



Liikuntaseikkailu maapallon ympäri 10.–29.4.2012



OPETTAJAN OPAS

Nuori Suomi rummuttaa huhtikuussa päivittäisen liikkumisen tärkeydestä

Alakoululainen tarvitsee liikuntaa vähintään kaksi tuntia päivässä. Se voi kertyä muun muassa koulumatkoista, välituntiliikunnasta, perheen kanssa liikkumisesta ja urheiluseuran harjoituksista. TV:n ja tietokoneruudun tuijottamista sekä konsolipelien pelaamista on hyvä rajoittaa 2:een tuntiin päivässä.

Liikuntaseikkailun aikana päivittäisen liikkumisen tärkeys nostetaan puheenaiheeksi tiedotusvälineissä. Nuori Suomi haastaakin **valtakunnalliset ja paikalliset tiedotusvälineet** tekemään juttuja innosta puhkien liikkuvista lapsista.

Viestimme on vahvasti esillä Radio Novalla viikolla 16 eli 16.–20.4. Silloin ääneen pääsevät päätekiäjät eli lapset, joita haastatellaan Radio Novan aamuissa. Myös valtakunnallinen Kaikki liikkuu -päivä 17.4. kuuluu Radio Novan lähetyksissä.

Valtakunnallinen Kaikki liikkuu -päivä 17.4.

Nuori Suomi haastaa päiväkodit, alakoulut ja yläkoulut liikkeelle 17.4. Liikuntaseikkailuun osallistuville päivä antaa hyvän mahdollisuuden koko koulun yhteiseen liikkumiseen! Päivän toteutukseen löydät esimerkkejä sivulta 12.

Kun kaikki lähtevät liikkeelle päiväkotikäisistä yläkouluikäisiin, mukana on yli 300 000 lasta ja nuorta!



Viestimme on vahvasti esillä Radio Novalla 16.–20.4.

Lapset haastavat myös aikuiset liikkumaan

Tänäkin vuonna lapset haastavat myös äidit, isät, mummit ja kummit mukaan liikkumaan aikuisen liikuntakortin avulla. Lisäksi lapset saavat kotiviemisiksi Sydän sykkimään -vihkosen, joka välittää koteihin tietoa liikunnan merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle.



Aikuisia kannustetaan Nuoren Suomen Facebook-sivuille www.facebook.com/nuorisuomi jakamaan Liikuntaseikkailu-kokemuksia. Facebookissa on tarjolla muun muassa liikuntavinkkejä ja upeita arvontoja.

Viedään Liikuntaseikkailu koulusta koteihin saakka! Lue lisää lasten haasteesta sivulta 14.



Tervetuloa seikkailuun!

Leikkiä ja liikettä vähintään kaksi tuntia päivässä

Liikunnalla on valtava vaikutus lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen avulla opitaan motoriset perustaidot, pysytään terveinä ja jaksetaan touhuta aamusta iltaan. Liikunta rakentaa itsetuntoa ja auttaa myös oppimaan: se parantaa keskittymiskykyä sekä kehittää ajatus- ja muistitoimintoja.

Erilaisten taitojen oppiminen vaatii paljon harjoitusta ja huikean määrän vaihtelevia toistoja. Siksi alakoululaisen tulee liikkua vähintään kaksi ja urheilijaksi tähtävään vähintään kolme tuntia päivässä.

Kaikenlainen liikkuminen on arvokasta, ja liikkua voi haluamissaan pätkissä. Vähintään puoli tuntia kestävää, rasittavaa ja yhtäjaksoista liikuntaa tarvitaan muutaman kerran viikossa, täysillä tekemisen jaksoja joka päivä.

Hienoa, että olet luokkasi kanssa mukana

Omalla innostuksellasi, sinä opettaja, olet ratkaisevassa asemassa seikkailun onnistumiseksi. Toivomme sinun virittävän luokkasi iloiseen seikkailuhenkeen! Kiinnostuksesi oppilaiden liikkumista kohtaan, lasten liikkumisen mahdollistaminen koulupäivän aikana, kaikkien lasten osallistumisen varmistaminen ja erityisesti luokkasi vähän liikkuvien lasten huomioiminen luovat myönteisen ja kannustavan ilmapiirin seikkailuun.

Liikunnalla luodaan luokkahenkeä

Liikuntaseikkailu on koko luokan ja miksei koko koulunkin yhteinen seikkailu, jossa oppilaat eivät kilpaile toisiaan vastaan. Matka etenee luokan yhteisen tekemisen tuloksena ja jokaisen oppilaan rooli on tärkeä. Yhteisten suunnitelmien tekeminen ja tavoitteen saavuttaminen tiivistää varmasti luokkahenkeä ja lisää kouluviihtyvyyttä pitkäksi aikaa eteenpäin. Uskomme, että luokan yhteinen into tempaa mukaansa nekin lapset, joille liikkuminen ei ole ihan jokapäiväistä.

Tärkeitä päivämääriä

- 10.4. Liikuntaseikkailu alkaa
- 16.4. klo 16.00 Viikkoarvonta 1
- 17.4. Valtakunnallinen
Kaikki liikkuu -päivä
- 23.4. klo 16.00 Viikkoarvonta 2
- 29.4. Liikuntaseikkailun päätöspäivä
- 7.5. klo 16.00 Loppuarvonnat ja
työyhteisön seikkailun arvonta
- 23.5. Olympiapäivä
- 31.5. Paralympiapäivä
- 31.5. klo 16.00 nettiseikkailun
sivut suljetaan



SISÄLLYS

– 4 –

Näin toteutat Liikuntaseikkailu maailman ympäri -kampanjan

– 11 –

Seikkailun lisukkeet

– 16 –

Vinkit toteutukseen

Näin toteutat Liikuntaseikkailu maailman ympäri -kampanjan

Liikuntaseikkailussa jokainen oppilas seuraa omaa liikkumistaan liikuntakortin avulla kolme viikkoa. Päivittäinen liikunta-annos kertyy pienistä pätkistä pitkin päivää. Arkiliikunta eri muodoissaan – koulu-matkat, pihaleikit, arkiset kotiaskareet ja perheen yhteiset liikuntatuokiot – unohtamatta koulupäivän liikkumisen mahdollisuuksia, oppitunteja, välitunteja ja liikuntatunteja sekä liikuntaharrastuksia, ovat kaikki yhtä arvokkaita tapoja liikkua. Osan päivittäisestä liikunnasta pitäisi olla niin ripeää, että se aiheuttaa hengästymistä.

Korttiin pohditaan myös millainen liikkuminen tuottaa iloa – onhan ilo kaikkein tärkein motiivi liikkumiseen! Tuntemuksiaan arvioimalla toivomme lasten löytävän itselleen mieluisia liikunnan muotoja. Kortissa seurataan yhden viikon ajan myös säännöllistä ruokarytmiä.

Luokan oppilaiden yhteistulos merkitään päivittäin luokan seurantajulisteeseen. Liikkuminen muutetaan kilometreiksi, jolloin päästään tekemään matkaa Suomen tai Euroopan eri kolkkiin. Luokka voi seikkailla myös netissä, jonka sisältöihin kannattaa tutustua. Kilometrien kirjaaminen kannattaa, sillä siten osallistuu upeisiin arvontoihin.



