposti aremmankin lapsen ja nuoren kokeilemisen kynnystä. Mahdollisuus jatkaa tykättyä tekemistä urheiluseurassa vapaa-ajalla on seuraava askel kohti liikunnallista elämäntapaa. Parhaimmillaan koulupäivän yhteydessä toteutettu harrastustunti voi olla koulupäivän, jopa koko kouluajan paras tunti.

## Mikä on Lasten Liike?

Lasten Liike on koko liikuntayhteisön yhteinen ponnistus lasten ja nuorten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi. Toimintaa toteutetaan paikallisesti liikunnan aluejärjestön, kuntien, koulujen, urheiluseurojen ja paikallisten yhdistysten yhteistyöllä koulupäivän yhteydessä.

Lasten Liike -tunnus kertoo tasokkaasta liikuntakerhotoiminnasta, jossa matalan kynnyksen kerhotoiminnan laatukriteerit täyttyvät.

**www.lastenliikeiltapaiva.fi**
**www.olympiakomitea.fi/lasten-liike**

# Koulutettu ohjaaja opettajan apuna



*Liikuntaneuvoja Silja Ranta työskentelee täysipäiväisesti pääosin tukea tarvitsevien oppilaiden apuna Ilmaristen koulussa Liedossa.*

Työ sisältää sekä välituntiliikunnan ohjaamista sisällä ja ulkona että liikuntatunneilla ohjaajana toimimista. Osansa hänen osaamisestaan saavat myös urheiluseura Maskun Katajan Lasten Liike -iltapäiväkerho ja lentopallokerho.
- Olen kaikkien luokkien kanssa tekemisissä. Edellinen lukuvuosi meni pääosin ykkös- ja kakkosluokkien sekä seiska- ja kasiluokkien liikuntatunneilla. Opettajat hyödyntävät osaamistani liikuntatunneilla erityisesti pienryhmissä oppilaiden kanssa, joille liikkuminen tai toimiminen isossa ryhmässä tuottaa vaikeuksia. Pienryhmien tarkoitus on mahdollistaa liikuntataitojen yhdenvertainen oppiminen, ns. erityisopetusta ne eivät ole, Ranta täsmentää.

Yläkoululuokilla Ranta toimii personal trainer tyylisesti.
- Lähden yhdessä nuorten kanssa vaikkapa kuntosalille ja siinä ohessa jutellaan kaikkea mahdollista. Se on kovasti tykättyä. Tuntuu, että tarvetta juuri yksilölliseen ohjaukseen on yhä enemmän. Jopa siihen, että hakisin nuoren kotoa dataamasta ja veisin kädestä pitäen tutustumaan erilaisiin liikuntaharrastuksiin.

**LIIKUNTAKOULUTUS TERÄVÖITTÄÄ TEKEMISTÄ**
Kolmevuotisen Liikunnan ohjauksen perustutkinnon suorittamisen lisäksi Ranta on osallistunut matalan kynnyksen harrastustoiminnan ohjaajille suunnattuun Lasten liikunnan ohjaajakoulutukseen.

– Suosittelen! Tiivis koulutus terävöitti omaa osaamista erittäin hyvin. Matalan kynnyksen liikunnassa korostuu ohjaustaidon ohella suunnitelmallisuus. Liikuntaa aloittelevat lapset ja nuoret kokevat helposti epävarmuutta, jopa pelkoa. Heillä saattaa olla tunne, että ”tää ei oo oikein mun juttu, mutta jotenkin tätä olis hyvä harrastaa...” Silloin turvallisuutta tuo se, että ohjaaja todella tietää mitä tehdään ja hänellä on selkeä tuntisuunnitelma. Toki ohjaajan osaamista on myös taito soveltaa, jotta kaikki tulevat tasapuolisesti huomioiduiksi.

**Ranta kokee olevansa opettajille oiva apu ja saa siitä myös kiitosta.** Oppilaiden palaute on eri tavalla näkyvää ja kuuluvaa.
- Hymyt, riemun kiljahdukset ja malttamattomat kysymykset seuraavan kerran tekemisistä kertovat siitä, että lapset viihtyvät harrastuksen parissa ja olen itse onnistunut. Liikuntaan sitoutumisen näkökulmasta on kuitenkin aivan yhtä tärkeää ottaa vastaan myös ”ihan tyhmää, en tuu enää ikinä” -puuskat. Pettymysten purkaminen yhdessä voi tuottaa vaikkapa uuden kokeiltavan vaihtoehdon seuraavalle kerralle.
- Matala kynnys on sellaista pienin askelin liikuntamyönteisyyteen kasvattamista.



**Lasten liikunnan kolmiosainen ohjaajakoulutus** on suunnattu 6 –12 -vuotiaiden matalan kynnyksen harrastustoiminnan ohjaajille. Osat 2 ja 3 soveltuvat hyvin myös opettajille. Koulutuksia järjestävät liikunnan aluejärjestöt: **www.liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot/**



# Hyvällä havaintomotoriikalla itseluottamusta ja onnistumisia

Havaintomotoriikan kehittymisen myötä lapsi ja nuori mm. hahmottaa itsensä ja muiden väliset etäisyydet, osaa ajoittaa liikkeitään, säädellä voimaa ja aistia omaa liikkumistaan sekä taitosuorituksia erilaisissa ympäristöissä. Erilaisissa peleissä kokemusten ja kehityksen edetessä lapsi ja nuori arvioi sekä kartoittaa vaihtoehtoja, tekee nopeita päätöksiä ja ratkaisee tilanteita hyvän havainnoinnin ja päätöksentekokyvyn avulla.

