

# Turun Liikkuva koulu -harrastetoiminta



Toimintavuosi 2016-2017

## Tervetuloa Turun Liikkuva koulu -harrastetoiminnan ohjaajaksi

Perusliikuntataidot – juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen – ovat perusta koko elämän kestäväälle liikuntaharrastukselle. Ne ovat motorisia taitoja, jotka tukevat lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kehittymistä ja jotka auttavat selviytymään arkipäivän fyysisistä haasteista. Perusliikuntataitojen riittävällä hallitsemisella tiedetään olevan vaikutuksia niin motoristen, kognitiivisten kuin sosioemotionaalistenkin taitojen kehittymiselle. Lapsena ja nuorena omaksutuilla perusliikuntataidoilla on pitkäaikaiset vaikutukset. Ne edistävät koko elämän mittaista liikunnallista elämäntapaa ja vaikuttavat näin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten perusliikuntataidot ovat kuitenkin heikentyneet viime vuosikymmenten aikana johtuen yleisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä ja siitä, ettei perusliikuntataitoja enää opeteta yhtä paljon kuin ennen. Turun Liikkuva koulu -ohjelman harrastetoiminnan tavoitteena on lasten ja nuorten perusliikuntataitojen kehittäminen, liikunnan lisääminen sekä yhdessä tekemisen ja liikunnan ilon kokemusten tuottaminen.

Liikkuva koulu -harrastetoiminta käynnistetään Turun peruskouluissa lukuvuonna 2016–2017. Kaikki toiminta on lapsille maksutonta ja vapaaehtoista. Harrastetoiminta on koulun toimintaa, joten oppilaat kuuluvat kaupungin ryhmätapaturmavakuutuksen piiriin. Ohjaajina harrastetoiminnassa ovat peruskoulujen opettajat sekä seurojen ja järjestöjen ohjaajat. Joissakin kouluissa harrastetoimintaryhmän ohjaajina aloittaa työpari, jossa toinen ohjaajista on koulun opettaja ja toinen seurasta tuleva ohjaaja. Harrastetoimintaa järjestetään kouluissa viikoittain läpi lukuvuoden.

Tervetuloa mukaan lisäämään lasten ja nuorten liikettä Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden mukaisesti!



## Lasten liikuntakasvatuksen yleiset tavoitteet

Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: motorisiin, kognitiivisiin ja sosioemotionaalisiin tavoitteisiin. Nämä kehityksen eri osa-alueet kulkevat rinnakkain koko elämän ajan ja ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa.

Motorinen kehitys on koko eliniän kestävä prosessi, mutta nopeinta liikuntataitojen oppiminen on lapsuudessa. Harrastetoiminnan tavoitteena on motoristen perustaitojen harjaannuttaminen monipuolisesti sekä perusliikkeiden ja niiden yhdistelmien harjoittaminen. Perusliikuntataitojen harjoittelemisessa tavoitteena on jokapäiväisten, liikunnallisten taitojen hallitseminen, ei suoranaisesti välitön yksittäisen urheilulajin lajitaitojen oppiminen. Perusliikuntataidot ovat lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun perusta ja ne luovat pohjan eri liikuntalajeissa tarvittaville lajitaidoille. Hyvät liikunnalliset perustaidot myös suojaavat tapaturmilta ja rasitusvammoilta.

Sosioemotionaalinen kehitys on yhteydessä motoriseen kehitykseen. Motoristen taitojen kehittyessä lapsen sosiaalisetkin taidot kehittyvät leikkien ja pelien myötä. Lapset, joilla on heikot perusliikuntataidot, ovat vaarassa jäädä näiden leikkien ja pelien ulkopuolelle. Harrastetoiminnan tavoitteena on, että lapsi kokee mielihyvää ja iloa, oppii luottamaan omiin kykyihinsä, oppii muiden huomioonottamista, ja että lapsen positiivinen minäkuva kehittyy.

Kognitiivisen kehityksen tavoitteina harrastetoiminnassa ovat eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen, luovuuden ja mielikuvituksen kehittäminen, terveyden ylläpitäminen sekä oman ajattelun aktivoiminen ja omien liikemallien luominen. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että perusliikuntataidot ovat positiivisesti yhteydessä kognitiivisiin taitoihin, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnanohjaukseen.

