

# Liikkuva Itä-Savo -ideakilpailun kaikki osanottajat

Liikkuva Itä-Savo -ideakilpailu järjestettiin syksyllä 2007 lehden levikkialueen alakouluille. Kilpailun tulos julkistettiin Itä-Savossa keskiviikkona 12. joulukuuta.

Kilpailun tarkoituksena oli aktivoida lapsia säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Kyseessä saattoi olla yksittäinen, silti toistuva aktiviteetti, joka on kenties hyvinkin omaperäinen, mutta samalla tehokas. Mitä suurempi osa koulun oppilaista siihen kerta toisensa jälkeen osallistuu, sen parempi.

Kilpailuun tuli 14 osanottajaa, joista kuusi isompien ja kahdeksan pienempien koulujen sarjaan. Kummassakin sarjassa palkittiin kolme koulua kukin 500 euron suuruisella palkinnolla. Sen kyseiset koulut käyttävät omien liikuntaedellytystensä kohentamiseen.

Koulujen, joissa on opetusryhmiä kuusi tai enemmän, sarjassa palkituiksi tulivat savonlinnalaiset Kellarpelto ja Nojanmaa sekä rantasalmelainen Rantasalo.

Koulujen, joissa on opetusryhmiä viisi tai vähemmän, sarjassa palkittuja olivat savonlinnalainen Kallislahti, kerimäkeläinen Anttola ja sulkavalainen Kaipola.

Palkintoraatiin kuuluivat sanomalehti Itä-Savon urheilutoimituksen esimies Erkki Kauppinen (pj.), Nuori Suomi ry:n toimitusjohtaja Teemu Japisson, Tanhuvaaran Urheiluopiston rehtori Taina Korell, Savonlinnan opettajankoulutuslaitoksen liikunnan didaktiikan lehtori Pirjo Koto ja Etelä-Savon Liikunta ry:n aluejohtaja Heino Lipsanen.

Seuraavassa esitellään kaikki 14 ideaa ja toteutusta likimain siinä muodossa kuin koulut niillä kilpailuun osallistuivat.

# KUUSI OPETUSRYHMÄÄ TAI ENEMMÄN

## **Palkitut: Kellarpellon koulu (Savonlinna), Nojanmaan koulu (Savonlinna) ja Rantasalon koulu (Rantasalmi)**

### **Kellarpellon koulu (Savonlinna)**

Lukuvuoden aikana koulussa tehostetaan ohjattua välitunti liikuntaa. Savonlinnan Seudun Liikunnan kanssa yhteistyössä koululle on saatu harjoittelija, jonka vastuulla on mm. oppilaiden aktiivinen liikuttaminen välitunneilla, sekä esim. tunninalkujumppien pito. Koulun metsikköön on suunnitteilla frisbeegolfrata välituntikäyttöön. Talvella koulun pihapiiriin on tulossa välituntiihtoladut sekä huima liukumäki!

Kummioppilastoiminnassa ”isot liikuttavat pieniä ja pienet leikittävät isoja”(ks. kuva). Kerran viikossa kummiruokailun jälkeen ekalaiset ja kummit viettävät myös välitunnin yhdessä leikkien ja pelaten: polttopallo on sekä isojen, että pienten kestopuusuosikki! Koulun pihalla onkin maalattuna useita polttopallorinkejä, ja ne ovat jatkuvassa käytössä. Isot oppilaat ovat myös apuna liikuntatapahtumien (yleisurheilukisat, turnaukset, pelit) järjestämisessä pienille.

Lukuvuoden aikana liikunnan opetussuunnitelmaa tehostetaan ja syvennetään valinnaiskursseiden puitteissa (esim. retkiluistelu, hiihtoretket, muut metsäretket, eri liikuntalajien syventäminen).

Koululle on hankittu lisää välituntipelivälineitä: pallot ja frisbeet joka luokkaan, myös hyppynaruja ja twistejä on käytössä välituntiliikkumiseen.

Koulun vanhempainyhdistys on aiempina vuosina omalla toiminnallaan ja tapahtumien järjestämisellä (esim. rusettiluistelu, Unicef-kävely, talviliikuntapäivä) aktivoinut oppilaita ja heidän perheitään myös vapaa-aikana.

Tänä vuonna Kellarpellon koulu liikkuu paitsi oppitunneilla, myös välitunneilla!

### **Nojanmaan koulu (Savonlinna)**

Nojanmaan koulu osallistuu sanomalehti Liikkuva Itä-Savo kilpailuun toimintamallilla LIIKKUVA KOULU.

Liikkuva koulua ei ole kehitetty tätä kilpailua varten vaan se on toimintamalli, jota koulussamme on toteutettu syksystä 2005 alkaen. Toimintamalli kehitettiin, koska opettajakunnalla oli huoli lasten huononevasta kunnosta ja liikkumattomuudesta vapaa-ajalla. Liikunnanopettajilla on kokemusta siitä, että lasten perustaitojen hallinta (juoksu, pallon käsittelytaidot, hyppääminen...) koulun alkaessa on heikentynyt. Opettajakunnalla oli tukena teoreettista tietoa siitä, että liikunnalla ja oppimisella on

positiivisia yhteyksiä. Nojanmaan koululla on erinomaisen hyvät puitteet tasokkaalle ja monipuoliselle liikuntakasvatukselle.