**HAVAINTOMOTORISET KYVYT JA VALMIUDET OVAT KESKIÖSSÄ TAITOJEN OPPIMISEN MALLISSA**

*Havaintomotoriikka tarkoittaa tapahtumasarjaa, jossa yksilö käsittelee eri aistien avulla tietoa itsestään ja ympäristöstään tuottaakseen tilanteeseen sopivan motorisen vasteen. Havaintomotoristen taitojen avulla lapsi mm. hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja tarvittavaan voimaan.*




Taitojen oppimisen nykyaikainen malli (Davids, Button ja Bennet 2008, Jaakkola 2010)

## KEHO HALTUUN JA KAIKKI AISTIT TEHOKKAASTI KÄYTTÖÖN

- Lasten kehityksen polussa on tärkeää huolehtia havainnoinnin valmiuksista. Valmiuksiin vaikuttaa erittäin paljon mm. tasapainoelimen kehitys ja eri aistien eli näköaistin, kuuloaistin ja tuntoaistin kehitys.
- Havainnointi on pääasiassa visuaalista havaintoa. Jopa 70% kaikista aistireseptoreista sijaitsee silmässä ja 40% aivokuoresta käsittelee näköaistimuksia (Jaakkola 2010)!
- Tasapainon merkitys on suuri, sillä heikko tasapaino pakottaa lasta etsimään silmien ja kehon muiden aistien avulla tasapainoa, jolloin havainnointi keskittyy siihen.
- Havaintomotoriseen ketjuun ja päätöksentekoon liittyy tilanteen hahmottaminen (tilanteen ajattelu). Hahmottamiseen vaikuttaa kokemuksellisuus, itsensä sijoittaminen havaintoon fyysisesti ja kehon hahmottamisen kehittyminen. Liikunnallisesti mm. ristikkäisyyden kehitys ja kehon monipuolinen hallinta tukee havaintomotorisia valmiuksia.
- Peleissä ja leikeissä lasten toiminta noudattaa havaintomotorista prosessia, jossa kaikki motorinen toiminta perustuu ympäristöstä ja kehosta tehtyihin havaintoihin ja niiden käsittelyyn.

## IKÄ- JA KEHITYSVAIHEIDEN HUOMIOINTI JÄSENTÄÄ OPETUKSEN SUUNNITTELUA

### 5 - 7 -vuotias liikkuja

- Lapsi kykenee kompensoimaan asennon muutoksia dynaamisella tasapainoilulla ja käyttää mm. vastakkaisia kehon osia pysyäkseen pystyssä.
- Lapsen itsensä hahmottaminen tilaan fyysisesti ei ole vielä valmiuksiltaan valmis (spatiaalinen hahmottaminen). Hänen tasapainollinen eteen ja taakse valmius (sagittaalisuus) ei ole vielä kehittynyt täysin, joten hänen on vaikea hahmottaa itseään syvyyssuunnassa tilaan. (vrt. pelitilan syvyys ja liikkujien väliset etäisyydet)
- Lapsen vaakasuunnan (horisontaalinen) ja etusuunnan (frontaalinen) tasapainollinen toiminnan valmius ja hallinta on jo kohtalaista.

### 8 - 11 -vuotias liikkuja

- Lapsen kehon hahmottaminen, ristikkäisyys ja puoleisuus on pääosin kehittynyt ja hänen toiminnan hienomotorisuus on edennyt. Useimmiten lapsi on valmis lisääntyvälle ja haastavammalle taitojen harjoittelulle.
- Lapsen tasapainollinen toimintavalmius kaikissa liikesuunnissa kehittyy tässä iässä paljon ja kehitystä pitää varmentaa monisuuntaisilla ärsykeharjoitteilla.
- Lapsen havaintomotoriset valmiudet kehittyvät ja hän kykenee lisäämään kokemaansa tuleviin havaintoihin ja tekemään niistä päättelyyn perustuvia ratkaisuja.
- Tässä iässä lapsi pystyy kehittymään havaintomotorisella alueella laajasti, mutta jos kehitystä ja hyvää tasoa ei saavuteta, on seuraavina ikävuosina havaittavissa selkeitä kehityksen hidasteita.

### 12 - 15 -vuotias liikkuja

- Tätä ikävaihetta leimaavat merkittävät fyysiset muutokset tuki- ja liikuntaelimistössä; mm. pituuskasvu vaikuttaa paljon kehon toimintaan ja hallintaan. Kehon hahmottaminen häiriintyy ja jo opitut toimintatavat voivat näyttää ja tuntua kadotetuilta.
- Nuori aistii eri liikesuunnat hyvin ja näkökyvyn kypsyminen tukee visuaalisen havainnoinnin kehittymistä; näön ei tarvitse tukea liikaa kehon dynaamista tasapainoa ja sen toimintaa jolloin havaintoihin perustuviin ratkaisuihin on hyvät valmiudet.
- Tässä iässä jo viimeinen ja vaikein liikesuunta eli taaksesuunta, on myös kehittynyt.