Lue lisää Liikuntaseikkailusta

www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu/



Toteutuksen askeleet

Seikkailun toteutuksen tason voi valita itse. Vaihtoehtoja ovat:

TASO 1: Luokka ottaa käyttöön päivittäisen liikkumistavoitteen ja liikuntakortin.

TASO 2: Edellisten lisäksi seurataan matkaa valitulla kartalla

TASO 3: Seurataan matkaa nettiseikkailussa

Tunti koulupäivän aikana ja vähintään tunti koulupäivän jälkeen kolmen viikon ajan on hyvä liikkumistavoite.

- Pohtikaa yhdessä, miten tavoitteeseen päästään.
- Mitä liikkumismahdollisuuksia on koulupäivän aikana ja mitä vapaa-ajalla?
- Miksi osan liikunnasta tulisi olla hengästyttävää?
- Miten kaveritkin innostetaan mukaan?
- Saako sairaana liikkua?
- Oppaan loppuosasta löytyy vinkkejä ja apua toteutukseen.
- Luokkanne seikkailusäännöt voitte sopia esimerkiksi Iloa liikkeelle -sopimuksella: **www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu** > materiaalit 2012

Luokan materiaalit Liikuntaseikkailussa

Liikuntakortit

Liikuntakortin tavoitteena on aktivoida koululaisia liikkumaan päivittäin. Siihen on merkitty eri liikumisvaihtoehtoja, joista päivittäinen liikkuminen voisi koostua. Vaihtoehtoilla halutaan korostaa päivittäisen liikunnan monipuolisuuden tärkeyttä ja arkiliikunnan merkitystä. Korttiin merkitään rasti tai väritetään ruutu vähintään 10 minuuttia kestävästä reippaasta liikkumisesta. Kaikki päivän aikana kertyneet rastit tai väritetyt ruudut laskeetaan yhteen.

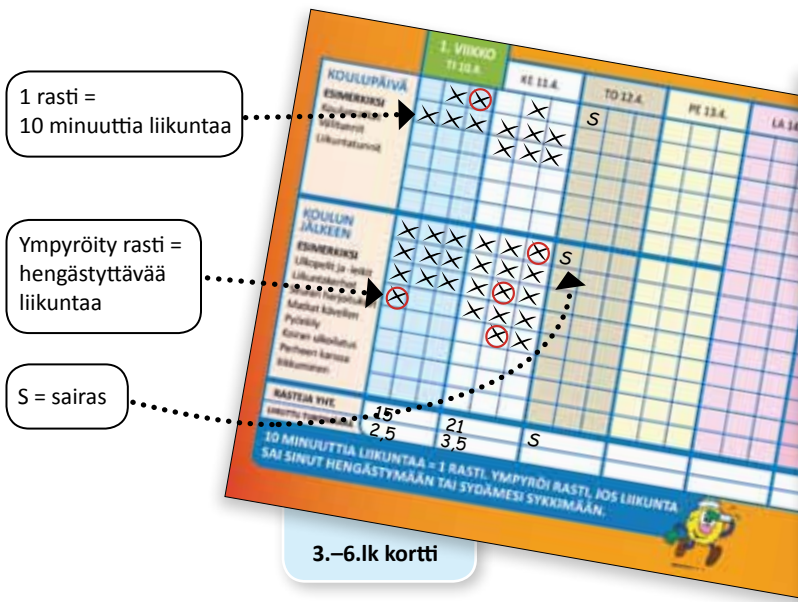
Tänä vuonna 0.–2.-luokkien ja 3.–6.-luokkien oppilaille on omat korttinsa. Huomioitahan, että jos olette ilmoittautuneet yhdistettynä luokkana esim. 1.–6.lk, olemme toimittaneet oppilaille 3.–6.-luokkien kortin.

Oppilas merkitsee päivittäiset liikkumismäärät omaan liikuntakorttiinsa. 1 väritetty ruutu tai rasti vastaa 10 minuuttia liikuntaa.

- Täyttäkää korttia ensin yhdessä
- 10 minuuttisia voi kerryttää pienistä pätkistä pitkin päivää

- Kortin alareunaan merkitään päivän aikana kertyneiden väritettyjen ruutujen tai rastien määrä sekä 3.–6.-luokkien korttiin merkitään myös liikuttu tuntimäärä. 12 väritettyä ruutua /rastia = 2 tuntia liikuntaa. Tämä havainnollistaa, kuinka paljon lapsi liikkuu päivässä.
- Huomioikaa liikkumisen laatu: esimerkiksi seisokelu pihalla ei kerrytä rasteja!
- Kertyykö koulupäivän aikana yksi tunti liikuntaa? Pienemmät koululaiset saattavat tarvita vielä aikuista kertomaan milloin ruudun voi väritellä.
- Voitte valita yhden seikkailuviikon ateria-rytmin seurantaan ja käyttää liikuntakorttia apuna.

Vinkki: Jos kortteja hukkuu, tulosta uusia osoitteessa www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu



Seikkailukartat

Valittavana tänä vuonna on kaksi karttaa: Suomi ja laajennettu Eurooppa. Luokan yhteistä matkaa seurataan karttajulisteessa. Valitkaa kartta ja päätäkää yhdessä matkatavoite.

Suomen kartassa olevat kaupungit ovat pääosin maakuntien pääkaupunkeja. Euroopan karttoihin merkityt kaupungit ovat suurimmaksi osaksi maitensa pääkaupunkeja.

Kaikkien kartoissa olevien kaupunkien väliset matkat on laskettu linnuntietä. Kilometrit on pyöristetty lähimpään 50 kilometriin. Kartassa yksi ruutu on 50 km.