Liikkuva koulu on laaja-alainen toimintamalli, joka näkyy kaikessa koulun toiminnassa. Liikunta pyritään tuomaan osaksi oppilaiden jokapäiväistä elämää niin että se synnyttäisi heissä elinikäisen liikunnan kipinän. Pääpaino asetetaan muuhun kuin liikuntatuntien puitteissa tapahtuvaan liikuntaan. Oheisena on kaksi käsitekarttaa toiminnastamme. Toinen käsitekartta kertoo tarkemmin kuinka liikkuva koulu toimintamalli näkyy koulumme käytänteissä.

Oppilastoimikuntamme on tehnyt toisen käsitekartan, johon he ovat koonneet oppilaiden näkemyksen liikkuvasta Nojanmaan koulusta.

Välituntiliikkumisen aktivointi on ollut keskeisellä sijalla alusta alkaen. Oppilaille on hankittu erilaisia välituntivälineitä (palloja, maalitörrpöjä, twist- ja hyppynaruja...) . Piha-alueita on järjestelty niin, että siellä voi hyvin pelata ja leikkiä eri vuodenaikat huomioiden. Viime vuonna suosittu välituntiaktiviteetti oli hernekävely, johon osallistuivat lähes kaikki oppilaat. Metsään oli merkitty polku, jonka kiertämisestä oppilas sai yhden herneen. Välitunnin jälkeen herneet laitettiin luokan pulloon. Kilpailtiin siitä mikä luokka saa tiettyssä ajassa eniten herneitä pulloonsa. Voittajaluokka pääsi uintiretkelle kaupungin uimahalliin. Hernekävely toteutettiin syksyllä ja keväällä.

Tänä syksynä olemme aloittaneet 1–3-luokkien solun ja 4–6-luokan solun oman välituntileikin. Tietyin väliajoin ko luokat kokoontuvat opettajineen välitunnilla yhteisen leikin, pelin tai kisan pariin pihalle. Tämä välituntileikki aloitettiin yhteisessä vaateviestillä syyskuussa, jolloin kentällä olivat kaikki luokat ja kisa käytiin yhtaikaa.

**LIITTEINÄ MAINITUT KAKSI KÄSITEKARTTAA, JOTKA EIVÄT OLE TÄSSÄ NETTIVERSIOSSA.**

## **Rantasalon koulu (Rantasalmi)**

Koulun esittely:

Rantasalmen kirkonkylän alakoulu, jossa luokat 0 – 6 sekä ala- ja yläkoulun yhteinen erityisluokka ja vammaisopetusluokka Minito, lv. 2007-08 oppilaita yht. 165.

**KISAILU KIINNOSTAA, KOSKA ESIMERKIKSI:**

**HARRASTAMME LIIKUNTAYHTEISTYÖTÄ LUOKKIEN KESKEN**

\* eskari ja viitosluokka sekä ykköset ja kuutosluokka ovat kummiluokkia keskenään ja järjestävät yhdessä useita liikuntapäiviä liikkuen sekä ulkona että sisällä eri vuodenaikoina

- liikumme yhdessä vammaisluokan oppilaiden kanssa **vaikkapa liikuntatunneilla, jäähallissa tai urheilukentällä**

VÄLITUNNIT VIETÄMME ULKONA LEIKKIEN, PELATEN JA PALLOILLEN

- luokilla on välinevuorot eri päiville sekä luokkakohtaiset pallot, jolloin tavarat pysyvät paremmin hallussa ja kaikki pääsevät vuorollaan leikkeihin (ulkomaalit ovat oppilaiden omatekemät ja säilyneet käyttökunnossa jo useita vuosia)

KOULUPÄIVIEN SISÄLTÖJÄ RAKENNETAAN LIIKUNNAN EHDOKSILLA

- \* käytetään lapsia uimassa luonnonrannassa 2.5 km matkan päässä koululta pyörillä tai kävellen sekä pelataan beach-volleyta lähirannoilla
- suunnistus- ja metsäleikit, esim. lipunryöstö, juokсутaa lähimetsässä
- luontoliikuntataidot vesillä tulevat tutuksi kanooteilla ja kirkkoveneillä liikkuen

VÄLILLÄ TSEMPPAAMME LIIKKUMAAN ENEMMÄN

- annamme liikuntaläksyjä ja teemme kuntotestejä
- seuraamme liikuntamääriä kalenterin avulla
- teemme luokissa älyjumbppaa
- osallistumme suurella joukolla kuntakohtaisiin kisoihin esim. jalkapallo- ja kaukalopalloturnaukset sekä yleisurheilu-, maastajuoksu- tai hiihtokisat

## **Enonkosken keskuskuolu**

**Koululaisten välituntiliikunnan lisääminen Enonkosken koulussa**

Kohderyhmä: 1-6 luokkien n. 100 oppilasta (esikoulun 20 oppilasta osallistuvat mahdollisuuksien mukaan).

Suunnitelma:

1. 4-, 5- ja 6 –luokkien oppilaat keksivät pareittain ulko- ja sisäliikuntaleikkejä. Leikit on keksitty tai muistiin palautettu viikolla 38. Ensimmäinen välitunti on pidetty pe 21.9.2007.
2. Järjestämisvastuu liikuntaleikki-välitunneille on jaettu siten, että 4. luokka pitää omansa maanantaisin, 5. luokka keskiviikkoisin ja 6.lk perjantaisin.
3. Menossa olevan viikon järjestäjät saavat päättää viikon leikin ja koko järjestävä luokka auttaa mahdollisissa järjestelyissä.