## MUUTAMIA VINKKEJÄ ERI AISTIEN AKTIIVISEEN KÄYTTÄMISEEN TAI KOROSTAMISEEN

Liikunnan opettaminen ja lajeissa valmentaminen on oppimisympäristöjen taidokasta suunnittelua ja käytännön toteutusta. Uskomme, että näistä vinkeistä on hyötyä koulujen arjessa. Tavoitteena itseensä luottava ja innokas liikkuja!

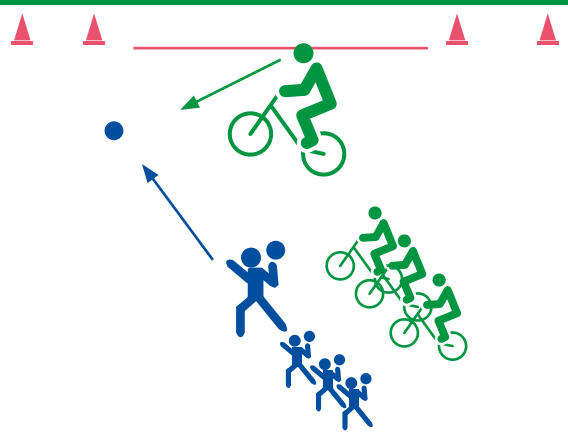
- Jonkin aistin poissulkeminen (silmät kiinni tekeminen) tai korostaminen (pehmeä kosketus – kova kosketus), äänen käyttö (puheen kieltäminen tai sen korostaminen)
- Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen (luonto, jää, lumi, vesi, tekonurmi, hiekka, sali)
- Näköaistin / visuaalisten taitojen kehittämisessä voi painottaa
  - Perifeerisen näön kehittämistä - sivuille näkeminen ilman pään kääntämistä
  - Katso kauas (katse silmän keskilinjan yläpuolella) ja näe lähelle
  - Visuaalista reaktioaikaa - aivojen näköärsykkeen käsittelyyn käyttämä aika
    - Epäsäännöllisesti pomppaavaan esineeseen reagointi, kaikki pelit
  - Eteen/taakse suuntiin tapahtuvaa havainnointia - etäisyyden arviointi
  - Visualisoiminen - liikkeen näkeminen omassa mielessä
  - Nopeasti liikkuvien kohteiden tarkka näkeminen
  - Visuaalinen muisti – samankaltaisten tilanteiden toistaminen ja kokemuksen kartuttaminen
  - Silmä-käsi-keho –koordinaatio
    - Kehon osien ajoitus ja kontrolli näköinformaatioon perustuen
    - Esim. pareittain tai ryhmässä rytmikkäästi tehdyt suoritukset

# Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
HAVAINTOMOTORIIKKA

*Laadimme yhdessä eri lajiliittojen kanssa opettajille vinkkipankin lasten ja nuorten liikuntataitojen kannalta tärkeiden havaintomotoristen taitojen kehittämiseen.*

## Autourheilu



**HARJOITE - REAGOI NOPEASTI**

- Voi tehdä ryhmissä tai pareittain
- Muodostakaa kaksi jonoa
  - Pyöräilijät
  - Pallon heittäjät
- Jonon ensimmäinen pyöräilijä polkee kohtisuoraan eteenpäin
- Heittäjä vierittää pallon pyöräilijän vasemmalta tai oikealta puolelta
- Nähdessään pallon, pyöräilijä reagoi suunnanmuutoksella pallon suuntaisesti
- Harjoite päättyy pyöräilijän ylittäessä sovitun maaliviivan tai tötsäportin

! Heitä pallo pompun kautta ilmaan ja pyöräilijä yrittää saada pompusta kopin

**Yhteystiedot:**
AKK-Motorsport
Nuorisopäällikkö Rosa Pietikäinen
p. 050 476 5463 / rosa.pietikainen@autourheilu.fi

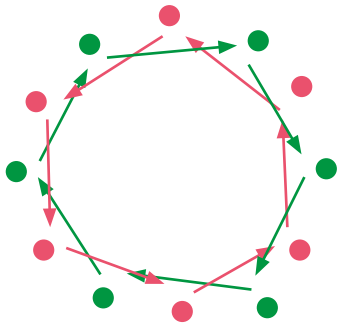
## Cheerleading




Osallistujille valitaan parit. Parit kokeilevat neljä pariliikettä ennen leikin alkua opettajan johdolla. Kun leikki alkaa, he liikkuvat tilassa opettajan määrämällä tavalla. Opettaja huutaa käskyn: ”poni”, ”kanala”, ”surffilauta” tai ”reisiseisonta” ja osallistujat toteuttavat määrätyn liikkeen parinsa kanssa mahdollisimman ripeästi. Kun kaikki parit ovat valmiina, jatketaan uudella kierroksella.