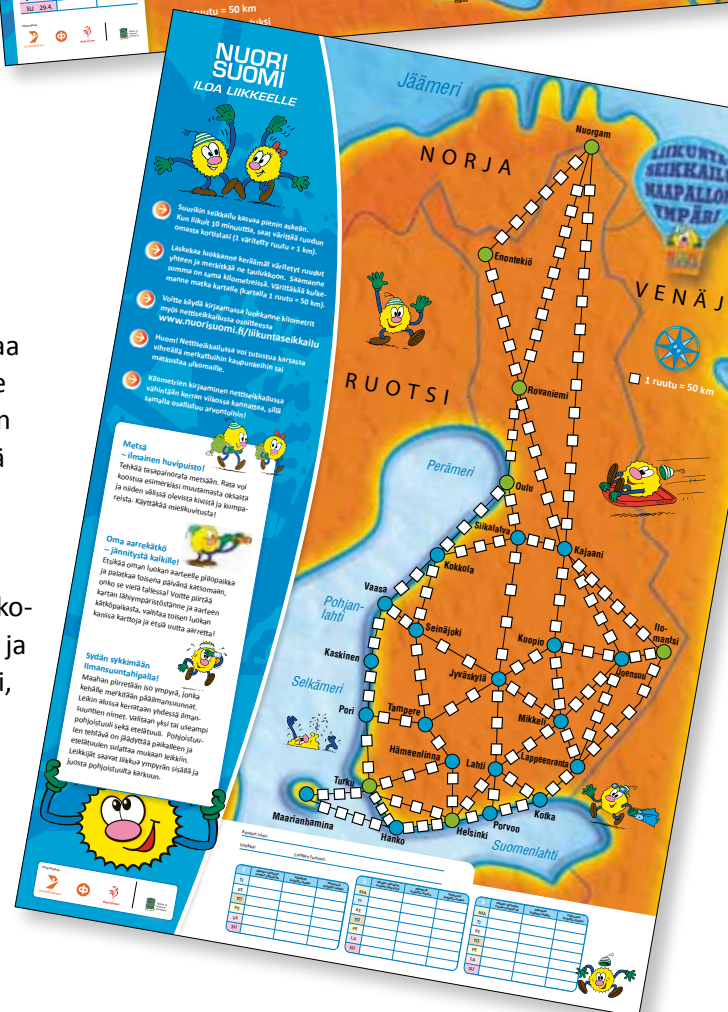
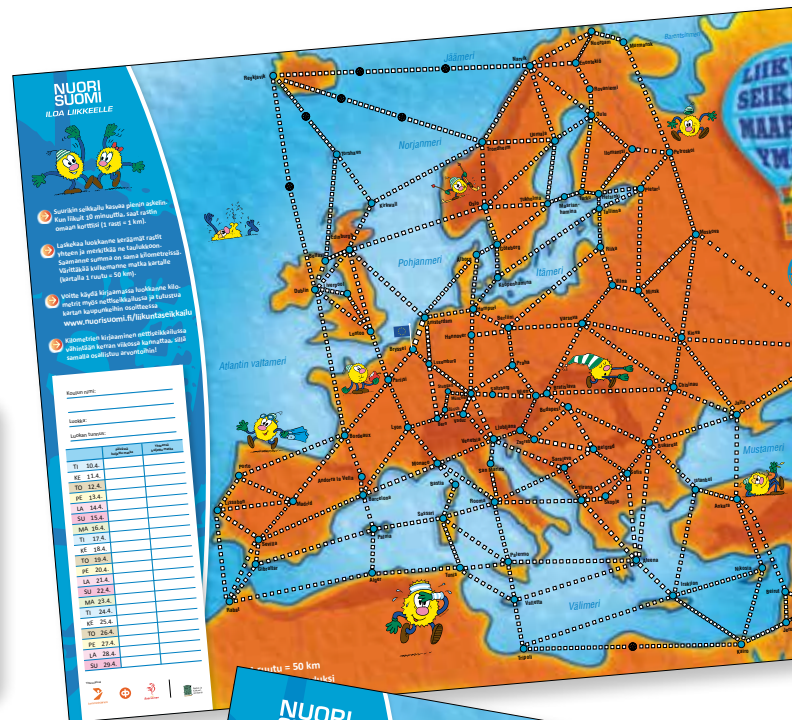
Kartalla edetään kaupungeista toiseen väritettyjen ruutujen tai kerättyjen rastiensa avulla. Laskekaa luokkasi keräämät väritetyt ruudut/rastit yhteen ja muuntaakaa ne kilometreiksi. Rastit muuntuvat kilometreiksi siten, että 1 väritetty ruutu/rasti = 1 kilometri. Karttajulisteessa 1 ruutu = 50 km.

- Merkitkää kerätyt kilometrit julisteessa olevaan taulukkoon.
- Seikkailun voi aloittaa kartan kaikista kaupungeista.
- Jos omaa paikkakuntaanne ei löydy kartalta, kannattaa paikka merkitä itse. Mitatkaa etäisyys kotipaikkaltanne ensimmäiseen kohdekaupunkiinne. Kotipaikkakunnan ja kohdekaupungin välimatkan voi tällöin itse merkitä samantyyppisillä ruutuina kuin muutkin välimatkat on merkitty (1 ruutu = 50 km).
- Euroopan karttaan merkityt pallot ovat n. etappipaikkoja, joissa netissä seikkailevat luokat voivat "levähtää" ja tutustua paikan sisältöihin. Palloja ei lasketa ruuduksi, joten ne eivät kuluta luokan kilometrejä.
- Voitte sopia myös lyhyempiä **välitavoitteita**.
- Värittäkää kulkemanne reitti kartalla.
- Mitä enemmän lapset liikkuvat, sitä useampaan kaupunkiin pääsette!

Kunniakirja

Tulosta kunniakirja luokan seinälle osoitteesta:

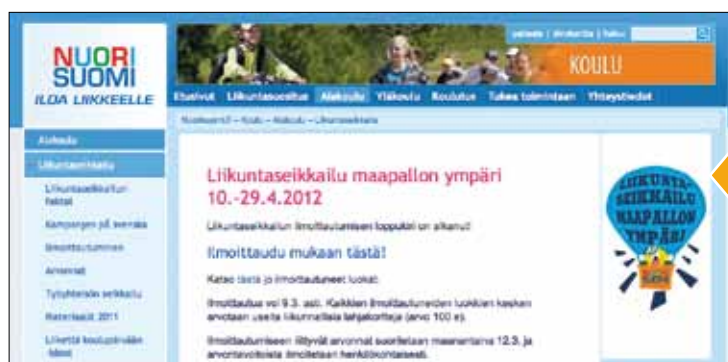
[www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu->materialit 2012](http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu->materialit%202012)



Nettiseikkailun kautta maailmalle!

1. Nettiseikkailu

Pääset nettiseikkailuun osoitteessa www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu. Klikkaa linkkiä nettiseikkailuun tai pääsivun oikeassa laidassa olevaa Liikuntaseikkailun kuvaketta.



Nettiseikkailun pääsivulta löydät "Kirjaudu sisään" -kohdan lisäksi suosituimmat kaupungit, keskiarvon nettiseikkailuun osallistuvien luokkien päivittäisestä liikkumisesta, ajankohtaisimmat uutiset ja hyödyllisiä linkkejä.

2. Näin pääset alkuun

Kirjaudu sisään syöttämällä pääsivulla luokan tunnus ja klikkaa nuolta. Sisään kirjautuminen ohjaa suoraan luokan seikkailusivuille, jossa luokka voi seurata matkaansa kartalla.





- 3. Aloita luokan seikkailu**
Aloita luokan seikkailu klikkaamalla kohtaa "kirjautu opettajan sivuille" sivun vasemmasta ylänurkasta. Kirjautu syöttämällä opettajan tunnuksesi. Opettajan sivuilla voi hallinnoida luokan tietoja, kirjata kilometrejä ja valita luokan reittiä.

Näin voit tarkastaa ja muokata luokan tietoja

Vasemman valikkopalkin ylimpänä näkyy luokka, jonka tunnuksilla olet kirjautunut sisään. Onhan tieto oikein? Tarkasta myös luokan omat tiedot klikkaamalla sivun vasemmasta laidasta "luokan tiedot" kohtaa. Voit tarvittaessa muokata luokan tietoja klikkaamalla kohtaa "muokkaa". Valitse lopuksi "tallenna".

Huom! Luokan tietojen alta pääset vaihtamaan nettiseikkailun kieltä englannin ja suomen välillä. Huomaa myös, että englanninkieliset sisällöt voivat olla eri kuin suomenkieliset.



- 4. Kilometrien kirjaus ja reitin valinta**
Klikkaa vasemman laidan valikosta kohtaa "Kilometrien kirjaus ja reitin valinta"



- 5. Valitse ensin aloituskaupunki.**
Valitseminen tapahtuu klikkaamalla kohdasta "valitse reitti". Seikkailun voi aloittaa mistä tahansa listalla olevasta kaupungista. Vahvista valintasi klikkaamalla "valitse".



