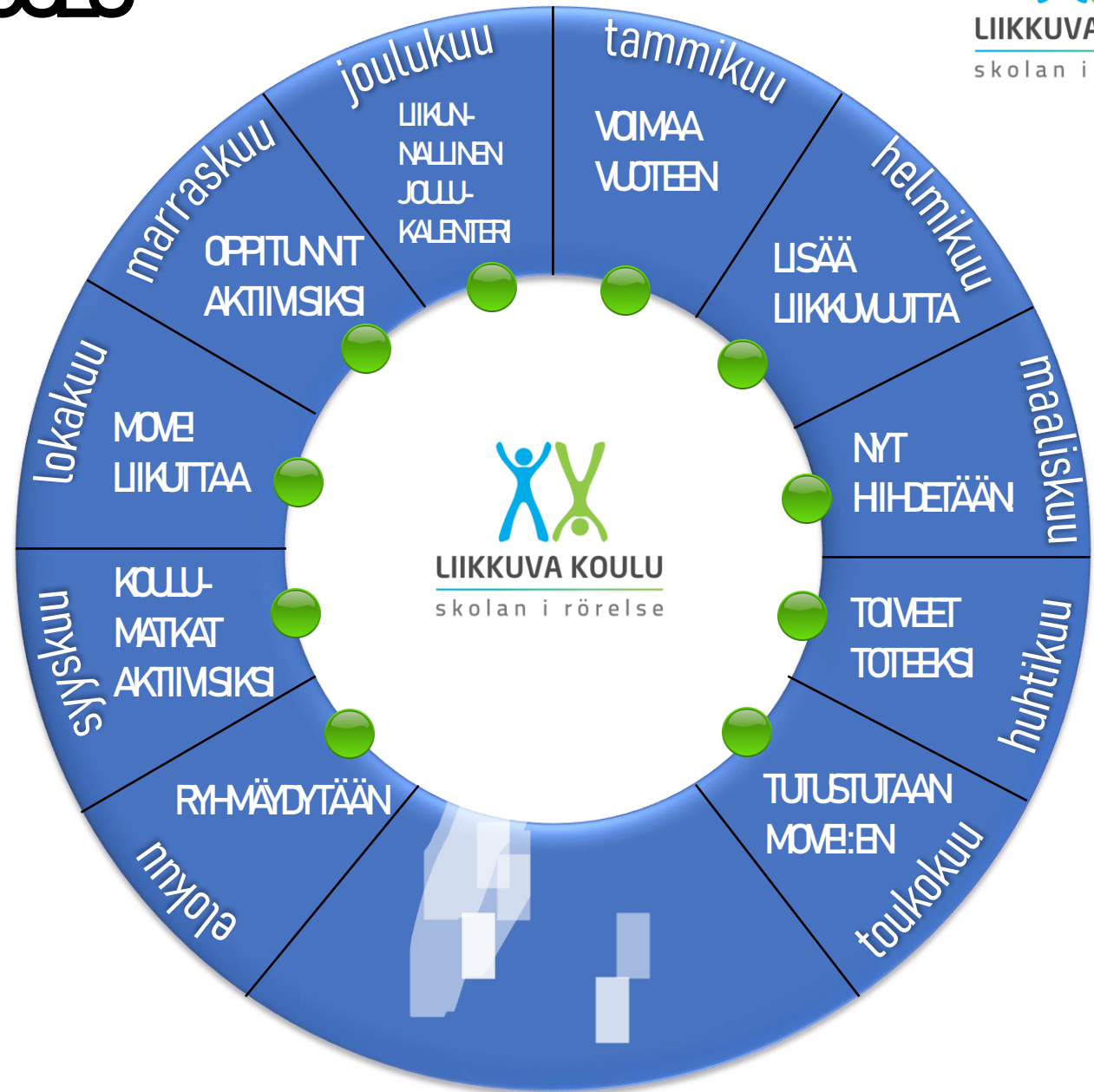


PELKOSENNIEMEN LIIKKUVA KOULU -VUOSIKELLO

Pelkosenniemen Liikkuva koulu - vuosikello!

Klikkaa kuukauden palloa
ja tutustu tarkemmin
kyseisen kuun Liikkuva
koulu -toimintaan.



Muista!

Liikkuva koulu-
oppilasryhmän
perustaminen

ELOKUU RYHMÄYDYTÄÄN

Ryhmäytyminen on edellytys kannustavan
oppimisympäristön syntymiselle.

Lukuvuoden alku on loistava aika muodostaa
turvallinen ryhmä.



Elokuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste [Punnerrushaaste](#) tai muu ryhmäytymistä edistävä haaste
- Yläkoulun ryhmäytymisretkipäivä yhdessä nuoriso-ohjaajan ja kuraattorin kanssa
- Kerhot ja nuorten liikuntasalivuorot alkavat
- Liikuntavälitunnit alkavat
- Elokuun lopussa koko koulun yleisurheilukisat
- Koko koulun vanhempainillassa esitellään Liikkuva koulu -toiminta, liikuntaneuvonta sekä siihen liittyvä Move! -prosessi
- Move! -välitunnit voi alkaa
- Välkkäri-haku
- Palaveri Move! -prosessista yhdessä Liikkuva koulu -tiimin, kunnan Liikkuva koulu -vastuuhenkilön ja koulun terveydenhoitajan kanssa

KIVA TUTUSTUA!

Ideita



SYYSKUU KOULUMATKAT AKTIIVISIKSI

Muista!

Välkkäri-toiminnan
käynnistäminen

KOHOTA KUNTOA

Nostamalla sykettä kunnolla vähintään kolmesti
viikossa.



Syyskuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Ruskamaratonhaaste](#)
- KLL:n järjestämät yleisurheilukisat
- Valitaan välkkäriohjaajat ja järjestetään välkkäriohjaaja-koulutus
- [Sisu-treenit](#) välitunneilla
- Move! -välitunnit
- Move!- mittaukset
- Ruskaretki yläkoululaisille yhdessä nuorisohjaajan kanssa
- [Turvaa tenaville -tapahtuma](#) eskareille ja alakoululaisille (liikenneturvallisuusaiheisia rasteja)
- Käsitellään koulun henkilökuntakokouksessa lukuvuoden Liikkuva koulu -toimintaa sekä Move! -prosessia
- Käsitellään Move! -prosessia ja Liikkuva koulu -toimintaa yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän tapaamisessa

Ideita

LIIKUTAAN LIHASVOIMIN!



LOKAKUU MOVE LIKUTTAA

Muista!

Ohjatut
välitunnit

Tauota pitkäkestoista paikallaandoa,
pysyt virkeänä, terveempänä ja opit paremmin!



Lokakuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Kyykkyhyppyhaaste](#) → valitaan haaste Move! -tulosten perusteella
- Aloitetaan [Liikuntadiplomi](#)
- 5.-luokkalaisista ylöspäin oppitunnin mittainen liikkumisen tapahtuma (esim Lapin liikunnan Sumeneeko ajatus – liike freesaa- tapahtuma)
- Välkkäri-välkät alkavat viimeistään
- Oppilaat vs. vanhemmat futsal-peli
- Liikuntakoutsin ohjaamat välitunnit alkavat viimeistään (aiemmin esim tanssi- ja kuntosalivälkät)

TAUKO TEKEE TERÄÄ!

Ideoita



MARRASKUU OPPITUNT AKTIIVISI

Muista!

Sisävalkät
käyttöön

Tauota pitkäkestoista paikallaandoa,
pysyt virkeänä, terveempänä ja opit paremmin!
Liikkuminen auttaa myös oppimaan.



Marraskuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Oppituntien aktivointi](#)
- Välkkärit kiertävät lukissa pitämässä lyhyitä taukojumppia

TAUKO TEKEE TERÄÄ!

Ideita

- Vastataan opiskeltaessa vaihtoehtokysymyksiin [asenoilla tai liikkeillä](#).
- Pidetään välillä taukojumppa [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#).
- Pidetään välillä Breikkejä; pieniä [kisailuja](#), [aivojumppaa](#), [tasapainoharjoituksia](#), [venyttelyitä](#).
- Tehdään [taukoliikenoppa](#), jota pyörytetään sovitun tehtävän jälkeen ja liikutaan sen mukaan.



JOULUKUU LIKUNNALLINEN JOUKALENTERI

Muista!

Tontturata
saliin

Tontutkin tietävät, että yhteishenki ja osallisuus kasvavat yhdessä tekemällä, kuulluksi tulemisella ja toisten kuuntelemisella.



Joulukuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Liikunnallinen joulukalenteri](#)
- Välkärät mukaan toteuttamaan liikunnallista joulukalenteria

Ideita



TAMMIKUUN VOIMAA VUOTEEN

Muista! Käydään läpi koulukohtaiset Move! -tulokset

Vahvista lihaksia ja luustoa 3krt/vko.

Luut vahvistuvat hyppyissä ja nopeissa käännoksistä.



Tammikuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Voimaa vuoteen](#)
- Käsitellään koulun henkilökuntakokouksessa lukuvuoden Liikkuva koulu – toimintaa sekä Move! –prosessia → käydään koulukohtaiset Move! –tulokset läpi

Ideita

- Tehdään luokkaan tullessa korkeushyppy koskettaen seinään sopivalle korkeudelle teipattua kämmenen kuvaa tai viivoja. Mä muita hyppytehtäviä voisi tehdä taukoliikkeenä? Ideoidaan ja toteutetaan yhdessä.
- Käytetään taukotukioissa hyppynaruja. [1](#) [2](#) [3](#)
- Käytetään [taukoliikenopassa](#) lihaskuntoliikkeitä. [1](#) [2](#) [3](#)
- Tehdään liikuntatunneilla lihasvoimaa ja luukestävyyttä harjoittavia tehtäviä, niitä ja niiden merkitystä sanallistaen.



Muista!

Liikunta-
diplomi
Gridissä

HELMIKUU LISÄÄ LIIKKUMUTTA

Muista kestävyys-, lihas- ja luuliikunnan
lisäksi myös liikehallinta:
notkeus, tasapaino ja ketteryys.



Helmikuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste: [Vetree kroppa](#)

Ideita



Muista!

Hihto- ja luistelu-
välkät

MAALISKUU NYT HIIHDETÄÄN

Lisää hyvää oloa ja kehitä liikkumistaitoja.
Liiku aina kun voit.



Maaliskuussa tapahtuu

- Kuukausihaaste [Hihtomaraton](#)

Ideita



HUHTIKUU TOIVEET TOTEAKSI

Muista!

Liikkuva koulu-
nykytilan arviointi

Liikunta lisää hyvää oloa.
Yhdessä on ilo liikkua.



Liikkumisvinkit

- Kuukausihaaste: Oppilaiden toivoma haaste
- Kuukausihaaste: [Aamupalahaaste](#)
- Täytetään Liikkuva koulu -tiimin ja rehtorin kanssa [nykytilan arviointi](#)

Ideita



TOUKOKUU TUTUSTUTAAN MOVE:N

Muista!

Syksyn
liikunnallisten
kerhojen
ideointi yhdessä

Täydennä liikuntaharrastuksia
arjen liikunnalla.



Toukokuussa tapahtuu

- Tutustutaan Move!:n
- Kuukausihaaste: [Pingisturnaus](#)
- Oppilaat vs. opettajat & huoltajat jalkapalloturnaus

Ideita



Muistilista johdolle & Liikkuva koulu-tiimille

Muista!

Oppilaiden osallisuus
ideoinnissa,
suunnittelussa,
toteutuksessa ja
arvioinnissa.

Liikkuva koulun keskeiset teemat:

- oppilaiden osallistaminen
- oppimisen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä
- liikkumisen lisääminen
- istumisen vähentäminen



Vuosikellon aiheiden lisäksi liikkumista edistäviä toimia kouluyhteisössä:

- valinnaisainetarjonnassa liikunta mukana
- vähän liikkuville lapsille kohdennettuja toimia (li-tukiopetus, kutsukerho..)
- ymmärretään erilaisten liikkujien tarpeet ja huolehditaan monipuolisesta liikkumisen mahdollisuuksien tarjoamisesta
- liikkumista estävien sääntöjen ja rakenteiden tarkastelu sekä purku
- koulun yleisten tilojen muokkaaminen toiminnallisuutta lisääviksi
- henkilöstön liikunnallisten koulutusten ja tapahtumien järjestäminen
- henkilökunnan työhyvinvoinnin tukeminen
- yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen ja käynnistäminen (huoltajat, terveydenhoitaja, paikalliset toimijat, kunnan yhteistyökumppanit)

Liikkuminen lisää hyvinvointia ja oppimista.



Ideita tuleville vuosille

- Infokanavan hyödyntäminen tiedottamisessa ja esimerkiksi nostetaan esiin oppilaiden ja aikuisten urheiluosallistumisia/-saavutuksia
- Sisävalitunneissa trendien hyödyntäminen (tiktok-tanssit, harjoitustila ruudulla), teemavälitunnit, pyöräperjantai
- Yhteinen Liikkumalla hyvinvointia-koontiesinä, johon kirjoitetaan ajatuksia kuukauden aiheesta yhteisöllisyyden lisäämiseksi, ideoiden jakamiseksi sekä liikkumisen tärkeyden esille nostamiseksi.

Koonteja voidaan jatkojalostaa tilastoiksi tai vaikkapa kuvatiedotusviesteiksi koteihin.

Kuukauden aiheita voivat olla esim

- Näin kuljemme koulumatkamme? (eri tapoja liikkua koulumatka).
- Voimme hyvin! Miltä se tuntuu ja miten se näkyy?
- Näistä syistä tykkäämme liikkumisesta.
- Näillä kaikilla tavoilla liikumme koulussa/vapaa-aikana/harrastuksissa.

