

Liikkuva Joutsenon koulu 2016-2017

Täysipäiväisen koululiikunnanohjaajan työ

Karoliina Ahtiainen, Joutsenon koulun liikunnanohjaaja
30.1.2017

Lisätä liikuntaa
kouluyhteisöön

Luoda
turvallisuuden
tunne ohjaajana

Olla helposti
lähestyttävä

TAVOITTEENI KOULUN LIIKUNNANOHJAAJANA

Jakaa tietoa
liikunnasta ja sen
vaikutuksista

“Kaikkien kaveri”

Edistää
työhyvinvointia

Liikunnanohjaajan näkyvyys koululla

— — —

- Liikunnanohjaaja tiedottaa -ilmoitustaulu aulassa
- Mainokset ja viestit Wilmassa
 - tavoitetaan opettajat, oppilaat ja huoltajat
- Kuulutukset
- Vierailut luokissa - tiedottamista ja taukojumppaa
- Opettajat mainostavat ja muistuttavat oppitunneilla
- Lasten ja nuorten tapaaminen välituntisin



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



NYT-kortit ja vinkit oppitunnin toiminnallistamiseen

— — —

- Tehty opettajien tueksi
- Mitä ovat NYT-kortit?
 - Sisältää oppitunneille soveltuvia tehtäviä, pelejä ja leikkejä
 - **Tukee laaja-alaisten taitojen kehittymistä**
- Jakaminen opettajille [Google sites -sivujen kautta](#)
- Haaga-helia ammattikorkeakouluopiskelijoiden tuottama koulutusmateriaali uuden OPS-in mukaisesta liikunnanopetuksesta



Jokaviikkoinen toiminta

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Suunnittelu-aika Taukojummat	Liikuntavälkkä YK: Pelit Taukojummat	Liikuntaneuvonta Taukojummat	Liikuntavälkkä YK: Pelit Taukojummat	Suunnittelu-aika/ Liikuntaneuvonta
Liikuntavälkkä AK	Liikuntavälkkä AK	Sisäliikuntavälkkä AK	Liikuntavälkkä AK	IP-kerho
IP-kerho Opeliikunta	IP-kerho Liikuntakerho	IP-kerho Liikuntakerho	IP-kerho	Kuntosalikurssi YK

Liikuntaneuvontaa vähän liikkuville

— — —

YLÄKOULU

- Terveydenhoitajan läheteellä tai suoraan hakeutumalla liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvonta niille, joilla ongelmia liikunnan/ravinnon suhteen
 - Liikkumattomuus, ylipaino, epäterveelliset elämäntavat...
- Keskustelua, liikuntaa ja tavoitteiden asettamista yhdessä oppilaan kanssa
- Tammikuuhun mennessä käynyt 5 oppilasta

JOUTSENON KOULUN "PERSONAL TRAINER"

Oletko kiinnostunut liikunnasta, mutta et tiedä miten aloittaa?
Haluatko oppia nauttimaan liikunnasta ja löytää sinulle sopivan liikuntalajin?

Henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, liikuntaan tutustumista ja keskustelua yhdessä liikunnanohjaajan kanssa. Liikuntaneuvontaan ohjaudutaan terveydenhoitajan kautta.

Keskustelemaan voi tulla myös pareittain tai pienryhmänä!

Ota yhteyttä:

Karoliina Ahtiainen

Joutsenon koulun liikunnanohjaaja

Sähköpostiosoite



Toimintapäivät syksyllä 2016

YLÄKOULU

— — —

- Mukana 8. ja 9. luokat, valmistavan opetuksen luokat ja M-luokat
- Tutustuttiin uusiin liikuntalajeihin ja toimittiin yhdessä
 - Maalipallo, kinball, kuvasuunnistus, katusähly
 - Kaikille ryhmille erikseen
- Tutustumista oppilaisiin
- Liikunnanohjaajan toiminnan mainostaminen



Move-mittaukset 8. luokkalaisille

YLÄKOULU

— — —

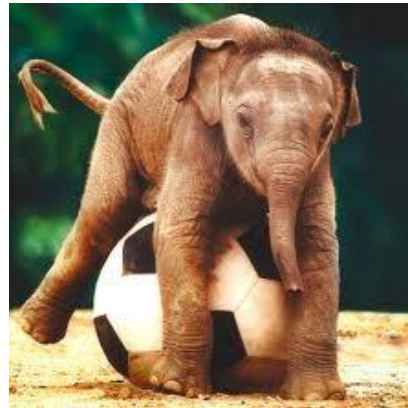
- Fyysisen kunnon mittaukset 8. luokkalaisten terveystarkastusten tueksi
- Järjestettiin elo-syyskussa vko:lla 35
- Tulokset liikunnanopettajilla



Välitunti liikunta yläkoululaisille

YLÄKOULU

- Järjestetään pitkällä välitunnilla klo. 9.00-9.25
 - Norsupallo, nurmisähly, katusähly, jalkapallo, koripallo, katukoris, katu jalkapallo
 - Kisailuviikko
 - Liikunta on vapaaehtoista
- Omatoimista välituntiliikuntaa edistetään
 - Välkälenkit, kuvasuunnistus
 - Kävelykisat ja välkämaratonit (tulossa)



Yläkoulun kuntosalikurssi

YLÄKOULU

— — —

- Perjantaisin 14.30-16.00
- Kuntosaliin tutustumista, ohjattua harjoittelua, omatoimista harjoittelua
- Suunnitellaan treenejä yksin ja yhdessä
- **Materiaalin jakaminen Classroomin kautta**
- Käydään läpi myös ravitsemusta
 - Muutama ravintoluento lukuvuoden aikana