6. Kirjaa sitten kilometrit.

Kilometrien kirjaaminen tapahtuu klikkaamalla sivun keskellä olevasta valikosta ”kirjaa kilometrit”, syötä päivän tiedot ja klikkaa ”tallenna”.

Tallensitko väärät tiedot? Ei hätää, syötä tiedot uudelleen ja klikkaa ”tallenna”.

Huom! Kilometrit kannattaa kirjata vähintään kerran viikossa, tällöin varmistaa osallistumisensa viikko- ja loppuarvontoihin.

7. Kohdekaupunkien valinta

Klikkaa jälleen kohdasta ”Valitse reitti”.

Valikko antaa aina seuraavat mahdolliset kohdekaupungit, kaukaiseen kaupunkiin ei voi ”hypätä”. Klikkaa kaupunkia, jonne haluatte matkustaa ja sitten kohtaa ”valitse”.

Huom! Tarkista paperikartalta tai luokan seikkailusivuilta, miten reitti etenee. Jos luokan kilometrit eivät riitä vielä valittuun kaupunkiin, näkyy kohde luokan kartassa valkoisella pallolla. Luokan sivuilta löytyy myös tieto kuinka monta kilometriä on matkaa valittuun kohdekaupunkiin.

Jos haluat muuttaa valitsemaasi kohdekaupunkia, pyyhi syötetyt kilometrit ja syötä ne uudelleen. Näin voit valita reitin uudelleen.

Näin pääset takaisin luokan sivuille

Opettajan sivuilta pääsee takaisin luokan sivuille klikkaamalla vasemman valikkopalkin kohdalta luokan nimeä. Luokan sivuille pääsee myös vasemmasta yläkulmasta kohdasta, jossa lukee ”luokan sivuille”. Samasta kohtaa pääset myös takaisin opettajan sivuille.

Huom! Muista kirjautua ulos opettajan ja luokan sivuilta, kun lopetat käytön.



8.

Kaupunkiin saapuminen

Kaupunkiin tutustuminen tapahtuu luokan sivuilla. Klikkaa valitsemanne kohdekaupungin sivuilla. Klikkaa valitsemanne kohdekaupungin nimeä kartalta tai keskivalikon kohdasta "luokan reitti" ja pääsette tutustumaan kaupunkisisältöihin.

Plussakaupungit

Plussakaupunkiin tutustuminen tapahtuu luokan sivuilla. Klikkaa valitsemanne Plussakaupungin nimeä keskivalikon kohdasta "plussakohteet" ja pääsette tutustumaan kaupunkisisältöihin.

Vieraskirja

Kaupunkisivujen oikeasta laidasta löydätte vieraskirjan. Vieraskirjaan voitte laittaa terveiset muiden luokkien ja koulujen seikkailuporukoille.



9.

Tilastot

Klikkaamalla luokan sivuilla, vasemmasta valikosta tilastot, voi seurata muiden luokkien ja koulujen tilannetta.



10.

Viesti oppilaille ja opettajan sivujen muu tarjonta

Opettajan työkaluissa on monia toiminnallisuuksia, joihin kannattaa tutustua. Voit kirjoittaa oppilaillesi viestejä, jotka näkyvät luokan sivuilla. Loistava mahdollisuus kannustamiseen!

Vasemman laidan valikosta löytyy ohjeita ja vinkkejä seikkailun toteuttamiseen. Voitte myös etsiä "ystävyyssluokkaa", jonka kanssa on hauska vaihtaa kuulumisia seikkailun aikana.

Vanhemmat ja nettiseikkailu

Oppilaat voivat luokan tunnuksilla näyttää matkanteoiaan myös vanhemmilleen.



Jos luokan oppilasmäärä on hyvin pieni, voitte myös yhdistää luokkia. Pyyntö yhdistämisestä pitää tehdä ennen kampanjan alkua: toimisto puh. 040 77 111 77 tai koulu@nuorisuomi.fi


Liikkuen
Lontooseen
2012



Tänä vuonna nettiseikkailu on myös matkalla "Liikkuen Lontooseen 2012". Tutustu vanhojen olympiakaupunkien sisältöihin tai tulevaan olympiakaupunkiin Lontooseen.

Seikkailun lisukkeet

Viisi ateriaa päivässä pitää virkeänä



	VIIKON SEURANTA						
	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamupala							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltapala							

Koululaisten liikuntakortissa seurataan säännöllistä ateriarytmiä

Kampanjan ajalta valitaan yksi viikko, jolloin seurataan päivittäisten aterioiden ja välipalojen määrää. Jokaisen aterian jälkeen väritetään sitä vastaava ateriaruutu.

Nettiseikkailun kaupunkisivuilla on koululaisille ravintoaiheisia kysymyksiä ja välipalavinkkejä. Lisäksi Sydän sykkimään -viikossa on vanhemmille perustietoa ravinnosta. Toivomme, että nämäkin Liikuntaseikkailun sisällöt tuovat lisäarvoa työhösi, opetukseen ja yhteistyöhön kotien kanssa.

Ennen seurantaviikkoa olisi hyvä käydä läpi luokassa:

- mitä lautasmalli tarkoittaa
- millainen on hyvä ateria tai välipala
- mitä hyötyä on terveellisestä ruokavaliosta ja säännöllisestä ateriarytmistä

Lautasmallin avulla voidaan huolehtia ruokavalion monipuolisuudesta

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, 1/4 lihalla, kalalla tai kanalla sekä 1/4 perunalla, riisillä tai pastalla. Hyvään ateriaan kuuluu myös täysjyväleipää margariinin kera ja juomaksi maitoa tai vettä!

Aamupala

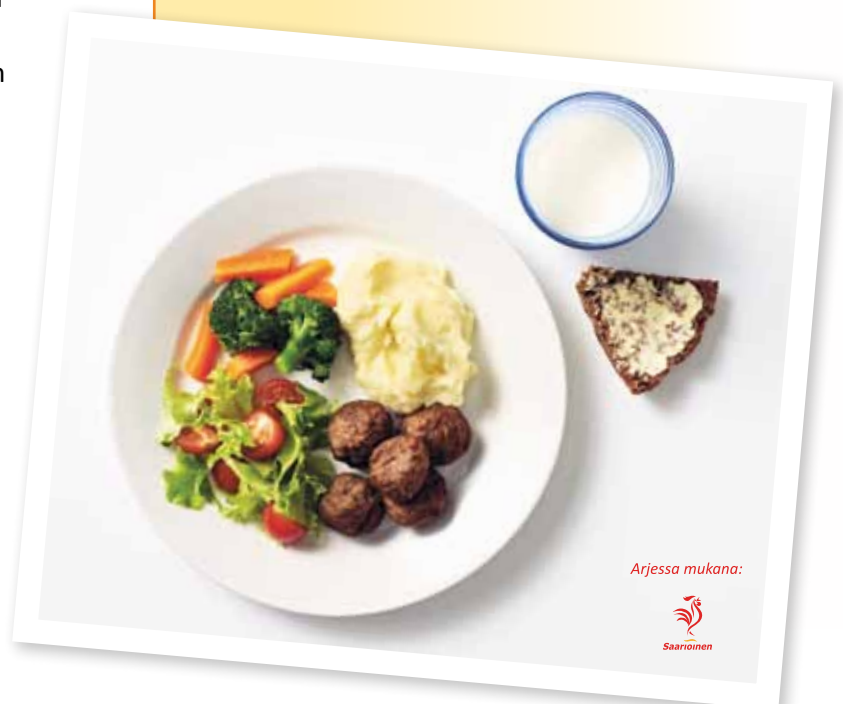
Kunnollinen aamupala on tärkeä, jotta lapsi jaksaa koulussa. Aamupala parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä sekä vaikuttaa koko päivän jaksamis- ja vireystasoon.