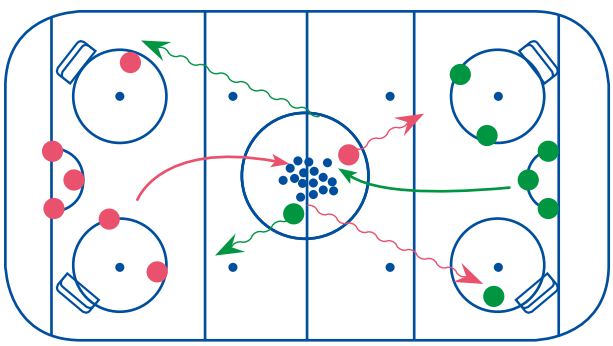
**Yhteystiedot:**
Suomen Cheerleadingliitto
nita.rikstrom@scl.fi

# Jalkapallo



**SYÖTTÖRINKIKISA**
Ryhmällä kiertää toinen pallo syötellen maata pitkin ja toinen ilmassa toiseen suuntaan heitellen. Kumpi ryhmä saa ensin kaksi kierrosta täyteen?

# Jääkiekko



**HÄSSÄKKÄ**
Neljä maalia, kulmiin. Pelivälineet keskiympyrään.

Joukkueet lähtevät omien maalien välistä hakemaan ja viemään pelivälineitä keskiympyrästä toisen joukkueen maaleihin. Joukkueet voivat jättää puolustajia suojelemaan omia maalejaan. Peliä jatketaan niin kauan kunnes kaikki pelivälineet ovat maaleissa.

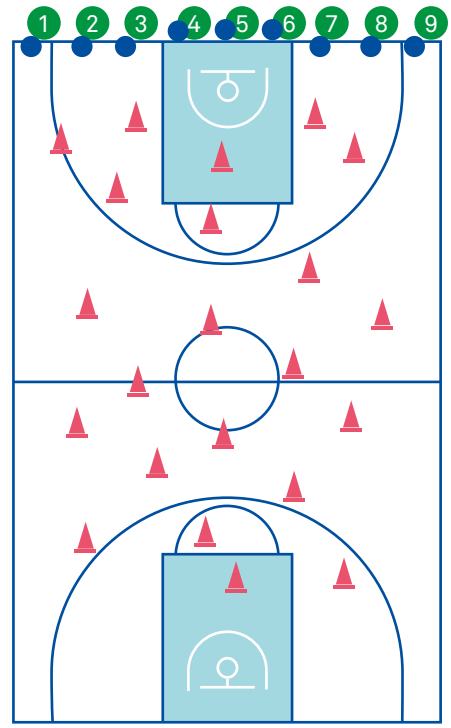
- Helpottaminen: Omaa maalia ei saa suojella.
- Vaikeuttaminen: Annetaan eri välineille eri määrä pisteitä.
- Soveltaminen: tehdään kisa aikaa vasten.

Esimerkiksi 3 x 3 min

**Ohjaajan tehtävä:**
tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja käytettävä aika.

**Muuta huomioitavaa:**
tarvitaan tarpeeksi kiekkoja ja / tai muita välineitä.

# Koripallo




**HAVAINTOMOTORIIKKA KORIPALLO – ”ITALIALAINEN”**
Oppilaat asettuvat päätyrajalle. Jokaisella on koripallo ja 2–4 eriväristä kartiota. Opettaja antaa pelaajille erilaisia tehtäviä, joiden suorittamiseen annetaan aika (5–8 sekuntia). Tehtävän suorittamisen jälkeen palataan päätyrajalle. Kaikki tehtävät suoritetaan palloa kuljettaen. Tehtäviä voivat olla:
1. Vie kartiot kentälle palloa kuljettaen
2. Käännä väärinpäin jääneet kartiot
3. Levitä kartiot koko kentän alueelle jne.

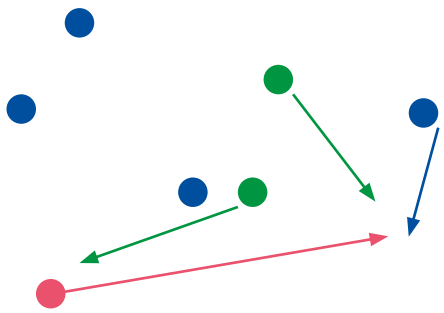
Harjoitetta voi jatkaa vaiheisiin 2 ja 3.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

# Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
HAVAINTOMOTORIIKKA

## Liitokiekko



**KIEKKOKAAPPARI**
Muodostetaan 5-7 oppilaan ryhmiä. Rajataan 15x15 m alue. Valitaan 1-2 oppilasta kaappareiksi, jotka yrittävät ryöstää kiekon muilta. Muut liikkuvat ja syöttelevät. Mikäli kaappari onnistuu ryöstämään kiekon, viimeisin kiekkoon koskenut vaihtuu kaappariksi. Ryöstöksi luetaan pudotus, ulos tai maahan heitto, maahan lyönti ja suora kaappaus ilmasta.