Parit pitävät vuorollaan (välituntivalvojan auttaessa) keksimänsä leikit koko muulle koululle.

4. Leikkivälitunteja pidetään ma, ke ja pe klo 12.00-12.15
5. Sään ollessa huono, pidetään leikit sisällä. Koulun juhlasali käytössä.
6. Tarvittaessa oppilaat jaetaan liikuntapaikkoihin sopiviin ryhmiin.

Tavoitteet:

1. Oppilaat liikkuvat leikkivälitunnit aktiivisesti.
2. Kivat liikuntaleikit tarttuvat ja lapset leikkivät niitä muillakin välitunneilla.
3. Isommat oppilaat saavat vaikuttaa leikkien sisältöön.
4. Isommat oppilaat oppivat toimimaan ohjaajina.
5. Pienemmät oppilaat saavat mielekästä ja ohjattua toimintaa.

Tulokset:

1. Toiminta alkanut 21.9.2007
2. Seuraamme toiminnan tehokkuutta...
6. luokan ideariihi: peili, pallosota salissa, piilosta, viivahippa, aerobic / kuntopiiri, tukkihumala, rapujalkapallo, kolikonkuljetusleikki, musiikko soi – liikettä ----- musiikki seis – ihmiset seis, polttopallo norsupallolla, väri ryhmissä, poronmetsästys kujanjuoksu, mustaa miestä, pallohippa, liikuntaratoja, x-hippa, jäämies rajattu alue, lumisota

## **Nätkin koulu (Savonlinna)**

Nätkin koulu on 1980-luvun puolivälistä alkaen järjestänyt vuosittain urheiluloman tietämällä retkihiihtopäivän Olavin retkeilijöiden Tervastuvalle. Ensimmäiset luokat ovat hiihtäneet retkensä koulun läheisyydessä, mutta luokat 2 – 6 hiihtävät Tervastuvalle. Retkeen osallistuvat kaikki koulun oppilaat.

Alempien luokkien oppilaat lähtevät Vuohimäestä ja isommat oppilaat Poukkusalmosta. Hiihtomatkat ovat 8 ja 10 kilometriä.

Reitin puolivälissä, Kuikankolon laavulla, on tauko- ja huoltopaikka. Nuotiolla on kuumaa mehua, moottorikelkka ja koulun terveydenhoitaja. Perillä Tervastuvalla odottaa koulun emäntä lämpimän ruoan kanssa. Ruokailun ja huilailun jälkeen oppilaat viedään busseilla koululle.

Oppilaat tietävät talven tullen odottaa retkihiihtoa ja se motivoi liikuntatuntien ulkopuolellakin joitakin oppilaita harjoittelemaan. Ladulle lähdetään pienissä porukoissa ja hiihdetään omaan tahtiin. Pysähdellä saa halutessaan ja vaikka istahtaa hangelle kaivelemaan repusta eväitä. Oppilaille painotetaan retkeilyn

merkitystä, tarkoitus ei ole hapittaa ensimmäisenä perille, vaan nauttia talvisesta luonnosta.

Nätkin koulu haluaa olla hiihtävä koulu.

## **Mertalan koulu (Savonlinna)**

Mertalan koulu, luokat 1-6

Mertalan koulun luokkien 1-6 oppilaskunta on valinnut kaikkien luokkien tekemien ehdotusten joukosta eniten liikkumaan saavaksi ehdotukseksi seuraavan:

### **Mertalan välituntipalloilu – CUP**

Mertalan koululla on välitunnilla mahdollista pelata erilaisia pelejä. Käytössä on hiekkakenttä ja kaksi koripallokenttää. Jokaisena päivänä voidaan pelata ainakin kolmella välitunnilla luokkien välistä sarjaa. Näin vähintään 24 luokkaa joka päivä pelaisi kymmenen minuutin ottelun. Mahdollisuuksien mukaan mukana on jopa koko koulun kaikki opetusryhmät luokilla 1-9.

Pelinä olisi vuorollaan ja vuodenajasta riippuen:

jalkapallo

koripallo

norsupallo

tossupallo

Ja mikäli koululle saisi lentopallokentän myös lentopallo.

Uusi laji ilmoitetaan perjantaina. Näin oppilaat voivat viikonloppuna hioa taitojaan seuraavaa lajia varten. Kuitenkin kesken olevia sarjoja jatketaan lajiin soveltuvilla kentillä.

Otteluihin osallistuu koko luokka sekajoukkuein. Jokainen oppilas osallistuu peliin, mikäli terveydellistä estettä ei ole.

## **VIISI OPETUSRYHMÄÄ TAI VÄHEMMÄN**

**Palkitut: Kaipolan koulu (Sulkava), Anttolan koulu (Kerimäki) ja Kallislahden koulu (Savonlinna)**

## **Kaipolan koulu (Sulkava)**

Kartanlukua metsäretkellä

**PYÖRÄILYVIIKOT**

Olemme kyläkoulu Kaipolasta Sulkavalta. Koulussamme on 30 oppilasta eskari-ikäisestä 6. luokkalaiseen. Opiskelemme kahdessa opetusryhmässä. Lisäksi samassa koulurakennuksessa toimii ryhmäperhepäivähoito NUPPU, joten koululaisten lisäksi pihalla kirmailee 12 alle eskari-ikäistä lasta. Välitunneilla koululaiset ja nuppulaiset touhuavat paljon yhdessä. Tänä syksynä suosikkilaji välitunnilla ja liikunnassa on ollut pyöräily. Pyöräily ei yleensä ole itsestään selvää maaseudulla, koska noin puolet oppilaista on koulukyydityksessä. Usein myös pyöräilyn harjoittelu on kotona hankalaa, koska piha voi olla pieni ja maantie liian vaarallinen ajettavaksi.