Lounas ja päivällinen

Koulun tarjoama lounas on terveellinen ja monipuolinen kokonaisuus, kunhan lapsi syö kaikki siihen kuuluvat osat. Kun syö päivällä hyvin koulussa, jaksaa paremmin koulun jälkeen vielä harrastaa ja huolehtia läksyistä. Päivällisellä kannattaa syödä kevyesti samaan tapaan kun lounaalla.

Välipalat

Välipalan voi syödä tarvittaessa aamupäivällä ja iltapäivällä. Välipala auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan. Illalla on hyvä syödä vielä iltapala. Iltapala auttaa elimistöä palautumaan päivän rasituksista.



Arjessa mukana:



Valtakunnallinen Kaikki liikkuu -päivä 17.4.

Nuori Suomi
haastaa päiväkodit,
alakoulut ja
yläkoulut liikkeelle!



Järjestäkää tiistaina 17.4 Välituntiolympialaiset yhdessä koko koulun kanssa!

Valitkaa koulullenne tai luokallenne sopiva tapa järjestää tempaus. Se voi olla pienimuotoinen välituntitapahtuma päivän jokaisella välitunnilla tai vaikka pidempi liikuntahetki koulunpäivän aikana.

Huom! Välituntiolympialaisten järjestäminen on vapaaehtoista. Tempauksen voi järjestää myös toisena ajankohtana.

Liikuntaseikkailuun osallistuville päivä antaa hyvän mahdollisuuden koko koulun yhteiseen liikkumiseen! Yhteinen tapahtuma piristää Liikuntaseikkailun toisella viikolla ja hauska yhteisöllinen tempaus on myös tärkeä oppilaiden motivaation ylläpitämisen kannalta.

Käytännön järjestelyt

Esimerkkejä:

- Tempaus järjestetään päivän välituntien aikana. Jokaiselle luokka-asteelle varataan mahdollisuus vähintään kahteen 15 minuutin pituiseen liikkumistuokioon.
- Aamupäivän liikuntatapahtuma, jossa on runsaasti toimintapisteitä.
- Tempaus järjestetään pidennetyn välitunnin aikana.
- Valitkaa vastuoppilaat vanhemmilta luokka-asteilta toteuttajiksi, jotka ovat pääosassa tempauksen järjestämisessä.



ESIMERKKEJÄ

HOP HOP – HYPPIYHAASTE

Muodostakaa 5–6 hengen ryhmiä. Välineiksi tarvitaan yksi pitkä ja yksi lyhyt hyppynaru.

Joukkueella on 30 s aikaa saada mahdollisimman monta hyppyä aikaan annetuilla välineillä niin, että jokainen ryhmän jäsen hyppää ainakin kerran. Ensimmäisen hyppykierroksen jälkeen on pohdintatauko, jolloin joukkue saa miettiä kuinka saisivat parannettua omaa tulostaan.

Soveltaminen:

- Haasteen voi suorittaa vain yhdellä välineellä esim. pitkällä hyppynarulla
- Jos kellottaminen on hankalaa, voi kisata mikä joukkue hyppii 100 hyppyä nopeimmin niin että jokainen hyppää ainakin kerran
- Hyppyaikaa tai tyylejä voi muuttaa



PEPUTUS

Merkittävä pelialueeksi suorakaiteen muotoinen alue ja jakakaa se kahtia. Peliin tarvitaan kaksi joukkuetta, jotka asettuvat omille puolilleen pelialuetta. Peliin tarvitaan pallo. Palloon saa koskea vain peffallaan ja tavoite on saada oman joukkueen kanssa yhteistuumin pallo toisen joukkueen alueelle. Jos pallo karkaa pelialueelta, voi sen lähin pelaaja hakea. Aikaa on viisi minuuttia, kummalle puolelle pallo jää?

Soveltaminen:

- Voitte käyttää useita palloja kerralla
- Jos kellottaminen on hankalaa, voitte pelata maaleista yhdellä suorakaiteen muotoisella pelialueella
- Peffan voi vaihtaa vaikka polveen

PUDOTA KEKSI

Valitkaa ryhmän kokoon sopiva leikkialue. Noin kolmasosa osallistujista saa esineen esim. hernepussin tai merkkikartion eli ”keksin”. Ne osallistujat, joilla ei ole keksiä, ovat kiinniottajia. Kun kiinniottaja saa kosketettua keksiä kantavaa osallistujaa, tulee hänen huutaa ”pudota keksi!”. Kiinnijäänyt pudottaa keksin ja hänestä tulee kiinniottaja. Edellinen kiinniottaja nostaa keksin maasta ja säntää karkuun!

WATCH OUT!

Leikkiin tarvitaan iso suorakaiteen muotoinen alue. Valitkaa polttajia alueen pitkille sivuille ja muut osallistujat asettuvat sivujen päihin. Polttajia varten tarvitaan osallistujamäärään nähden sopiva määrä pehmoisia palloja. Polttajat huutavat ”watch out” ja muut osallistujat juoksevat ja väistelevät polttajien heittoja päätyviivalta toiselle. Jos pallo osuu vyötärön alapuolelle, saa siirtyä polttajien puolelle.

- Liikkumistyyliä voi vaihtaa
- Mitä enemmän polttajia ja palloja, sitä nopeampi leikki
- Saa varmasti sydämen sykkimään ja hengästymään

KOODIN PURKU

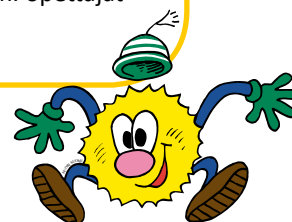
Osallistujat muodostavat ringin toisiaan kädestä kiinni pitäen. Välineeksi tarvitaan riittävän suuri rengas esim. Hulavanne. Tavoite on saada rengas kulkemaan läpi ringin ja oppilaiden niin, että rinki säilyy ehjänä ja kädet eivät irtoa toisistaan. Ennen tehtävää kannattaa käydä läpi testikierrös.

Soveltaminen:

- Kokeilkaa useammalla renkaalla samanaikaisesti
- Onnistuisiko sujuvasti isommalla ringillä
- Pieni kisailu eri rinkien kesken esim. opettajat vastaan oppilaat



Printtaa välituntiolympialaisten vinkit kuvineen
www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu!



Kodin ja koulun välinen yhteistyö ja liikkuminen

Miksi?

- Vain yhdessä vanhempien kanssa voidaan varmistaa lapsen riittävä liikkuminen jokaisena päivänä.
- Kodin ja koulun toimivassa yhteistyössä yhdistyvät lapselle kahden tärkeän tahon, vanhempien ja kasvattajien tiedot ja kokemukset. Molempien tiedot lapsesta luovat yhdessä parhaat edellytykset lapsen hyvinvoinnin turvaamiselle. Tärkeää on huomioida myös lapsen oma näkökulma.
- Jokainen aikuinen pystyy luomaan lapsille liikkumisen mahdollisuuksia.