**Yhteystiedot liiton toimistoon ovat**
info@liitokiekkoliitto.fi / p. 045 124 1723.

## Lumilautailu



**LIIKEPELI**
Liikuntasalin seinällä kuvat esim. kuudesta eri liikkeestä (esim. 180 astetta, 360 astetta, vaaka, yhdellä jalalla seisominen tai liikesrajoja). Yksi oppilaista on johtaja ja huutelee numeroita. Oppilaat katsovat numeron kuvan ja tekevät liikkeen.

**Yhteystiedot:**
Valmentaja Simo Suopanki / simo.suopanki@fsa.fi

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti



## Maalipallo

Maalipallo on näkövammaisten joukkuelaji, jota pelataan kulkuspallolla 3 pelaajan joukkuein. Pelaajien silmät peitetään suojalaseilla (tai esim. huivilla), joten myös näkevät voivat pelata.

Tavoite on heittää pallo alakautta vastustajan maaliin 10 s. kuluessa. Kenttä on lentopallokentän kokoinen ja maalit päädyn levyiset. Pelaajat heittävät ja torjuvat palloa oman maalinsa edustalla.

Pelaajan tulee hahmottaa oma pelipaikka kentällä ja heittosuunta. Pelaajan paikan voi merkata esim. lattiateipillä. Peli vaatii kuuloaistin käyttöä ja tukee keskittymistä.

# Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
HAVAINTOMOTORIIKKA

## Mailapelit

**KÄSI VÄLIIN - KUMPI PALLO PUTOAA?**

Tehdään pareittain. Heittäjällä on kummassakin sivulle ojennetussa kädessä pallo. Heittäjä irrottaa otteen jommastakummasta pallosta ja päästää samalla pienen äänimerkin. Koppaaja yrittää koskea palloon mahdollisimman nopeasti – ennen pomppua tai yhdestä pompusta.

**Miten ohjeistan:** Koppaajalle leveä lähtöasento, paino mielellään päkiöillä. Heittäjä irrottaa sormet pallosta laskematta käsiä. Palloa ei saa paiskata maahan.

**Miten helpotan tai vaikeutan:** Heittäjä voi vaihdella heiton korkeutta ja suuntausta. Kopin voi ottaa ilmasta tai pompusta. Tavoitteena voi olla kosketus palloon tai pallon kopiksi saaminen.

**Välineet:** erilaisia palloja

**NAPPAA MAILA PIIRISSÄ -REAKTIOHARJOITUS**

**Mitä harjoitellaan:** Reaktio ja liikkeellelähtö sekä käden hienomotoriikka.

**Miten harjoitellaan:** Ryhmäharjoitus. Piirissä jokainen asettaa mailan tuppi maata kohti pystyyn. Äänimerkistä siirrytään nappaamaan piirissä seuraavan maila ja jätetään oma maila pystyyn seuraavalle. Kiertosuunta on sovittava etukäteen.

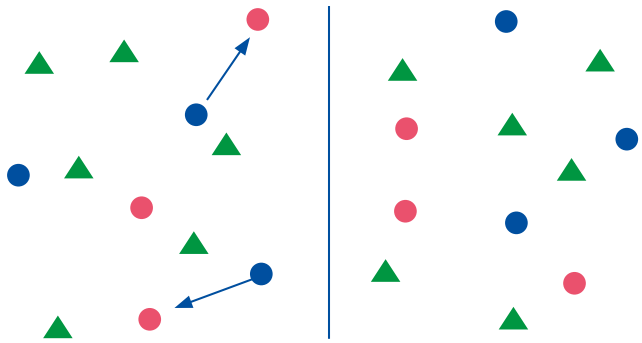
**Miten ohjeistan:** Seiso riittävän kaukana mailasta, jottei potkaise mailaa kumoon.

**Miten helpotan tai vaikeutan:** Etäisyyksiä piirissä voidaan kasvattaa ja kiertosuuntaa vaihtaa tietystä merkistä. Harjoituksen voi suorittaa myös pareittain.

**Lisää monipuolisia mailapeliharjoitteita löytyy www.mailapelit.fi -sivuilta.** Sivuille päivittyvät myös hankkeen tulevat tapahtumapaikkakunnat.

**Lisätietoa mailapelihankkeesta:**
Laura Ylikoski/laura.ylikoski@mailapelit.fi

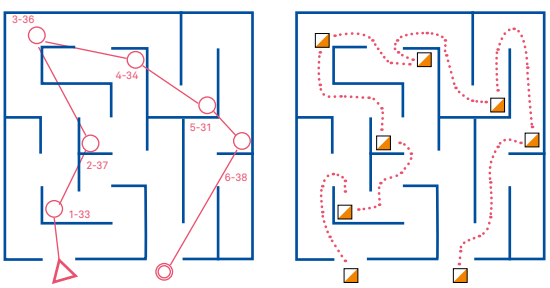
## Ringette



**KOLMEN RENKAAN PELI**

Jaa oppilaat kuuden hengen joukkueisiin (6-6). Pelissä on kolme rengasta. Peliaika 2-4 minuuttia kerrallaan. Aluksi kaikki kolme rengasta annetaan toisen joukkueen pelaajille. Joukkueet pyrkivät pitämään hallussaan mahdollisimman monta rengasta. Pelin voittaa se joukkue, jolla on peliajan päättyessä enemmän renkaita hallussa. Voit myös vaihdella pelaajien ja renkaiden määrää.