MOK-jakso 9.1.-20.1.2017

YLÄKOULU

— — —

Monialainen oppimiskokonaisuus -jakso 7.-8. luokille

- Sekoitettut ryhmät
- Ohjattua monipuolista liikuntaa kaikille
- Oppilaat myös suunnittelivat ja ohjasivat toisiaan
- Yhtä pienryhmää lukuun ottamatta kaikille vähintään 3 tuntia ohjattua liikuntaa

Taukojumppaa luokissa

YLÄKOULU

- Opehuoneessa olevan varauslistan kautta opettajat varaavat tunnille taukojumpan
- 5 minuutin aktiivinen toiminta
- Tavoitteena saada oppilaiden ajatukset hetkeksi muualle opiskeltavasta aiheesta
- Lisäksi koulun salissa useita vapaita 30-45 minuutin vapaavuoroja, joita opettajat voivat varata - salissa voi järjestää oppitunnin tai käydä taukoliikkumassa



Välkkäritoiminta

YLÄKOULU

— — —

- Välituntiliikuttajat 7.-9. luokkalaisia
- Vetävät alakoululaisille välituntileikkejä ja pelejä toisella pitkällä välkällä klo. 9.00-9.30
- Välkkärien ohjaama Liikuntakerho kerran viikossa klo. 12.00-12.30 koulun salissa
 - Yksi luokka-aste per viikko (1 lk, 2 lk.)
 - Oppilas saa valita, meneekö ulos vai saliin



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

“Aamutreenit”

YLÄKOULU

— — —

- Kerran viikossa klo. 8.00-9.00 mahdollisuus ohjattuun/omatoimiseen liikuntaan Joutsenohallilla
- Koulun keittiön kanssa sopimus treeniaamun aamupuurosta klo. 9.15 ennen koulun alkua
- Ilmoittautuminen aamutreeneihin koulun aulassa olevaan listaan, jotta voidaan ilmoittaa keittiöön puuron syöjien määrä

Tempaukset 2016-2017

YLÄKOULU

- Verkkaripäivä 14.10.
- Unicef-kävely 18.10.
- Lumiveistoskilpailu (alakoulu) 16.11.
- Tuoliton tunti (tulossa)
- Kännykätön keskiviikko ja puhelimeton perjantai (tulossa)
- "Kylälennkki" (tulossa)



Vierailijat

YLÄKOULU & ALAKOULU

— — —

- Urheiluseurojen kautta eri lajeihin tutustumista
- Alakoululle (1.-2. lk) liikuntatunteja
- Yläkoululle liikuntapäiviä/liikunta-aamuja
- Esim. Catz Lpr, Joutsenon Kataja, Seals basket, Joutsenon Kullervo





Liikuttavat hankinnat

— — —

- Uusia liikuntavälineitä välituntiliikuntaan sekä liikuntatunneille
 - mm. Soveltavaa liikuntaa - maalipallo
 - Kinball - yhdessä toimiminen
 - Muut liikuntataitojen harjoittamista tukevat hankinnat
- Välituntiliikuntalaatikko ulos
 - Kaikkien käytössä koulupäivän aikana
- Leuanvetotangot luokkiin ja opehuoneeseen



Pihamaalaukset ja muut

— — —

- Koulun pihalle tehty pihamaalauksia
 - Ruutuhyppelyt
 - Twister
 - Koripallokentän rajat
 - Tervapadat
- Seinäteipit (“korkeushyppy” ja tarkkuusheitto)



Alakoulun liikuntavälkkä

ALAKOULU

— — —

- Joka päivä klo. 12.00-12.30
- Ohjattuja pelejä ja leikkejä
- Kaikki saavat tulla mukaan milloin tahansa
- Syksyllä ja keväällä kerran viikossa jalkapalloa tekonurmella (jalkapallosta innostuneet pojat pääsevät kunnon kentälle, tuomarin kanssa)
- Sisäliikuntavälkkä kerran viikossa

Liikuntapäivät ja turnaukset

— — —

Liikuntapäivät Joutsenohallissa

- Joutsenon 1.-2. luokkalaisille ja Muukon koululle
- Lajeihin tutustumista ja Liikuntamaa
- Yhdessä tukioppilaiden ja oppilasagenttien kanssa

Jalkapallo- ja sählyturnaukset

- 1. ja 2 luokkien väliset turnaukset

Iltapäiväkerho

ALAKOULU

— — —

- Joka tiistai ja keskiviikko “liikuntakerho”, jossa liikutaan lasten kanssa 1,5 tuntia ulkona tai sisällä ohjatusti
- Ohjattuja leikkejä ja pelejä aina halutessa
- Mahdollistetaan liikkuminen lähes aina
- Koulun liikuntasali käytössä joka päivä
- Vierailijoita ja liikuntapäiviä:
 - Luontoliikunta, yleisurheilupäivä, salibandykerho, koripallo



Lasten ja nuorten kuuntelu ja toiveisiin vastaaminen

— — —

- Tärkeää on järjestää kiinnostavaa ja toivottua toimintaa
- Kyselyt välitunti liikuntatoiveista (yläkoulu)
- Kyseleminen ja yhdessä ideointi (yläkoulu ja alakoulu)



Opeliikunta

— — —

- Koulun opettajille ohjattua liikuntaa kerran viikossa
- Työhyvinvoinnin tueksi
- Lajikokeiluja, yhdessä toimimista
 - Sauvajuoksu, kahvakuulailu, tasapainoharjoittelu, kiertoarjoittelu, kuntosali, venyttely ja rentoutuminen, keppijumppa, kuntonyrkkeily, pallopelit...