Sydän sykkimään -viesti vanhemmille

Kampanjamateriaalin mukana on lasten vanhemmille jaettavaksi tarkoitettu Sydän sykkimään -vihkonen, jonka tavoitteena on innostaa perheitä liikkumaan yhdessä ja antaa tietoa liikunnan, ravinnon ja levon merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Sen lähteenä on käytetty fyysisen aktiivisuuden suosituksia kouluikäisille.

Sydän sykkimään -vihkonen sisältää mm.

- Inhoja faktoja ja ilouutisia alakouluikäisen liikkumisesta, ravinnosta ja levosta
- Askelia kohti liikunnallista elämäntapaa
- AIKUISTEN LIIKUNTAKORTIN

Toivomme, että vihkonen herättää myös koulun henkilökunnan keskustelemaan lasten liikunnasta vanhempien kanssa.

Nuoren Suomen Facebook-sivuilla facebook.com/nuorisuomi vanhemmat voivat jakaa kokemuksia lasten liikkumisesta ja jättää omia perheliikunta-vinkkejä.

Kiitos Sinulle Sydän sykkimään -vihkosen jakamisesta koteihin!

Lapset haastavat aikuiset mukaan Liikunta-seikkailuun!



	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Työpäivät							
Liikkuminen							
Liikunnan ohjelma							
Liikuntatunnit							
Muut ohjelmat							
Pöytätyö							
Yhteensä							
Maanantai							
Liikuntatuntien määrä							

Siuna näin:

- Tästä kortista voidaan ja jos liikunnasta on omaa tietoa, täydentää kappaan kättä omassa viikkoliikuntatuntien ohjelmassa.
- Merkitse pois ajat, kun olet liikunnasta 20 minuuttia tyhjiä tai jos leikkot.
- Laita päiväsi loppu ja viikoksi se tuntuu, 5 min - 1 h.
- Käy kertomassa liikuntatuntien määrästä ja laista on liikuntatuntien päivästä.

www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

Aikuisten liikuntakortti

Tänäkin vuonna lasten lisäksi myös aikuiset saavat oman liikuntakortin. Lapsi voi haastaa mukaan äidin, isän, isovanhemmat, kummin tai vaikka naapurintädin. Aikuiset ovat tärkeitä liikkumaan innostajia. Omalla liikkumisella voi syyttää lapsen liikuntakipinän ja tukea liikkuvan elämäntavan rakentumista.

Aikuinen voi kerätä liikuntakorttiin rasteja viikon ajan. Jokaisesta 10 minuutin liikkumisesta saa yhden rastin. Rasteja kertyy sekä perheen yhteisestä että omasta liikkumisesta. Kummalla on viikon jälkeen enemmän rasteja: lapsella vai aikuisella?

Oppilaat voivat irrottaa kortin Sydän sykkimään -vihkosesta yhdessä aikuisen kanssa ja kirjoittaa kortin sisäsivulle varatulle paikalle sen aikuisen nimen, jonka lapsi haastaa mukaan Liikuntaseikkailuun.

Huom!

Vanhempien rasteja ei kirjata ylös nettiseikkailussa luokan rastien mukana. Vanhemmat voivat olla luokan "kannustajajäseniä" omalla liikkumisellaan.



Työyhteisön seikkailu

– mihin mahtuu 10 minuuttia liikettä sinun päivässäsi?

**Kutsumme koko koulun
mukaan Liikuntaseikkailuun!**

*Opettajat, koulunkäyntiavustajat ja oppilas-
huoltohenkilöstö muun muassa!*

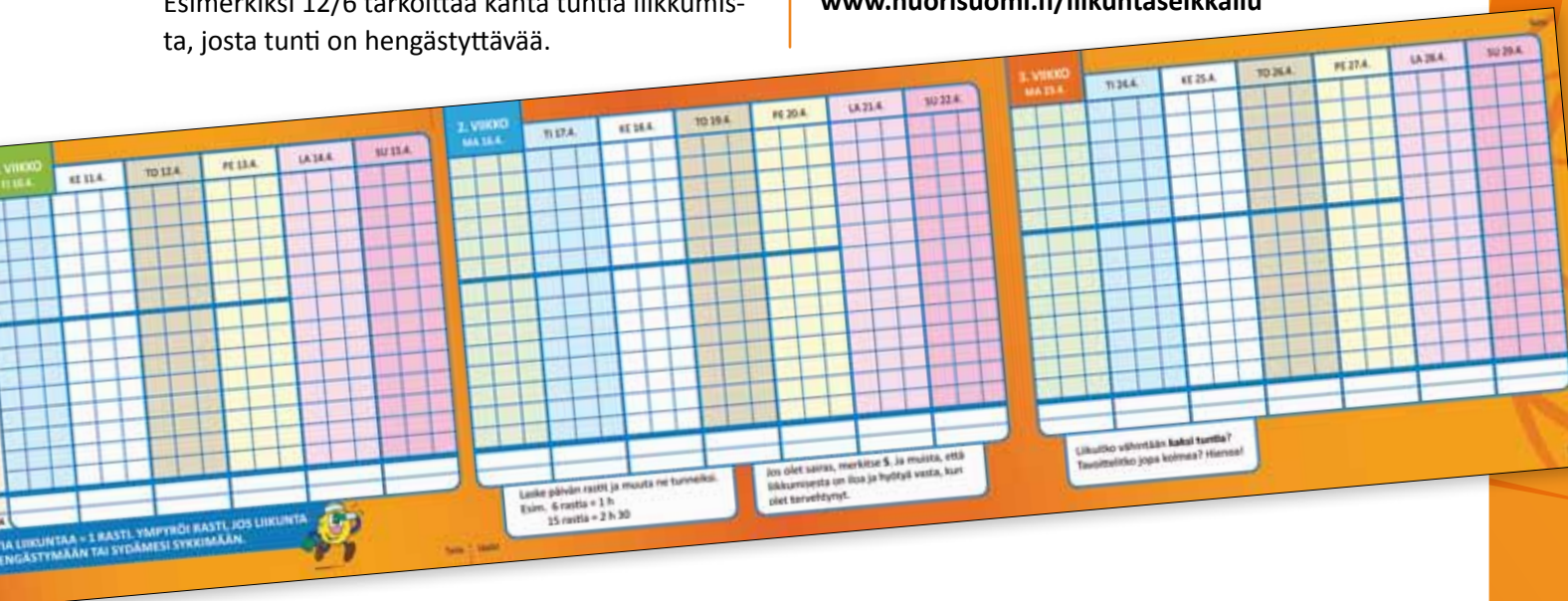
Ottakaa käyttöön kaikille omat liikuntakortit sekä kartat opettajainhuoneen seinälle. Jokainen osallistuja kerää 10 minuutin liikuntasuoritukset itselleen ja merkitsee ne omaan liikuntakorttiin.

Lisää tsemppiä harjoitteluun tulee, kun erotatte hengästyttävät rastit ympyröimällä ne kortissa. Esimerkiksi 12/6 tarkoittaa kahta tuntia liikumista, josta tunti on hengästyttävää.

Voitte tehdä yhteistä matkaa seinällä tai asettaa tavoitteita päivittäisen liikkumisen määrälle. Ahkeroinnista ja päivittäisten liikkumistavoitteiden saavuttamisesta, on hyvä sopia vaikka omia arvontoja. Leikkimielinen kisailu on sallittua oppilaiden ja opettajien kesken!