## Suunnistus




Labyrinttisuunnistuksen voi laatia joko pihalle tai saliin. Labyrintti rakennetaan nauhojen ja tolppien tai tuolien avulla, jonka jälkeen siitä piirretään kartta tai käytetään valmiita malleja. Labyrinttiin laaditaan rata ja rastit merkitään lipuilla. Oppilaat suunnistavat labyrintin läpi ja leimaavat rasteilla, jos käytössä on Emit-leimaus. Nauhaa ei saa ylittää, alittaa eikä leimata nauhan yli. Maalissa tarkastetaan loppuaika. Labyrinttiin voi tehdä useita erilaisia ratoja. Katso: www.koulukartalla.fi

# Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
HAVAINTOMOTORIIKKA

## Taido



**HÄNTÄOTTELU**

Ottelijoille pujotetaan vyölle neljä häntää, yksi eteen, yhdet molemmille sivuille ja yksi taakse. Ottelun voittaa ensimmäiseksi toiselta hännät irrottanut tai ajan loppuessa enemmän häntiä irrottanut ottelija. Otteluaika on 1 min. Pisteiden ollessa tasan ottelu jatkuu 1 min jatkoajalla. Jatkoajalla kilpailijalta poistetaan kaikki mahdollisesti jäljellä olevat hännät ja vain yksi häntä pujotetaan vyölle eteen. Se kilpailija voittaa, kumpi saa toiselta hännän ensin irrotettua.

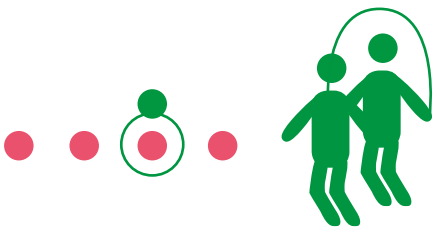
## Taitoluistelu



**KYYKKYLIUKU**

Ota vauhtia muutamilla potkuilla, hae ensin tasapaino liukumalla kahdella jalalla ja koukista sitten polvet niin, että pääset kyykkyyn. Takapuoli menee kohti kantapäitä ja kädet ojentuvat pitkälle eteen. Muista pitää selkä suorana, syvät vatsalihakset tiukkana ja kädet vartalon etupuolella. Katse menosuuntaan.

## Voimistelu



**MATKUSTAJA**

Hyppijät seisovat rivissä ja vain reunimmaisella hyppijällä on naru. Reunimmainen eli ”matkustaja” hyppii rivin läpi kaapaten jokaisen ilman narua hyppivän vuorollaan hyppimään kanssaan. Matkustaja voi hyppiä sekä rivin edessä että takana ja harjoitus voidaan toteuttaa myös viestinä.

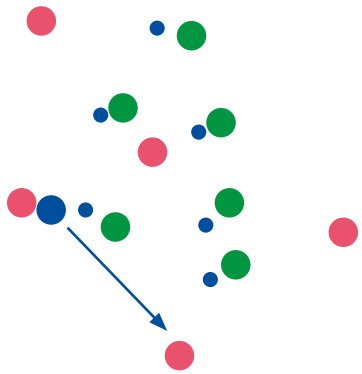
**Yhteystiedot:**

Suomen Voimisteluliitto, Liiku mun kaa-hanke
projektipäällikkö Jenni Tuomela
jenni.tuomela@voimistelu.fi

# Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
HAVAINTOMOTORIIKKA

## Yleispalloilu



**5V5 KULJETUSHIPPA PALLOILUUN**
5v5 kuljetushippaa, jossa toisella joukkueella on yksi pallo, jota ryhmä heittelee toisilleen.Toisen joukkueen kaikilla pelaajilla peliväline on jalassa (jalkapallo), mailan päässä (salibandy, jääkiekko, ringette) tai käsissä (koripallo, käsipallo).

Hippajoukkue pyrkii kuljettamaan nopeasti ja samalla osumaan vastustajan pallolliseen pelaajaan (kädellä) tai katkaisemaan syötön. Hipalla on oltava oma peliväline hallinnassa.

! Havainnointi - ”pää ylös” ja kuljettajien yhteistyö

! Pallollinen joukkue pyrkii etsimään tiloja ja syöttämään oikea-aikaisesti juuri ennen hippaa.



Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

## Yleisurheilu




Alakouluikäisille suositellaan yleisurheilun opettamista lajiratojen avulla. Näin opitaan mielekkäästi yleisurheilua sekä saadaan paljon liikettä aikaan! Tutustu lajiratoihin ao. linkin kautta.

## Para School Day

**PARA SCHOOL DAY ON TYÖKALU KÄSITELLÄ YHDENVERTAISUUTTA LIIKUNNAN AVULLA**
Oppilaat saavat välineitä yhdenvertaisen maailmankuvan rakentamiseen ja rohkaisua omaan liikkumiseen ja urheiluun. Oppilaat pääsevät itse oivaltamaan, että jokainen liikkuu tavallaan. Päivän aikana oppilaat pääsevät itse kokeilemaan eri paralympialajeja. Myös eri lailla toimintakykyiset oppilaat pystyvät osallistumaan koulun yhteiseen liikuntapäivään! Tämä on liikuntapäivä kaikille!

**Yhteystiedot:**
reeta.lindeman@paralympia.fi / www.paralympia.fi

**REUNAROIKUNTA**

- ota kiinni kaiteesta tai muurin reunasta
- nosta jalat vuorotellen seinälle (kokeile että kenkä pitää seinässä)
- pieni kyynärpäiden koukistus auttaa seinällä pysymisessä
- jalat on hyvä olla hieman eri tasossa toisiinsa nähden
- pidä keskivartalo tiukkana
- kun roikkuminen onnistuu, voit harjoitella sivuttaista liikettä roikunnassa



# Parkour - uusia ideoita liikkumiseen

*Parkour on viime vuosina herättänyt paljon kiinnostusta. Lajin erikoisuus on siinä, että kuka tahansa voi paikasta riippumatta lähteä liikkeelle ja kokeilla sitä. Koko lajin idean voi kiteyttää yhteen kysymykseen: miten tästä voisi mennä?*

Parkour on itsensä ilmaisua ja luovaa liikkumista. Eteneminen perustuu ihmiselle luonnollisiin liikemalleihin kuten juoksemiseen, hyppimiseen, tasapainoiluun ja kiipeämiseen. Parkouriin ei kuulu ennalta määriteltyjä reittejä tai liikeratoja vaan reitin ja liikkumistavan voi päättää itse. Vaikka lajissa on muutamia perustekniikoita, joiden oppimisesta on hyötyä, voi jokainen kuitenkin luoda itselleen sopivan tavan edetä. Pääasia on, että liikkuu!

## HELPPO ALOITTAA, INNOSTAVAA JATKAA

Vaikka Suomessa on jo kymmeniä parkouria varten rakennettuja ja siihen soveltuvia harjoitustiloja, niin lajia harrastetaan tyypillisesti ulkona arkipäiväisessä ympäristössä. Lajin hienoin puoli onkin se, että sitä harrastaakseen ei tarvitse kalliita varusteita tai tietynlaisia harjoituspaikkoja. Lajia voi todella harrastaa kuka tahansa ja melkein missä tahansa!

Parkourissa kyse ei ole siitä kuka tekee parhaiten, vaan siitä, että kehittyy liikkujana haluamaansa suuntaan. Kannustava, kilpailuton ilmapiiri ja mielekäs tekeminen innostavat passiivisimpiakin oppilaita kokeilemaan uusia juttuja. Liikunnan riemu syntyy vapaudesta tehdä ja toteuttaa itseään.

## PARKOURIA KOULULAISILLE

Parkouria koululaisille -hankkeen lajikokeilupäivät ovat olleet erittäin suosittuja. Ne eivät vaadi koululta juurikaan resursseja, koska Suomen Parkour ry ja sen jäsenjärjestöt huolehtivat lajikokeilupäivän toteutuksesta. Lajiin tutustuminen on toteutettu aina siten, että lajia on pääsyt kokeilemaan parkour-ammattilaisen ohjaamana joko sisätiloissa liikuntasalin välineillä tai ulkona pihalta löytyvien rakenteiden avulla. Lajikokeilujen aikana oppilaat ovat päässeet tutustumaan lajin perustekniikoihin kuten tarkkuushyppyyn, kissanloikkaan sekä alituksiin ja ylityksiin. Ohjaajat ovat opettaneet tapoja harjoitella turvallisesti, mutta antaneet samalla vapauksia kokeilla omia tapoja suoriutua esteistä.

## VASTUULLISTA LIIKKUMISTA

Omatoimiseen liikkumiseen liittyy läheisesti myös vastuullinen harrastaminen, jota Suomen Parkour ry pyrkii toiminnallaan edistämään. Hyviä tapoja korostetaankin Parkouria koululaisille -hankkeen toiminnassa. Parkouraajat eivät sotke, riko paikkoja tai metelöi. Parkourin harrastaminen on usein yhteistä hauskanpitoa liikkuen, joten myös ohikulkijoille tulisi olla kohtelias ja käyttäytyä muutoin asiallisesti.

Suomen Parkour ry (SPY), suomalaisen parkourin lajiliitto on jo kolmen vuoden ajan esitellyt lajia ympäri maata. Parkouria koululaisille -hanke on liikuttanut jo yli 10 000 lasta parkour-kerhoissa. Lajikokeilupäiviä on järjestetty yli 60 koululla yhteensä 30 paikkakunnalla.

**Yhteystiedot:** Suomen Parkour ry / laura.lammi@parkour.fi / www.parkour.fi / p. 050 401 6281
Lisätietoja kouluvierailuista: hankekoordinaattori Ville Kuusisaari / p. 050 412 7206 / ville.kuusisaari@parkour.fi

# Lajiliittojen tarjonta kouluille on nyt koottu yhdelle sivulle!




TUTUSTU LAJILIITTOJEN TARJONTAAN OSOITTEESSA
www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/lajien-tarjonta-kouluille/

Urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen –

# Kasva urheilijaksi

**Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman koordinoiman yläkoulutyön tavoitteena on, että urheilusta innostunut nuori saa hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin.**

Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (dual career). Suomalainen urheilijan kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

Useassa urheilulajissa yläkouluiässä alkavat panostuksen vuodet ja harjoittelun ja kilpailemisen määrä usein kasvaa. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tehtävänä on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

## TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ

Urheilijan polulla nuoruus- ja valintavaiheessa lapsuusvaiheen laatutekijöistä kehittyy huippuvaiheen mahdollistavia menestystekijöitä; innostus kasvaa intohimoksi, monipuolisista liikuntataidoista jalostuvat vahvat lajitaidot, hyvä harjoitettavuus tarkentuu systemaattiseksi harjoitteluksi ja urheilulliset elämäntavat luovat edellytykset terveeksi urheilijaksi kasvulle. Toiminnan lähtökohtana ovat urheilun reilun pelin eettiset periaatteet.

Urheiluakatemiaohjelman yläkoulutoiminnan tehtävänä on edistää urheilevan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla




sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.

## YLÄKOULUTOIMINNAN KOULU- SEKÄ LEIRITYSMALLIT

Urheiluakatemiaverkostoon kuuluva urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntalähikoulu tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemian kanssa yhteistyössä.

Yläkoululeirimallissa urheiluopisto ja lajiliitto tarjoavat urheilijoille leirityskokonaisuuden, joka tarjoaa eväitä arkeen myös leirien välisenä aikana. Yläkoululeiritys on erityisen soveltuva nuorille, joiden laji vaatii erityiset olosuhteet, sekä oppilaille, joiden koulut eivät kuulu urheiluakatemiaverkostoon. Mahdollista on myös se, että urheilijan arjessa yhdistyvät leiritys- ja koulumallit.

**LISÄTIETOJA** Oman alueesi Urheiluakatemian koordinaattori tai Olympiakomiteasta laura.tast@olympiakomitea.fi tai antti.paananen@olympiakomitea.fi

# Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN
+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN
+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI | KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI | MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE → HUIPPUVAIHE

### Yläkoulu
+ Urheiluyläkoulut
+ Liikuntapainotteiset koulut
+ Liikuntalähikoulut
+ Yläkoululeiritys

### Toinen aste
+ Urheiluoppilaitokset
+ Muut toisen asteen oppilaitokset
+ Puolustusvoimien urheilukoulu

### Huippuvaihe
+ Urheilu ensimmäisenä ammattina
+ Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
+ Urheilun ja muun työn yhdistäminen

### Urasiirtymä
+ Tuki urheilu-uran päättyessä
+ Uraohjaus
+ Vertaistuki

## Lajiliitot ja seurat



# Kaipaatko ideoita liikuntatunnille?

**Suunnittelenliikuntaa.fi** on kaikkien lasten liikuntaa ohjaavien ilmainen leikki- ja harjoitekirjasto. Tutustu harjoitteisiin kirjautumalla palveluun, määrittele sopivat hakuehdot ja poimi sisällöt omalle tunnille. Mukana on vinkkejä eri vuodenajoiksi, sisälle ja ulos sekä eri toimintaympäristöihin.

Suunnittelen liikuntaa -palvelu on Nuori Suomi ry:n luoma ja Olympiakomitean ylläpitämä palvelu.




**TUTUSTU**
suunnittelenliikuntaa.fi

# VALTAKUNNALLINEN HARRASTUS-VIIKKO

## KOULUILLA 26.8.–1.9.2019

## SPORTS MUSIC ART SCIENCE FOOD

HARRASTUSVIIKOLLA KOULUT AVAAVAT OVENSA ERI HARRASTUSJÄRJESTÖILLE JA OPPILAAT PÄÄSEVÄT TUTUSTUMAAN OMAN ALUEEN HARRASTUSTARJONTAAN. JOKO TEIDÄN KOULU ON ILMOITTAUTUNUT MUKAAN?

Valtakunnallista harrastusviikkoa vietetään kouluissa eri puolilla Suomea elokuun viimeisellä viikolla, 26.8. -1.9.2019. Viikon ideana on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kokeilla taiteen, kulttuurin, tieteen, liikunnan ja muiden alojen harrastustoimintaa.

LUE LISÄÄ JA ILMOITA KOULUSI MUKAAN OSOITTEESSA WWW.HARRASTUSVIIKKO.FI!

KOULULAISTEN OMAA HARRASTUSVIIKKOA OVAT TUKEMASSA:

Kehittämiskeskus Opinkirjo | Koululiikuntaliitto | Liikunnan aluejärjestöt | Mannerheimin Lastensuojeluliitto | Nuori Kirkko | Suomen 4H-liitto
Suomen Nuorisoseurat | Suomen Olympiakomitea | Suomen Partiolaiset | Suomen Vanhempainliitto | WAU ry | Opetus- ja kulttuuriministeriö | Opetushallitus