Parin vuoden välein koulussamme on vietetty pyöräilyviikkoa, jonka aikana on harjoiteltu pyöräilyä koulun pihalle rakennetulla radalla. Usein paikalla on ollut paikallinen kouluvierailuja tekevä poliisi tarkistamassa pyörien kuntoa ja antamassa vinkkejä turvalliseen liikenteessä liikkumiseen.

Tänä vuonna oppilaiden toiveesta pyöräilyviikot kestivät useamman viikon. Pyöräilyviikoista päätettiin yhdessä oppilaiden kanssa. Lähes kaikki oppilaat toivat oman polkupyörän koululle joko ajamalla tai autolla kuljettaen. Lisäksi osa perheistä kuljetti ylimääräisiä ja pieneksi jääneitä pyöriä ja näin kaikille riitti polkupyöriä. Yläluokan oppilaat suunnittelivat ja rakensivat koulun pihalle ja lähimetsään pyöräilyradat sekä laativat pyöräilyyn liittyvät säännöt. Kentällä olevalla radalla oli mm. pujottelua, hyppyreitit, tasapainolautoja ja nopeussuora, metsässä oleva polku itsessään asetti haasteita ajamiseen. Metsässä oli valittavissa pidempi ja vaativampi tai lyhyempi ja helpompi reitti. Radan rakennustarpeet löytyivät koulun ulkovarastosta.

Oppilaat testasivat radan ja opastivat pienempiä oppilaita ja nuppulaisia radalla ajamisessa. Lisäksi radalle laitettiin liikennemerkkejä, josta lapset keksivät erilaisia liikenneleikkejä, mm. liikennevalot ja liikennepoliisileikit. Viikkojen aikana oppilaat muokkasivat pienissä ryhmissä pyöräilyratoja ja näin saatiin uudenlaisia haasteita ajamiseen.

Radalla pyöräilyä harjoiteltiin erityisesti pitkällä välitunnilla (puoli tuntia), joka on aamun kaksoistunnin jälkeen ennen ruokailua. Välitunnin loppuessa ruokailuun tuli punaposkisia ja nälkäisiä lapsia. Ensimmäisen kahden viikon ajan ratoja ajettiin lähes sadan prosentoin osallistujilla kaikilla välitunneilla. Ensimmäisellä viikolla käytettiin myös liikuntatunteja pyöräilyyn. Hiki kypärässä liikuntatunnin aikana reippaimmat ennättivät pyöräillä radan yli 20 kertaa (pyörän matkamittarilla mitattuna kenttärata 220m ja metsälenkki 180m). Välillä ennätettiin korjata rataa ja vaihtaa

kaverin kanssa pyörää. Taisivat pyörätkin tarvita ketjujen laittoa ja pieniä korjauksia. Isommat pojat myös testasivat, onko rata nopeampi kiertää pyörällä vai juosten. Pyörä voitti, mutta täpärästi. Nopealla laskutoimituksella voisi arvioida pelkästään välitunnilla ajettuja pyöräilykilometrejä (10 kierrosta päivässä/oppilas) kertyneen yhden viikon aikana  $30 \text{ opp} \times 0,380 \text{ km} \times 10 \text{ kierrosta} \times 5 \text{ päivää} = 570 \text{ km}$ . Tämä on todennäköisesti arvioitu vielä erittäin paljon alakanttiin. Liikuntatunteja, metsäretkiä ja koulun jälkeen ajoja ei tässä laskelmassa ole mukana.

Viikkojen aikana teimme myös pyöräretkiä, mm. metsäretki, jossa kartan avulla etsittiin marja- ja sienipaikkoja sekä maatilavierailu, jonne pyöräilivät kaikki 3. – 6.luokkalaiset ja suurin osa 1. – 2. luokkalaisista. Matkaa kertyi edestakaisin n. 6km. Suurin osa matkasta ajeltiin turvallisesti metsäautotietä pitkin.

Kaikilla on ollut kivaa pyöräilyviikkojen aikana. Pienimmät pyöräilijät ovat päässeet harjoittelemaan turvallisesti isolla kentällä polkupyöräilyä ja taidot ovat kehittyneet hienosti. Isommat normaalisti taksilla kouluun tulevat oppilaat ovat kulkeneet nyt myös pyörällä kouluun. Opettajina olemme huomanneet myös vähemmän liikkuvien lasten innostumista lajiin, pyöräilyinnostus tarttui kaikkiin. Into on ollut niin kova, että osa on jäänyt kiertämään rataa vielä koulun jälkeenkin. Useassa kodissa ihmeteltiin koulupäivien pidentymistä, kun lapsia ei tullut normaaliin aikaan kotiin. Olemme kuulleet, että eräs isä oli vielä illalla joutunut tulemaan koululle ajeluttamaan hoitopäivän jälkeen Nupuissa olevia pieniä poikiaan...

Lisätietoja, kuvia ja oppilaiden kokemuksia heidän tekemiltään nettisivuilta löytyy

[www.kaipolankyla.net/koulu](http://www.kaipolankyla.net/koulu), etusivulta linkki pyöräilyviikkojen sivulle.

## **Anttolan koulu (Kerimäki)**

Anttolan koulun toimintatavat oppilaiden liikunnan lisäämiseksi: Opetussuunnitelmassa yhtenä painopistealueena on liikunta – ja terveystieteet.

### **Välkkä – liikuntalaatikko:**

Jokaisessa luokassa oven pielessä on muovilaatikko josta oppilaat ottavat haluamansa liikuntavälineen välitunnille mennessä ja palauttavat sen takaisin välitunnilta palattua. Palloja ja hyppynaruja.

### **Liikuntaa odotustunneilla:**

Keskiviikkoisin ja torstai aamuisin oppilaat voivat halutessaan osallistua ohjattuun liikuntaan odotellessaan koulun alkua jota ohjaa aamuvalvontaa suorittava opettaja. Muina päivinä odotustunneilla voi liikkua omaehtoisesti. Suosituimpia liikuntalajeja ovat olleet pihakorisi, jalkapallo, korkeushyppy, sähly, hiihto, luistelu ja mäenlasku.

#### **Liikuntaan kannustava henkilökunta:**

Koko koulun väki on sitoutunut erittäin hyvin kannustamaan ja ohjaamaan oppilaita välituntisin liikkumaan. Koulun keittäjäkin on ohjannut pajapäivänä salibandy – pajaa.

#### **Liikuntapäivien järjestäminen:**

Koulussamme järjestetään vuosittain erilaisia liikunnan teemapäiviä. Myös näihin osallistuu koulun koko henkilökunta. Tässä esimerkki kolmen koulun Sporttispurtista

#### **JÄRJESTETTY LIKUNTATAPAHTUMA:**

Kolmen koulun Sporttispurtti – Suomen 90v. liikuntasynttärit

Tapahtuman tausta: Vietämme Suomen 90v. juhlavuotta.

Juhlavuoden tunnus on ME!

Mietimme mitä ME opettajat yhdessä voisimme järjestää sellaista jossa oppilaat voisivat tuntea ja kokea ME – henkeä. Kyläkoulut; Anttola, Toroppala ja Louhi ovat perinteisesti urheilleet toisiaan vastaan. (pesäpallo, jalkapallo, lentopallo, kaukalopallo, hiihto ja yleisurheilu)Nyt päätimme sekoittaa oppilaat ja muodostaa niistä joukkueet.

Organisaatio: Tapahtumapaikaksi valittiin Anttolan koulun piha koska sieltä löytyivät seuraavat suorituspaikat; lentopallo – ja tenniskenttä, liikuntapuisto, pituus – ja korkeushyppypaikat, hiekka – ja nurmikentät pallopeleille. Anttolan koulun opettajilla oli päävastuu organisoinnissa.

Tapahtuman tavoite: Tavoitteena oli luoda Me- henkeä ja positiivisia liikuntakokemuksia ilman perinteisiä mittausmenetelmiä. ( kellot, mitat ym.) Lisäksi oppilaille opetettiin ”ripauksia” oikeita lajitekniikoita. ( esim. lentopallossa uudet koppipallosäännöt, keihäänheiton käsiote, korkeushypyn rimanylitys jne.) Aluksi liikuntapisteissä oli tietoisuus/opetustuokio ja lopuksi leikkimielinen joukkuekisa.

Joukkueet: 0 – 6lk:n oppilaat. Joukkue muodostui jokaisen kolmen koulun oppilaista ikäryhmittäin. Joukkueita oli yhteensä 10.

Jokainen koulu sai miettiä joukkueelleen yhden nimiehdotuksen.

Joukkueen johtaja päätti nimen tapahtuman alussa.

Liikuntapisteet: 0-2-luokkalaiset kiersivät kolmessa pisteessä jotka olivat, liikuntapuiston kiertorata ( tasapainoilua, kiipeilyä telineen

yli, pallon potkaisua kiikusta ym.), kumpparinheittoa ja lentopalloa. 3 – 6-luokkalaiset kokeilivat; keihäänheittoa, korkeushyppyä (vuoroaan odottava puolikas ryhmä pelasi jalkapalloa) pituushyppyä (katukoris vuoroaan odottavilla) ja norsupalloa. Kaikki tapahtumapisteet olivat ulkona. Liikuntapisteellä viivytettiin 30min. Näin ollen esim. Norsunelokset – joukkue aloitti keihäästä siirtyi korkeushyppyyn ja lopuksi norsupalloon.

Ohjaajat: Liikuntapisteiden ohjaajina toimivat Anttolan koulun opettajat sekä seuraavat alojensa asiantuntijat: keihäänheittäjät Antti Ruuskanen ja Joel Karjalainen sekä KLP-86:n lentopalloilijat. Naapurikoulujen opettajat kierrättivät joukkueita pisteeltä toiselle. Palkitseminen: Tällä kertaa ei kukaan saanut ”materiaalista” palkintoa, ei joukkue eikä yksilö. Tavoitteena oli että joukkueessa syntynyt ME-henki sekä liikunnan tuomat hyvät kokemukset ovat palkintoina itsessään niin joukkueelle kuin yksilöllekin.

Onnistuneista liikuntasuorituksista jaettiin helmiä suorituspaikalla. Perinteiset kellot ja mitat unohdettiin. Esim. keihäänheitossa laskettiin jokaisen joukkueenjäsenen heitto-osuma tötsään.

Korkeudessa pisteitä joukkue sai kun ponnistaessaan ylöspäin pukkasi palloa päällään. Pituudessa tarkasteltiin hyppäsikö jokainen ”ojan yli”. Kavereiden kannustamisesta sai bonushelmen. Päivän päätteeksi vertailtiin miten korkeita ”helminauhoja” kullakin joukkueella oli.

Sporttispurtti päättyi Antti Ruuskasen haastatteluun ja nimikirjoitusten jakoon.

Anttolan koulun lähiliikuntapaikka tarjosi paljon suorituspaikkoja joten seisoskelua ei juurikaan esiintynyt.

Tapahtuma oli niin kiva ja toimiva että talvella päätettiin järjestää uusi tapahtuma talvilajeista mahdollisesti Louhen koululla. Tästä tuli mitä ilmeisimmin uusi liikuntaperinne kolmen kyläkoulun välille!

## Kallislahden koulu (Savonlinna)

Opetusryhmiä alle 5 (meillä 2 ja oppilaita 34 0-6 lk )

LÄHTÖTILANNE: ”Tarttis tehrä jotain”

- koulutaksi suoltaa oppilaita pihalle: pieni osa juoksee keinuille kiikkupoltista pelaamaan, suurin osa hiihtelee pitkin pihaa
- välitunneilla pelaataan jalkapalloa, kiikutaan, leikitään pihaleikkejä, mutta edelleen osa hengaille portaissa
- iltapäivällä taksi noutaa taas samat hiihtelijät ja hengailijat koteihinsa pelikoneiden äärelle !

## **TOIMENPITEET:**

### **1. NORSUPALLO kentälle ja ”SE ON SIINÄ ” !**

Niin kirmaavat tytöt ja pojat , 0-6 luokkalaiset ja välillä välituntivalvojakin, valtavan, harmaan pallon perässä. Se pomppii hassusti, eikä satu kuten jalkapallo, vaikka välillä nassuun tuleekin.

Isommat oppivat ottamaan pienempiä huomioon ja mikä parasta, se on humoristinen pallo. Pelaamisesta tulee hyvälle mielelle !

- Osanottajaprocentti vaihtelee 70-95 välillä.
- Jotta pallo palautuisi välituntien jälkeen ”varikolle”, lainaaja pistää puumerkkinsä listalle ja ruksaa sen palautuneeksi välitunnin jälkeen.

### **2. VÄLITUNTIRATA**

...eli kertomus siitä, miten saada KAIKKI oppilaat liikkumaan säännöllisesti välitunnilla.

**Perusidea on kierrättää oppilaat pihalle nurinnarin eli pidempää reittiä, takapihan kautta. Ja se toimii !!!**

- oppilaat keksivät reitin itse ja kokeilivat maastossa, minkä puskan tai puun takaa olisi kiva juosta
- rata oli merkattu ensin pihalle, mutta nyt siellä näkyy jo kavioura, kun sitä on kierretty jo muutama viikko
- lapset menevät pihalle kiertäen koulurakennuksen, puutarhan marjapuskat, pujotellen puiden ja kivien välistä, leikkimökin takaa, hypäten tukin yli ja heitellen kävyillä tarkkuutta
- kellon soitua sisälle, rata toimii toisinkin päin
- nyt innokkaimmat saattavat juosta KOKO VÄLITUNNIN rataa kiertäen  
(radan pituus on laskettu 150 metriä pitkäksi ja se tuntuu innostavan muutamia kovasti )
- kiertokerrat merkataan luokan ovesa olevaan listaan ( palkintojakin on luvassa... )
- mutta mikä parasta, nyt saamme ne hengailijat ja hiihtelijätkin liikkumaan pari kertaa välitunnissa
- rataa voidaan muuttaa helposti vuodenaikojen mukaan tai kun kyllästytään kiertämään samoja polkuja

## **Kulenoisten koulu (Punkaharju)**

Osallistumme kilpailuunne esittelemällä koulumme suosituimman välituntileikin, jonka nimi on Linkkis.

Oheisesta liitteestä löytyvät oppilaiden kuvaukset siitä, mistä on kysymys ja miksi leikki on heistä todella mieluisa. Säännöt, joita tarkistetaan tarvittaessa, ovat koulumme vanhimpien oppilaiden laatimia ja kaikkien yhteisesti hyväksymiä. Parasta minusta tässä leikissä on se, että oppilaiden kunto kasvaa juostessa kohisten eikä kiusaamista esiinny, kun on yhteistä ja mukavaa tekemistä.

#### **LINKKIKSEN SÄÄNNÖT 18.4.2007**

- Vuorovälkin tytöt ottavat poikia ja pojat tyttöjä.
- Jos koskettaa, niin pitää jäädä heti.
- Kosketa nätisti, ei lyöden.
- Kaukalon ovet pitää olla kiinni.
- Olet pelissä vasta, kun olet kaukalossa.
- Peliin saa tulla ainoastaan molemmista vaihtoaition ovista, ei jäähyaitiosta, päätyovista tai laidan yli.
- Vaihtoaitioon ei saa mennä kesken pelin, muuten joutuu pelistä pois.
- Kiinni jääneitä vartioidaan vähintään 3 metrin päässä.
- Henkilöä, joka on tulossa peliin, ei saa olla vartioimassa oven edessä.
- Peliin pitää tulla heti, eikä saa jäädä vaihtoaitioon norikoilemaan.
- Ei saa töniä!
- Älä huuda!
- Älä revi vaatteista!
- Puhu muista vain hyvää.
- Kaukalon laidan yli ei saa pelastaa.
- Jos tulee peliin ja lähtee pois, ei saa tulla enää samalla välkällä uudestaan.
- Älä heittele vaatteitasi.
- Jos et koske henkilöä, älä väitä että hän jäi.
- Vaikka sitoisi nauhoja, saa ottaa kiinni.
- Jos jäät kiinni, et saa liikkua.
- Ei saa valehdella!
- Jos ei noudata sääntöjä, joutuu pelistä pois!!

## **Juolan koulu (Savonlinna)**

Juolan koulun oppilaiden liikuntaharrastus on vilkasta ja oppilaat pelaavat ja liikkuvat välitunneilla innokkaasti.

1. Lukuvuoden aikana kuukausittain on koulun yhteinen liikuntailtapäivä tai -aamu seuraavasti:

elokuu: uinti Juolan laiturilla

syyskuu: Tanhuvaarassa Moinsalmen koulun kanssa liikuntapäivä

lokakuu: ruskaretki, mahdollisesti yhdessä metsästysseuran kanssa

marraskuu: Enonkosken liikuntasali (telinevoimistelu)

tammikuu: omalla koululla sirkustelu

helmikuu: retkihihto WillaNutussa

maaliskuu: retkiluistelu Oravissa

huhtikuu: pilkkiretki

toukokuu: pyöräretki

## 2. Liikunta on koko perheen asia.

Oppilaskunta ja vanhempainyhdistys antavat vinkkejä kotona tapahtuvaan koko perheen liikuntaan 2 – 3 kertaa viikossa.

Lajeina tuttuja ja uusiakin: tikanheitto, mölkky, sauvakävely, hölkkä, hiihto, luistelu, kaukalopallo, kotijumppa

Omat kunto / pelivälineet valmistetaan koulussa tai kotona kierrätysmateriaaleista: käsipainot syntyvät helposti limsapulloista, mölkkypelin keilat jätelavojen pyöreistä puista ...

## 3. Välitunnit

Juvolan koulun oppilaat ovat innokkaita liikkujia.

Hyppynarut, vanteet, pallot salkopallotelineet, pihakiipeilytelineet ovat ahkerassa käytössä.

## 4. Koululaisten liikkuminen vapaa-ajalla

Maanantaisin on lapsille liikuntakerho koululla. Syksyllä esim. pesistä ja futista, sitten sisäliikuntaa ja talvella luistelua. Keskiviikkoisin on liikuntakerho lapsille Ahvensalmella.

Lauantaisin on salivuoro Varpalassa; sählyä, lentopalloa, korista ja sulkapalloa. Näissä kaikissa toimivat vetäjinä oppilaiden huoltajat ja paikalliset urheiluseurat. Tavoitteena on koko perheen yhteinen liikuntaharrastus.

## 5. Muuta

Osallistutaan lukuvuoden aikana muihin eri tahojen järjestämiin liikunnallisiin tempauksiin: mm. Välitunnille vipinä 29.10.-2.11. ja Liikuntaseikkailu maailman ympäri.

**Liikunta innoittaa myös äidinkielen tunnilla:**

**Liikunta**

Jalkapallo potkun saa.  
Pesäpallo mailastaan.  
Salkopallo kiertää tolppaa  
katseet mukaan.  
Risukossa rasti oottaa etsijää.

-Salla-

### **Liikunta**

Koulussa kun liikutaan,  
siitä voimaa saan.  
Tunnilla aina tsempataan  
ja paljon uutta opitaan.  
Minkä lajin valitset,  
siitä myöskin iloitse.

-Aino-

### **Tanhuvaara**

Tie vei Tanhuvaaraan.  
Kaikki astuivat aamulla kaaraan.  
Siellä liikuttiin ja pidettiin hauskaa,  
ei saanut esittää laiskaa.  
Oli siellä toinen koulu Moinsalmelta tullut.  
Kilpailuhenki oli kova,  
mutta kaikilla kurni jo maha.  
Ruoka odotti koulussa  
ja keittäjä oli valmiina.

-Olli-

## **Särkilahden koulu (Punkaharju)**

Pienellä kyläkoulullamme on tärkeää, että eri ikäiset 0-6 luokkien lapset voivat leikkiä luontevasti yhdessä. Eräs käyttämämme hippamuunnelma on nimeltään hamsteri.

Sitä leikitään seuraavin säännöin:

Liikutaan hippaa karkuun ”hamsterina”. Kiinni jäätäessä jäädään kyykkyyntä edelleen hamsterina ja käpälät rinnan edessä pitäen. Pelastaminen tapahtuu käpälistä nostaen. Hamsteria esitetään hampaat näkyvillä ja massuttaen. Olettaisinkin ”hamsterina” olon vapauttavan leikkimään, onhan se niin hauskan näköistä. Eikä siis

niin kamalaa vaikka nimenomaan hamsteri jää kiinni, eikä tavallaan oppilas.

Pihassamme on Ari Tähkävuoren suunnitelma ja valmistama kiipeilyteline, joka on kaikenikäisten suosima Sampo-pankin rahoittama kapistus. Siinä leikitään apinaa ja gorillaa. Välillä ehdotimme nimeksi susi ja lammas. Virikkeen nimiuudistukselle poiki uutinen susilauman koulun naapuripihasta sieppaamasta pässistä Tässä oli muutama leikki, mutta nämä eri ikäiset lapset liikkuvat kaikki välitunnit.

### **Apina ja gorilla**

Kaikki liikkuvat kiipeilytelineillä. Yksi tai kaksi toimii kiinniottajana/jina ( susi tai gorilla).

Kiinnijäänyt menee telineessä olevaan ”torniin” vangiksi, muut voivat yrittää pelastaa vangin tätä koskettamalla.

## **Savonrannan koulu**

Koulumme on 0-9 koulu, mutta alakoulun puolella opetusryhmiä on kolme; 1-2, 3-4 ja 5-6. (lisäksi on kuitenkin eskari ja yläkoulun 7,8 ja 9, joten samalla pihalla ja samoilla väkkillä ovat yhtäaikaan kaikki koulumme reilut sata oppilasta)

"Liikuttava" ideamme on ollut välkkäkori.

Välkkäkorit otettiin käyttöön tänä syksynä. Koreissa on tarjolla jalkapallo, keinaripallo, koripalloja, tempupalloja kopitteluun ja seinikseen, pari footbagia kikkailuun kimpassa, frisbeitä, hyppynaruja, twistnaru ja muutama diabolo. Talven saapuessa koriin pitänee ideoida jotakin talvistakin, vaikkapa liukureita. Oppilaat hakevat koreista välineitä ja virikkeitä välitunneille ja palauttavat tarvikkeet koreihin jokaisen välitunnin jälkeen. Näin tarvikkeet ovat kestäneet yllättävän hyvin kovankin kulutuksen ja toisaalta samalla on opittu vastuuta yhteisestä hyvästä. Välineiden lisäksi oppilaiden luettavaksi ja kokeiltavaksi on koulun ikkunoihin laitettu ohjeita vanhoihin ja uusiin liikuntaleikkeihin. Leikki- ja peli-ideat ovat sellaisia, että tarvittavat välineet löytyvät välkkäkorista tai ulkoa luonnosta.

Ideamme on ollut siis hyvin yksinkertainen, mutta uskomattoman tehokas. Välituntivalvojen palaute on ollut pelkästään positiivista; eri ikäiset oppilaat liikkuvat ja touhuavat yhdessä, eikä aikaa ja energiaa käytetä turhanpäiväiseen nujakointiin tai seisoskeluun. Myös tytöt ovat löytäneet liikettä välkkiin; hyppikset ja footbagit ovat olleet kovassa käytössä. Välkkäkorit tukevat myös lasten omaehtoista liikkumista; tarjolla olevat välineet mahdollistavat liikkumisen, pelit ja leikit, ilman aikuisen ohjausta tai houkuttelua. Erityisen mukava on ollut seurata, kuinka välkkäkorit ovat lisänneet myös yläkouluikäisten liikkumista välitunneilla! Koulumme pihalla on välituntien aikana liikettä ja iloa ilmassa!

## **Kumpurannan koulu (Kerimäki)**

Opetusryhmiä 3 ja oppilaita 49.

Meidän koulun paras leikki oppilaiden mielestä on Liimakärpänen. Parhaimmillaan sen parissa liikkuu koko koulu eli tällä hetkellä 49 oppilasta.

### **Ohjeet:**

Päättäkää pelijengin kanssa missä on turvat (suositus: vastakkain turvapaikat) ja sen jälkeen kuka on hippa. Hippojen määrä kasvaa kun peli etenee. Aina kun saa jonkun kiinni, niin kiinni otettu jää ja edellinen hippa jatkaa myös. Hipat eivät saa tulla 2m lähemmäs turvaa, että pienemmällä on mahdollisuus lähteä turvasta. Peli käy 2 –100-vuotiaille tai niin pitkään kun on mahdollisuus juosta. Peliä voi vaikeuttaa niin, että samaan turvaan ei saa palata vaan pitää käydä toisen turvan kautta. Peli päättyy kun kaikki on jäänyt hipoiksi ja seuraavaan liimiksen hippa on se, kuka edellisessä pelissä ensimmäisenä on jäänyt kiinni.

Ensimmäisen hipan voi arpoa tai antaa liimisorun päättää.

### **Liimisoru**

Liimis tässä arvotaan  
kuka liimikseksi ensimmäisenä jää.  
Liimishippa, hippaliimis  
sinä olet liimis nyt.

### **Pullopiloo**

- Pullo tai laitetaan keskelle pihaa pystyyn.
- Hippoja on 3.
- Hipat laskevat 50, jonka aikana muut juoksevat piiloon.
- Hipat huutaa ”pullo pystyssä” ja alkavat etsiä muita.
- Jos hipat huutaa ”paikat vaihtoon” on piiloo vaihdettava.

- jos hippa löytää jonkun hän ottaa hänet kiinni ja vie vangiksi pullon luo.
- kun vankeja on 3, vangit jäävät hipoiksi.

Vangit voi pelastaa kaatamalla pullon, jolloin hipat aloittavat alusta.