Ilmoittamalla Liikuntaseikkailun sivuilla **2.5. mennessä** osallistuneen henkilöstön määrän ja keskimääräisen liikkumisajan, osallistutte **liikunnan täydennyskoulutuksen arvontaan** koko henkilöstölle!

Liikuntakortteja ja karttoja voi printata osoitteesta **www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu**



Arvonnat

Osallistu arvontoihin ilmoittamalla luokan kilometrit nettiseikkailussa!

Viikkoarvonnat

Ensimmäisen ja toisen seikkailuviikon jälkeen arvotaan **25 luokalle pehmoiset Vikke-avaimenperät sekä viidelle luokalle jojat**. Ilmoita luokan kilometrit nettiseikkailusivulla vähintään kerran viikossa – viimeinen hetki on seuraavan viikon maanantai klo 16.

Luokan seurannan kannalta on mukavaa, että kilometrit kirjataan mahdollisimman usein!

Osallistuneiden koulujen kesken arvotaan **viisi huippu-urheilijavierailua kouluihin**. Vierailu on toteutettavissa toukokuun aikana koululle sopivana ajankohtana. Osallistuneiden opettajien kesken arvotaan lahjakortti liikunnalliselle viikonloppulomalle (arvo 400 €).

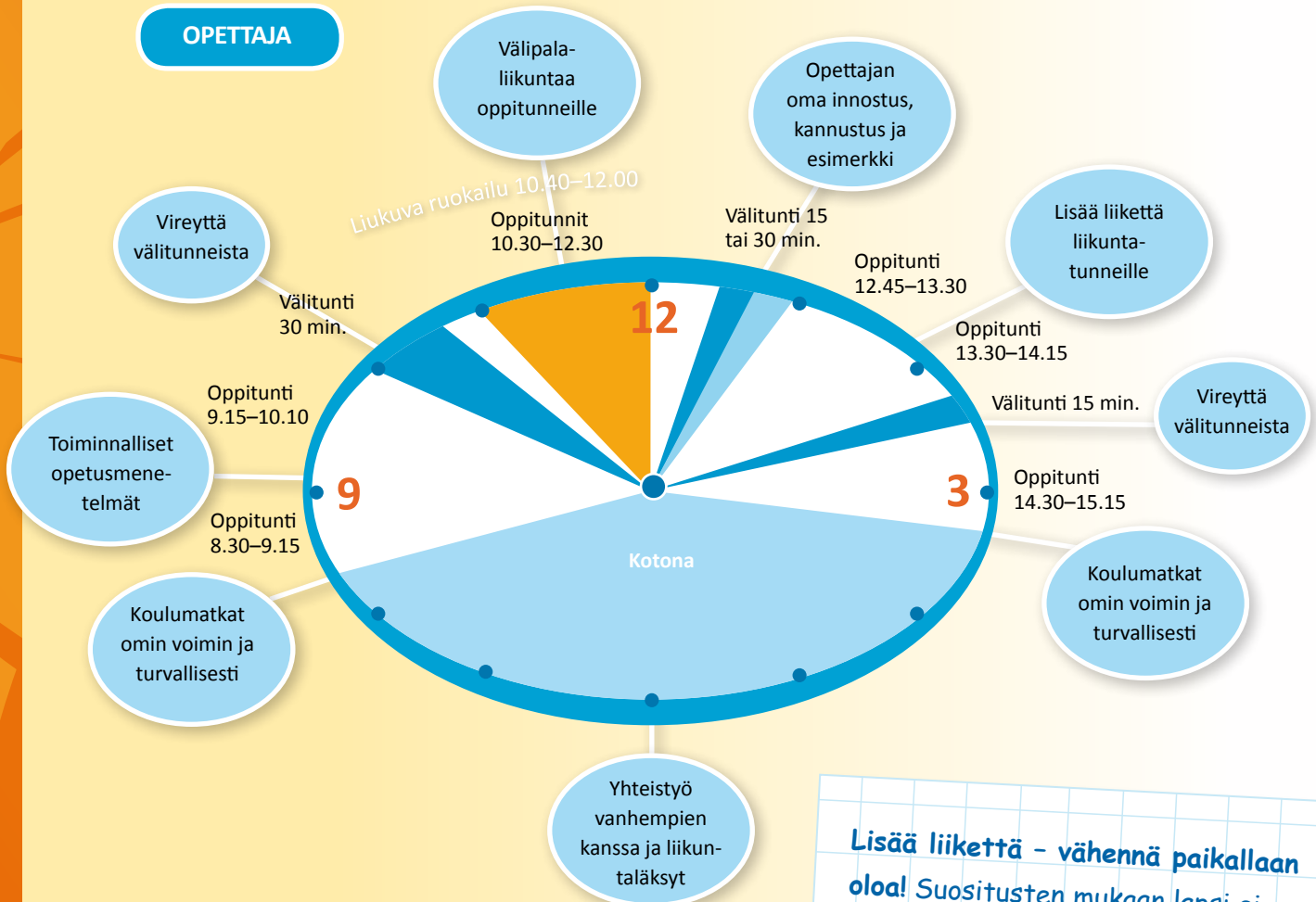
Viimeinen hetki osallistua loppuarvontoihin on **2.5. klo 16**.

Vinkit toteutukseen

Mihin mahtuu tunti liikettä koulupäivässä?



OPETTAJA



Lisää liikettä - vähennä paikallaan oloa! Suositusten mukaan lapsi ei saisi istua paikallaan yli kahta tuntia.

Liikuntaseikkailusta saat tukea koulupäivän aikaiseen lasten liikuttamiseen

- Lähetämme jokaiselle seikkailuviikolle liikuttavia ja toiminnallisia vinkkejä ilmoittautumisen yhteydessä annettuun sähköpostiosoitteeseen.
- Vinkit tulevat näkyviin myös Liikuntaseikkailun sivuille, jotka täydentyvät Liikuntaseikkailun edetessä.
- Liikuntaseikkailun nettisivuilla löydät myös vinkkejä urheilulajeihin
- Tutustu nettiseikkailun opetusta tukeviin sisältöihin!



Nouda ideoita ja vinkkejä

www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

Tästä käyttöösi hyviä ideoita Liikuntaseikkailun toteutukseen

Sovella seikkailua oman luokan tarpeisiin

”Koulun oppilaskunta järjesti liikuntaseikkailun aloituskampanjan auditoriossa. Kampanjan tarkoituksena oli innostaa koko alakoulu liikumaan. Ohjelmassa oli sketsejä, vinkkejä liikkumiseen sekä muutama liikuntahenkkinen viesti.”

Opettaja Turun normaalikoulusta

”Tavoitteen saavuttamisen jälkeen olemme herkutelleet maan tavalla.”

”Valokuvanäyttely liikkuvista oppilaista/liikunnan parissa olevia oppilaita.”

”Teimme digitaalisia liikuntaohjeita, joita voi toteuttaa myös luokassa. Ne tehtiin Power Point-muotoon. Oppilaat ottivat itse kuvat ja kirjoittivat dioihin ohjeet. Olemme tehneet niistä vain osan, mutta aiomme käydä ne kaikki läpi loppukevään aikana. Ne toimivat hyvinä ”välipaloina” koulupäivän aikana.”

5. luokan opettaja Oulusta

”Luokkakohtaisesti laitoimme tavoitteen päiväkohtaiselle rastimäärälle. Kun luokka tuon rastimäärän ylitti, saavat he palkinnoksi tunnin, jonka sisällön ovat itse suunnitelleet.”