Jotta nämä tavoitteet voidaan lasten liikunnallisessa harrastetoiminnassa saavuttaa, on hyvä muistaa, että oppimiselle ja kehitykselle oleellisia ovat virikkeellinen ympäristö, sosiaalinen vuorovaikutus, uudet kokemukset, monipuolisuus ja sopivat haasteet.

## Liikkuva koulu -harrastetoiminnan arvot

Jokainen lapsi ja nuori on ainutlaatuinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hän on. Myös harrastetoiminnassa on tärkeää, että lapset ja nuoret saavat kannustusta ja yksilöllistä tukea sekä kokemusta siitä, että heitä kuunnellaan ja arvostetaan ja että heidän hyvinvoinnistaan välitetään. Yhtä tärkeää on kokemus osallisuudesta ja ryhmään kuuluvuudesta. Rohkaiseva ohjaus vahvistaa lapsen ja nuoren luottamusta omiin kykyihinsä.

Harrastetoiminnan tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Keskeistä toiminnassa on liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset, yhdessä toiminen ja kannustus.

## Vuosiohjelma ja tunnin rakenne

### Vuosiohjelma

Harrastetoiminnan toimintavuosi lukuvuonna 2016-2017 jaksotetaan kolmeen samanlaiseen perusliikuntataitojaksoon, joista jokainen koostuu neljästä kahden viikon mittaisesta teemajaksosta. Teemajaksojen teemasisältöjä ovat liikkumistaidot, välineenkäsittelytaidot, tasapainotaidot ja vapaavalintaiset perusliikuntataidot. Perusliikuntataitojaksojen välissä on siirtymäviikko. Siirtymäviikon ohjelma voi olla vapaamuotoisempaa kuin muiden viikkojen ohjelma. Silloin ohjelmassa voi olla vaikkapa lajiesittelyjä, ihmemaa-toimintaa, välinekokeiluja tai muuta normaaliohjelmasta poikkeavaa, ei kuitenkaan maksullisia retkiä tai vierailuja. Viimeisen siirtymäviikon jälkeisellä viikolla ryhmissä voidaan järjestää toimintavuoden päättäjäiset, joissa voidaan esimerkiksi palkita osallistujia aktiivisuudesta. Harrastetoimintaa ei ole talvilomalla eikä koulujen lomapäivinä.



## Turun Liikkuva koulu -harrastetoiminnan vuosiohjelma toimintavuonna 2016–2017

### Perusliikuntataito- jakso 1

17.10. - 9.12.

- Viikot 1 ja 2:** Liikkumistaidot: kiipeäminen, hyppääminen, laukkaaminen, juokseminen, rytmissä hyppääminen, käveleminen
- Viikot 3 ja 4:** Välineenkäsittelytaidot: heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, iskeminen, pomputtaminen, vierittäminen, vangitseminen
- Viikot 5 ja 6:** Tasapainotaidot: väistäminen, kääntyminen, tasapainoilu, taittaminen, kieriminen, heiluminen, ylösalaiset asennot, alastulo- ja pysähtyminen, pyöriminen
- Viikot 7 ja 8:** Vapaavalintaisia perusliikuntataitoja

**Viikko 9 (12.12. – 16.12.):** Siirtymäviikko (lajiesittelyjä, ihmemaa-toimintaa, välinekokeiluja tms. normaaliohjelmasta poikkeavaa)

### Perusliikuntataito- jakso 2

2.1. - 3.3.

- Viikot 1 ja 2:** Liikkumistaidot: kiipeäminen, hyppääminen, laukkaaminen, juokseminen, rytmissä hyppääminen, käveleminen
- Viikot 3 ja 4:** Välineenkäsittelytaidot: heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, iskeminen, pomputtaminen, vierittäminen, vangitseminen
- Viikot 5 ja 6:** Tasapainotaidot: väistäminen, kääntyminen, tasapainoilu, taittaminen, kieriminen, heiluminen, ylösalaiset asennot, alastulo- ja pysähtyminen, pyöriminen
- Viikot 7 ja 8:** Vapaavalintaisia perusliikuntataitoja

**Viikko 9 (6.3. – 10.3.):** Siirtymäviikko (lajiesittelyjä, ihmemaa-toimintaa, välinekokeiluja tms. normaaliohjelmasta poikkeavaa)

### Perusliikuntataito- jakso 3

13.3. - 5.5.

- Viikot 1 ja 2:** Liikkumistaidot: kiipeäminen, hyppääminen, laukkaaminen, juokseminen, rytmissä hyppääminen, käveleminen
- Viikot 3 ja 4:** Välineenkäsittelytaidot: heittäminen, potkaiseminen, kiinniottaminen, iskeminen, pomputtaminen, vierittäminen, vangitseminen
- Viikot 5 ja 6:** Tasapainotaidot: väistäminen, kääntyminen, tasapainoilu, taittaminen, kieriminen, heiluminen, ylösalaiset asennot, alastulo- ja pysähtyminen, pyöriminen
- Viikot 7 ja 8:** Vapaavalintaisia perusliikuntataitoja

**Viikko 9 (8.5. – 12.5.):** Siirtymäviikko (lajiesittelyjä, ihmemaa-toimintaa, välinekokeiluja tms. normaaliohjelmasta poikkeavaa)

**15. - 19.5.2017:** Toimintavuoden päättäjaiset

## Tunnin rakenne

Harrastetunti on pituudeltaan 60 minuuttia. Tunti aloitetaan monipuolisella ja riittävän mittaisella alkulämmittelyllä, jonka tarkoituksena on valmistella kehoa tulevaa liikuntatuokiota varten. Alkulämmittely vilkastuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, herättelee hermoston ja lihasten toimintaa ja nostaa virettä ja keskittymistä. Alkulämmittelyn jälkeen siirrytään teeman mukaisiin perusliikuntataitoja vahvistaviin harjoituksiin. Perusliikuntataitoharjoituksia tehdään pelien ja leikkien muodossa. Ohjaaja päättää, mitä harjoituksia tehdään, mutta niiden tulee olla kunkin teemaviikon teemaan sopivien taitojen harjoittamista. Linkistä <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistai-dot.php> löytyy liikemalleja, joita ohjaaja voi soveltaa pelien ja leikkien muotoon. Valmiita pelejä ja leikkejä ohjeineen löytyy esimerkiksi linkistä <http://www.skililataamo.fi/>.

Perusliikuntataitoharjoitteiden jälkeen siirrytään monipuolisten liikuntamuotojen osioon, jonka sisällöt määritellään lapsia ja nuoria osallistamalla. Lasten ja nuorten toiveita tulee siis kuunnella toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Harrastetunnilla voidaan osallistujien toiveiden mukaisesti esimerkiksi pelata erilaisia pelejä, leikkiä erilaisia leikkejä tai vaikkapa tanssia. Myös ryhmän ohjaaja voi aktiivisesti ehdottaa osallistujille mahdollisia uusia pelejä, leikkejä tai liikuntamuotoja. Monipuolisten liikuntamuotojen osio on tunnin pisin osio, ja sen kesto on noin 30 minuuttia. Tunnin loppuksi kokoonnutaan vielä yhteen loppurauhoittumista tai jäähdyttelyä varten. Loppuosion kesto on noin viisi minuuttia. Tunnin jälkeen ohjaaja huolehtii, että ryhmäläiset poistuvat koulun tiloista. Ohjaaja poistuu tilasta viimeisenä ja järjestää välineet niille tarkoitetuille paikoille.



## Tunnin suunnittelu ja raportointi

Ennen jokaista tuntia ohjaaja suunnittelee tunnin sisällön. Hyvä valmistautuminen helpottaa tunnin ohjaamista. Toiminnan suunnittelussa lähtökohtina ovat lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja turvallisuus. Lapset pyritään huomioimaan yksilöinä. On hyvä muistaa myös, että harrastetoimintaan osallistuvien lasten liikuntataustat voivat olla hyvin erilaisia, ja vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville lapsille yksinkertaisetkin harjoitukset voivat olla haastavia.

Ryhmän ohjaaja pitää kirjaa ryhmän kävijämääristä. Osallistumismerkinnät tehdään osallistujalistaan jokaisen tunnin osalta erikseen.

## Ryhmänhallinta, säännöt ja ryhmiin jako

Ryhmänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ohjaaja hallitsee ryhmän toimintaa toivotulla tavalla. Ryhmänhallintaa parantavat yhteisesti sovitut säännöt, rutiinit ja niiden noudattaminen. On tärkeää, että jokainen voi tuntea kuuluvansa ryhmään ja että hänellä on siinä myös hyvä ja turvallinen olla. Pareihin, pienryhmiin ja joukkueisiin jaon yhteydessä on tärkeää hyödyntää lasten tuntemusta siten, että esimerkiksi kahta häiriköivää lasta ei laiteta toistensa pareiksi tai samaan pienryhmään tai joukkueeseen. Jakaessaan lapsia ryhmiin ohjaajan tulee huolehtia, ettei yksikään lapsi joudu kokemaan huonommuuden tai ryhmästä ulkopuolelle jättämisen tunnetta. Ohjaajan on hyvä vaihdella ryhmien kokoonpanoja.

Ryhmiin jakamisen vaihtoehtoja ovat esimerkiksi:

- jako kahteen, kolmeen jne.
- ryhmä sattumanvaraisesti keskeltä kahtia
- vaatteiden väri (esim. samanväriset housut)
- pelivälineen värin perusteella
- arvonta
- nimen alkukirjan
- syntymäkuukausi

## Harrastetoiminnan ohjaamisesta maksettava palkkio

Liikkuva koulu – harrastetoiminnasta maksettava palkkio on 28€/harrastetunti/ohjaaja. Palkkioiden maksussa käytetään ohjaajakohtaisesti joko palkkiolomaketta tai ostopalvelusopimusta.

Palkkiolomaketta käytettäessä ohjaaja kirjaa lomakkeeseen pitämänsä harrastetoimintatunnit ja jokaisen tunnin osallistujamäärät kuluneelta kuukaudelta. Palkkiot maksetaan kerran kuukaudessa palkkiolomaketta vastaan. Opettajat toimittavat lomakkeen Turun Liikkuva koulu –koordinaattori Annukka Muurille ([annukka.muuri@turku.fi](mailto:annukka.muuri@turku.fi)). Seuroista tulevat ohjaajat toimittavat palkkiolomakkeen ja verokortin Marie Rautio-Sipilälle ([marie.rautio-sipila@turku.fi](mailto:marie.rautio-sipila@turku.fi)). Lomake toimitetaan koordinaattoreille viikon sisällä kuun viimeisestä ohjauskerrasta.

Ostopalvelusopimuksista voidaan neuvotella seurojen tai järjestöjen kanssa erikseen.

## Muut käytänteet

Seuroista ja järjestöistä tulevien ohjaajien on toimitettava rikosrekisteriote nähtäväksi Turun Liikkuva koulu -koordinaattoreille ennen toiminnan alkua. Ohjaajien poissaolotapauksia varten kootaan lista mahdollisista ohjaajan sijaistajista. Jokaiselta ohjaajalta kysytään suostumus hänen nimensä ja yhteystietojensa lisäämisestä listaan. Poissaolotapauksissa ohjaaja ilmoittaa tulevasta poissaolostaan koulun Liikkuva koulu –yhdysopettajalle ja sopii yhdysopettajan kanssa sijaisjärjestelystä. Lähtökohteisesti ohjaaja itse järjestää itselleen sijaisen Liikkuva koulu –sijaislistalta.

Seuroista ja järjestöistä tulevat ohjaajat ottavat yhteyttä ennen toiminnan alkamista Liikkuva koulu – yhdysopettajiin niistä kouluista, joihin ovat menossa ryhmiä ohjaamaan. Ohjaaja ja yhdysopettaja sopivat yhdessä etenkin siitä, miten ohjaaja pääsee sisään kouluun, miten koulun liikuntavälineet saa käyttöön jokaiselle ohjaukskerralle ja missä ensiapuvälineet sijaitsevat sekä mitä täytyy huomioida tilasta poistuttaessa. Ohjaaja saa yhdysopettajalta tiedon siitä, milloin ryhmät koulussa alkavat ja mille oppilasryhmille ryhmät ovat kohdennettu.

## Linkkejä ja lähteet

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

<http://www.skillilataamo.fi/>

[www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)

**Jaakkola, Timo** (2016): Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus, Jyväskylä.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

**Kuvat:** Liikkuva koulu / Jouni Kallio

### Lisätietoja:

Turun Liikkuva koulu -koordinaattorit

Marie Rautio-Sipilä 040-632 9098

Annukka Muuri: 040 620 7533

liikkuvakoulu@turku.fi

### Laatijat:

#### Turun Liikkuva koulu -ohjelman koordinointiryhmä

Marie Rautio-Sipilä

Annukka Muuri

Terhi Anttila

Soile Varpio

Pikita Lempiäinen-Koponen

Jyrki Välimäki

Harri Karjalainen

Yasmin Akbulat

Jorma Fisk

Marianna Ylinampa

Hanna Vainio

Saija Hakala

Erityiskiitos LitT Sami Kalajalle asiantuntija-avusta tämän toimintamalli rakentamisessa.