5.–6. luokan opettaja Ahvenisen koulusta

”Ope haastoi perheet ”leikki-iltaan” leikkimään koululle eräänä iltana tunnin ajaksi. Perheet ottivat haasteen erittäin hyvin vastaan ja vauhdikasta ja hauskaa oli!!! Pieni tyttö vietti ratkiriemukkaan tunnin mm. ryöstäen isänsä ”häntää!”

3. luokan opettaja Kaarinasta

”Pihamatematiikkaa: ruutuhyppelyä, jossa laskuja.”

1. luokan opettaja Sysmästä

”Yhdessä laskimme rastit ja päivän liikunnat, käytössä aina netti ja tykki, jolloin kaikki seurasivat reaaliajassa liikuntaseikkailun etenemistä netissä. Google Earth käytössä plussareissujen yhteydessä.”

Liikkuminen on lapsille erinomainen oppimisen väline ja siksi sitä kannattaisi paremmin hyödyntää koulussa kaikkien oppiaineiden opetuksessa.



Näin voit laskea väritettyjä ruutuja ja rasteja:

Löytyykö jostain sopivan kokoinen lasipurkki? Entä pieniä kuulia, nappeja, huovutuspalloja tai käpyjä? Päivän liikuntarastien ja ruutujen laskeminen voikin olla oppilaiden juttu.

- Jokainen oppilas laskee kouluun tullessaan opettajan pöydällä olevaan lasipurkkiin edellisen päivän väritettyjen ruutujen/rastien verran esim. nappeja. Lopuksi lasketaan kuinka paljon nappeja on yhteensä.
- Voi toimia vain hyvänä kannustimena kerätään purkki täyteen nappeja!
- Viikon ajalle omat lasipurkit – minä päivänä liikuttiin eniten?

Näinkin voi niputtaa suoritettut rastit yhteen

”Älytaulun ja valmiin liikuntakorttipohjan avulla (netistä) oli kerrankin helppo näyttää miten rastit merkitään.”

”Laitoin seinälle ruutupaperin, missä oli jokaisen oppilaan nimi. Oppilaat laittoivat omatoimisesti tuntien alussa eilisen päivän rastien määrät listaan oikean päivän kohdalle. Järjestäjät olivat yhden välitunnin sisällä laskemassa yhteen rastien määrää: toinen sanoi luvun, toinen piirsi luvun kymppisauvoina ja ykkösinä paperille. Lopuksi laskevat kymmit ja ykköset yhteen. Ope tarkisti. Edellinen järjestäjäpari opetti laskutavan seuraavana päivänä seuraavalle järjestäjäparille. Kaikki pääsivät laskemaan ja opettamaan! Toimi hyvin 2. luokalla, kun oli juuri opeteltu isoja lukuja.”

2. luokka, Mänttä-Vilppula

”Pidimme joka päivä päässä laskutreenit tai allekkainlaskutreenit. Taululla oli taulukko, jossa oli viikonpäivät ma-su, ma-su ma-to ja alla viisi

riviä, joihin kukin pöytäryhmä kävi kirjoittamassa heidän yhteenlasketut rastit. Hyviä laskutreenejä 2.luokkalaisille (12+21+25+16+13) ja hyvää yhteistyöharjoittelua ja työnjaon harjoittelua, laskuvuoro vaihtui päivästä toiseen ryhmän eri jäsenillä.”

Vantaa, 2.lk

”Laskimme aamulla edellisen päivän rastit dokumenttikameraa käyttäen ja samantien laitoimme kilometrit nettiin ja jatkoimme seikkailua.”

1.–2. luokan opettaja

”Joka aamu laskimme, montako rastia on mahdollisuus saada kyseisen koulupäivän aikana; välitunneista, koulumatkoista ja liikuntatunnista. Sen jälkeen laskimme edellisen päivän rastit niin, että jokainen vuorollaan sanoi oman lukumääränsä, jonka opettaja (minä) kirjasin taululle ylös. Jokaisen lukumäärä näkyi taululla allekkain.

Sen jälkeen yhdistin aina kaksi lukua kaarella, ja oppilaat laskevat päässä ne yhteen ja ilmoittivat minulle. Laitoin siis näin aina uuden luvun taululle ylös. Tätä kahden luvun päässä laskemista jatkettiin aina siihen asti, kunnes enää kolme lukua oli taululla. Ne kolme isoja lukuja laskimme sitten allekkain laskuna, ja tästä tavasta oppilaat tykkäävät ihan hirveästi, koska saavat laskea isoja lukuja päässä ja samalla kokoajan kerrataan allekkain laskuja, joita juuri toisella luokalla käydään läpi.

”Aina päivän aluksi heijastimme videotykillä tekemäni Excel- taulukon, johon merkitsimme kunkin oppilaan rastien määrän.”



”Liikkuen Lontooseen 2012!”

Tule mukaan LONTOO 2012 -kisafiilikseen!
Tutustu ja hyödynnä saamasi olympiakasvatus-
materiaalin tietopaketti ja vinkit opetuksessa!
Liikkuen Lontooseen 2012 löytyy myös netistä
osoitteesta www.noc.fi



**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



>>>> VÄLITUNTIVINKKI: Hammaspeikko- hippa

Sovitetaan leikkialue ja valitaan hammaspeikko, joka ottaa terveitä hampaita kiinni tehdäkseen niihin reikiä. Jos leikkijöitä on paljon, voi valita useamman hammaspeikon. Kun hammaspeikko saa kiinni eli kosketettua tervettä hammasa, hammas reikiintyy ja jää paikalleen kyykkyy, josta hammaslääkäri eli toinen leikkijä käy hänet läpsäyttämällä paikkaamassa eli pelastamassa. Voi myös valita erikseen hammaslääkärit leikkiin. Kolmannen reiän jälkeen hammas joutuu hammaslääkäriin ”roskikseen”, eli pelistä pois. Voittajaksi selviytyy se, jolle tuli vähiten reikiä, eli kiinniottoja. ”Eskari Siikainen”



Nouda uudet välituntivinkit
www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

Tiedoksi!

Syksyllä 2012 on tulossa
välituntikampanja!
Valmistautukaa jo
nyt kouluttamalla
Välkkäreitä!

Välkkäri saa kaikki mukaan – ettei kukaan jää yksin!

Suosittu Välkkäri-koulutus 5.–9. -luokkalaisille antaa lapsille ja nuorille valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Opettajat koordinoivat toimintaa ja kannustavat, suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat oppilaat.

Koulutuksia järjestävät liikunnan aluejärjestöt.
Tarkemmat tiedot koulutuksesta ja linkki aluejärjestöihin:
www.nuorisuomi.fi/valkkarikoulutus

Nyt seikkaillaan!



www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

YHTEYSTIEDOT

Materiaalin lisätilaukset ja nettiseikkailu

Toimisto, p. 040 77 111 77
koulu@nuorisuomi.fi

Yleistä kampanjasta

Johanna Pekkanen, p. (09) 3481 2331
johanna.pekkänen@nuorisuomi.fi

Nuori Suomi, opetus- ja kulttuuriministeriö ja
Nuoren Suomen pääyhteistyökumppanit tarjoavat
Liikuntaseikkailun kouluille jälleen maksuttomana.

Yhteistyössä



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö