

LAITA TALTEEN!



# Välitunti liikummisen ideaopas

- Pitkä välitunti
- Liikunnalliset välituntivälineet
- Liikkumaan innostava piha
- Vertaisohjaajat välituntiliikunnan ohjaajina
- Välituntitapahtumat ja -sarjat
- Liikunnalliset sisävälitunnit



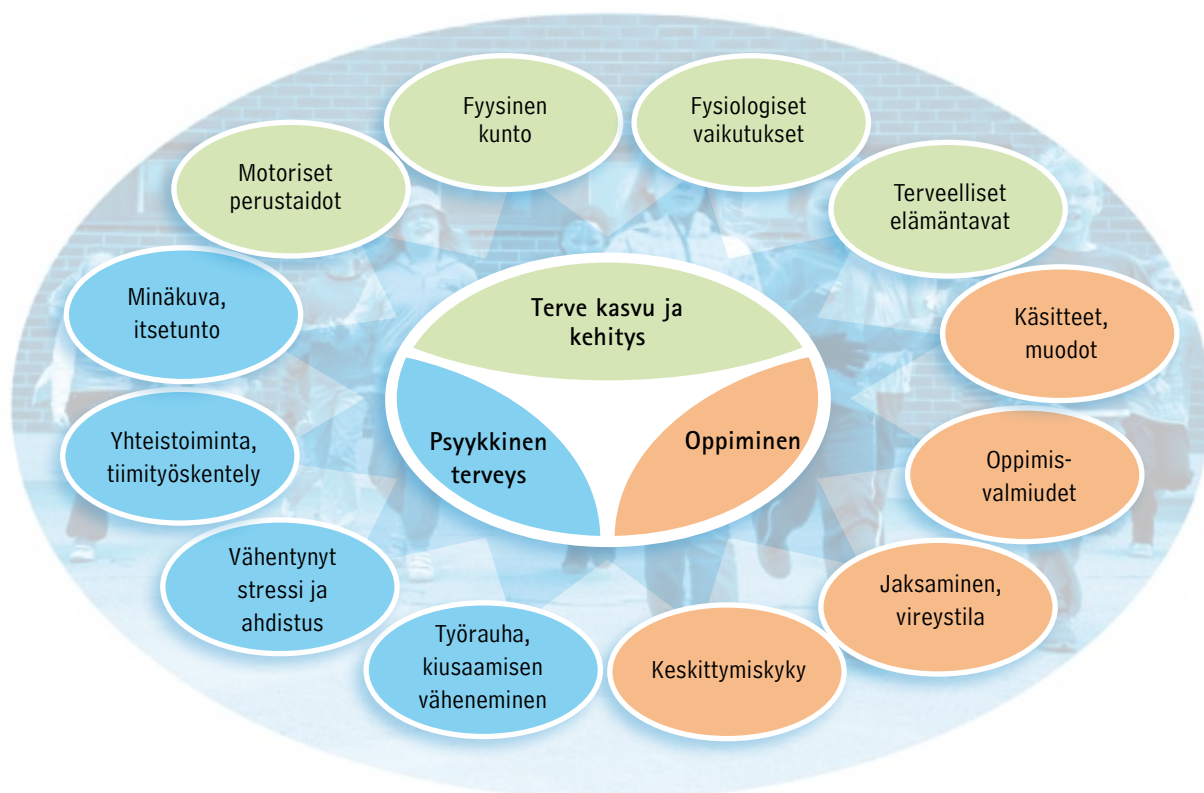
# Välituntiliikkuminen on helpoin tapa lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivään

Alakouluikäisten pitäisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Välitunneilla tämän ikäiset lapset ovat puolesta tunnista tuntiin päivässä. Välituntiliikkuminen on siis hyvä mahdollisuus varmistaa lasten riittävää päivittäistä liikkumista. Sillä puolestaan tuetaan lapsen vireyttä ja oppimista koulussa.

Tämä opas on tarkoitettu kouluille, joilla halutaan lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Oppaaseen on koottu tietoa liikkumisen merkityksestä koulutyössä, välituntiliikkumisen lisäämisestä ja siihen liittyvistä säännöistä. Lisäksi on esitelty kuusi erilaista välituntiliikkumisen toteutustapaa ja kerrottu, miten Nuori Suomi voi auttaa koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisessä.

## Liikkuminen tukee koulun perustehtävää

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lapsen terveen kehittymisen turvaamisessa. Liikkumisen avulla on mahdollista tukea lapsen kehitystä ja hyvinvointia monipuolisesti – siksi koululaisten liikkuminen on koko koulun yhteinen asia.



Liikunnallisesti aktiiviset lapset tarttuvat kaikkiin liikummahdollisuuksiin hanakasti. Haasteena onkin saada liikkeelle terveen kehityksensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset. Heitä on lapsista hieman yli puolet – siis joka toinen. Siinä joukossa on ihan ”tavallisen” näköisiä lapsia. Tiesitkö, että urheiluseurassa liikuntaa harrastavista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi vain kolmasosa?

### Fyysisen aktiivisuuden suositukset

7–12-vuotiaana tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

(Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille, 2008.)

# Pienin askelin vauhdikkaampiin välitunteihin!

Useat koulut ovat aloittaneet fyysisen aktiivisuuden lisäämisen välituntiliikkumisesta. Luultavasti siksi, että se tuntuu helpoimmalta tavalta lisätä liikkumista koulupäivään. Välituntiliikkumisen toteutusta suunniteltaessa kannattaa kysyä: Kuka koulussamme tarvitsee erityisesti välituntiliikkumista? Ja millainen toiminta nämä lapset houkuttelee mukaan?

Millaiset välineet ja millainen toiminta imaisee mukaansa

- tytöt,
- pojat,
- vähän liikkuvat,
- paljon liikkuvat,
- pienet oppilaat ja
- isot oppilaat?

Välituntiliikkumisen lisäämisen voi aloittaa pienin toimenpitein, joihin saat ideoita seuraavilta sivuilta. Liikunnalliset välitunnit ovat iloinen asia niin oppilaalle kuin opettajallekin!



## Välituntiliikkumisen opas

Kirjoittaja: Riikka Eerola  
 Taitto: Aino Myllyluoma  
 Kuvat: Antero Aaltonen, Riikka Eerola, Nina Korhonen, Annika Rauhala, Janne Rautiainen, Turun Koulut liikkeelle -hanke  
 Paino: Reprotalo, 2010  
 ISBN: 978-952-5846-11-9

## Lähteet:

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille, 2008  
 Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu, 2008  
 Välituntiliikkumisen kysely alakoulujen rehtoreille 2010

# Ilmaisevatko koulusi säännöt kieltoja vai mahdollisuuksia?

Koulun säännöt muovautuvat vähitellen ja vuosien mitaan saattaa käydä niin, että eri tilanteissa syntyneistä säännöistä tulee lopulta sellainen kieltojen viidakko, ettei sieltä enää löydy tilaa mielekkäälle toiminnalle. Koulun säännöt onkin syytä käydä läpi esimerkiksi keran vuodessa ja miettiä, mitkä säännöt ovat oikeasti tarpeellisia. Loput säännöt voi poistaa.

Lapselle on tärkeää tietää, mikä on sallittua. Sääntöjäkin voi tarkastella mahdollisuuksien näkökulmasta, jolloin ne ilmaisevat rajat, joiden sisällä toiminnan

tulee tapahtua. Koska koulun järjestyssäännöillä ohjataan nimenomaan oppilaiden toimintaa, heidät olisi hyvä ottaa mukaan sääntöjen suunnitteluun.

Turvallisuus on erilaisten kieltojen yleisin perustelu. Turvallisuus on tärkeää, mutta siltä pohjalta tehdään usein liiankin yksioikoisia kieltoja. Kun kivien heittäminen on kielletty sen vuoksi, ettei kukaan saa kivistä osumaa, niin tarvitseeko kaikkea heittämistä kieltää. Voisiko ratkaisu olla heittoseinä, tennispallot, tarkkuusheitto tai jokin muu? Mieti hetki, voisiko.

## Kumman kyltin sinä haluaisit koulusi pihalle?



Leikkiminen ja liikkuminen sallittu!



Juokseminen ja heittäminen kielletty!

Vastanneista rehtoreista 47 % oli sitä mieltä, että hänen koulussaan on välitunti-liikkumista edistäviä sääntöjä. Yleisimmin tällaisiksi säännöiksi nostettiin: mennään aina reippaasti ulos, kaikki mukaan, teline- ja välinevuorot sekä toiminnoittain tai luokittain jaetut alueet.

Vastanneista rehtoreista 17 % oli sitä mieltä, että hänen koulussaan on välituntiliikkumista estäviä sääntöjä. Yleisimmin tällaisiksi säännöiksi nostettiin: vaaralliseksi katsotut leikit on kielletty, rajattu tai ahdas piha-alue ja pallopelejä on rajoitettu.

## Pitkä välitunti

Vuonna 1998 annetun perusopetusasetuksen mukaan ”Opetukseen tulee käyttää tuntia kohti vähintään 45 minuuttia. Opetukseen käytettävä aika jaetaan tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi.” Asetus antaa hyvät mahdollisuudet muokata koulupäivän rakennetta koulun tarpeisiin sopivaksi.

Oppi- ja välituntien yhdistäminen rauhoittaa koulupäivän rytmiä. Lapsille pitkä välitunti antaa enemmän leikkimisaikaa, kun aika ei mene pukemiseen. Opettajille pidemmät välitunnit antavat aikaa suunnitella ja toteuttaa koulun asioita koulupäivän aikana. Yhdistetyillä tunneilla kannattaa käyttää toiminnallisia menetelmiä ja liikunnallisia välipaloja, että lapset jaksavat keskittyä.

Pitkät välitunnit lisäävät oppilaiden vireyttä kunhan välitunneilla on mielekästä tekemistä. Toimivat ideat liikunnallisille välitunneille löytyvät seuraavilta sivuilta.

### Jyrängön koulun päivä, Heinola

Koulussa on vuosiluokat 1–6 ja 184 oppilasta.



### Ruoholahden ala-asteen päivä, Helsinki

Koulussa on vuosiluokat 1–6 ja 215 oppilasta.



Vastanneista rehtoreista 52 % kertoi koulussaan olevan päivässä yksi tai useampi pitkä välitunti. Näiden koulujen rehtoreista 37 % oli sitä mieltä, että se on lisännyt paljon lasten vireyttä ja jaksamista.

## Välituntivälineet

Liikuntavälineet ovat helppo ja nopea tapa lisätä välituntiliikkumista. Välineet voivat olla esimerkiksi palloja, hyppynaruja, twist-nauhoja, footbageja, sirkusvälineitä tai hyötyliikuntavälineitä eli haravoita ja harjoja. Oleellista on, että välineet innostavat tyttöjä ja poikia sekä eri-ikäisiä lapsia, niitä on riittävästi, ne ovat helposti käytettävissä ja että välineistä sekä niiden käytösäännöistä kerrotaan kaikille lapsille.

Välineet voivat olla koko koulun yhteiset, jolloin ne voidaan sijoittaa esimerkiksi eteiseen kaappiin tai siirrettävään laatikkoon. Välineet voivat olla myös luokkoittaisia koreja tai pusseja. Joka tapauksessa on sovittava: kuka välineistä huolehtii, onko välineillä käyttövuoroja ja mitä tehdään, kun väline menee rikki tai katoaa.

Liikuntavälineet voivat olla myös kunnan. Esimerkiksi liikuntatoimen liikuntavälinevaunua voidaan kierrättää kouluilla. Kuljettajana on liikunnanohjaaja, joka ohjaa uusia leikkejä koululla opettaen ne samalla opettajille. Vaunu voi olla koululla koko päivän. Näin saadaan vaihtelua koulun arkeen. Antakaa vinkki liikuntatoimeen!



Liikuntavälinekasseja voit tilata Nuoresta Suomesta. Ks. sivu 11.



Vastanneista rehtoreista 97 % kertoi koulullaan olevan välituntivälineitä käytössä. Näistä kouluista 79 % välineet ovat koulukohtaiset. Näiden koulujen rehtoreista 52 % oli sitä mieltä, että välineet ovat lisänneet paljon lasten liikkumista.

## Liikkumaan innostava piha

Alakouluikäisten lasten liikkumisesta suuri osa tapahtuu koulupihalla, joten se kannattaa tehdä liikkumaan innostavaksi. Suunnitteluun kannattaa ottaa myös lapset mukaan.

Edullisia keinoja lisätä liikuntaan innostavia virikkeitä koulupihalle ovat pihamaalaukset, eri tavoin käytetyt autonrenkaat, polut tai talvella latu ja pihan laajentaminen osittain maastoon. Pihalle voi myös hankkia liikuntavälineitä tai -telineitä, jotka eivät edellytä rakentamista tai maansiirtotöitä, esimerkiksi ulkopin-

gispöytiä ja sählymaaleja. Koulupihasta voi suunnitella myös lähiliikuntapaikan, joka on tarkoitettu kaikkien vapaaseen käyttöön. Lähiliikuntapaikalle voi hakea valtionavustusta. Lisätietoa: [www.lahiliikuntapaikat.fi](http://www.lahiliikuntapaikat.fi).

Kokemusten mukaan liikkumiseen innostavaksi tehdyillä koulupihoilla liikkuminen on lisääntynyt ja tehty ilkivalta pienentynyt, koska asialliset iltakäyttäjät ”häättävät” asiattomat.



Vastanneista rehtoreista 67 % oli sitä mieltä, että oman koulupihan liikuntamahdollisuudet vastaavat välituntiliikkomisen tarpeisiin. Kaikista vastanneista rehtoreista 30 % oli sitä mieltä, että koulupiha on lisännyt paljon lasten liikkumista.

## Vertaisohjaajat

Oppilaat voivat ohjata toisilleen välituntileikkejä. Leikin tiimellyksessä eri luokilla olevat tutustuvat toisiinsa, vanhemmat oppilaat oppivat ottamaan vastuuta nuoremmistaan, nuoremmat kokevat olonsa turvallisemmaksi – ja yhteishenki paranee.

Vertaisohjaajat järjestävät välituntitoimintaa opettajan tuella ja tarvitsevat siihen koulutusta. Helppo tapa on hyödyntää Väykkäri-koulutusta, jonka opettaja voi järjestää tilaamalla ulkopuolisen kouluttajan koululle tai ohjata koulutuksen ostomateriaalin avulla itse. Katso tiedot koulutuksesta oppaan takakannesta.

Myös opettajat voivat välituntivalvonnan aikana innostaa lapsia leikkimään ehdottamalla heille erilaisia leikkejä, aloittamalla leikkejä itse ja kyselemällä lapsilta leikki-ideoita.



Vastanneista rehtoreista 27 % kertoi koulussaan olevan vertaisohjaajia välituntiliikuttajina. Näiden koulujen rehtoreista 31 % oli sitä mieltä, että vertaisohjaajatoiminta on lisännyt paljon lasten tiimityöskentelyä.

## Välituntitapahtumat ja -sarjat

Välitunneille saa vaihtelua erilaisilla teemoilla. Ne voivat kestää esimerkiksi viikon, päivän tai yhden välitunnin. Teemaksi käy melkein mikä tahansa: pallot tai muut välineet, jonkin taidon harjoittelu, hyötyliikunta, juhlapäivät tai mielikuvitusteemat.

Välitunneilla voidaan järjestää myös luokkien välisiä kisoja eri peleissä. Sarjoja voi pyörittää oppilaskunta tai Välkkärit tekemällä sarjataulukot ja huolehtimalla tulosten kirjaamisesta. Sarja kannattaa suunnitella niin, etteivät pelit lopu hävitessä vaan kaikille tulee paljon pelejä.

Lajeiksi kannattaa valita ”hömppä”lajeja – jalkapallo isolla voimistelupallolla tai sähkörantapallolla tasoittaa taitoeroja. Sääntöjä muuttamalla kaikkien mukaan tulemisen ja ottamisen voi tehdä houkuttelevammaksi. Esimerkiksi joukkue voi saada tytön tekemästä maalista kaksi pistettä ja riittävästä syötelystä tai kannustamisesta voi saada ylimääräisiä pisteitä.



PELITIISTAIT		
Viikko 36	Viikko 37	Viikko 38
1A - 2A	1A - 1B	1A - 2B
1B - 2B	2A - 2B	1B - 2A



## Liikunnalliset sisävälitunnit

Liikunnalliset sisävälitunnit ovat hyvä ratkaisu kurakelajaksi, vähentämään ruuhkaa ulkotelineillä ja vaihtelun saamiseksi välitunti liikumiseen. Sisävälitunteja varten liikuntasaliin voidaan rakentaa esimerkiksi tehtävärata, joka voi ulkoliikuntakausi olla salissa vaikka koko viikon. Sisävälitunneista voi tehdä vuorolistan luokittain ja lapset voivat myös itse suunnitella tehtäväradat – omalle tai toiselle luokalle.

Sisävälitunteja varten voi olla käytössä myös liikuntavälineitä, joiden käytöstä on ratkaistava samat asiat kuin muistakin välituntivälineistä. Koulun aulaan ja käytäville on helppo tehdä seinään tai lattiaan teipauksia, jotka innostavat hyppimään tai tasapainottelemaan. Seiniin ja lattiaan voi kiinnittää myös erilaisia ja erivärisiä muotoja: kämmeniä, jalanpohjia tai kolmioita ja neliöitä. Virikkeistä voi rakentaa tempuradan ja sopia lasten kanssa, että rata kuljetaan läpi esimerkiksi aina välitunnille mennessä.



Vastanneista rehtoreista 15 % kertoi koulullaan olevan liikunnallisia sisävälitunteja. Näiden koulujen rehtoreista 19 % oli sitä mieltä, että liikunnalliset sisävälitunnit ovat lisänneet paljon lasten liikumista.

# Nuoresta Suomesta liikunnan osaamista ja toimivia ideoita opettajille

[www.nuorisuomi.fi/koulu](http://www.nuorisuomi.fi/koulu)

## Innostavaa liikuntakoulutusta

### Helposti liikkeelle -käytäntökoulutuksessa

(3 t) kokeillaan yhdessä useita uusia ja erilaisia liikuntatehtäviä, joita jokaisen opettajan on helppo käyttää omassa työssään. Liikuntatehtävät ja laminoidut tehtäväkortit sisältyvät koulutukseen.



**Löydä liikunta -kerho-**  
**koulutuksesta** (3 t) saat valmiin mallin ja tuhdin materiaalin monipuolisen liikuntakerhon ohjaamiseen. Materiaalia voi käyttää myös liikunta- ja välitunneilla.

### Liikuntavinkkejä maksuttomasta Suunnittelen liikuntaa -palvelusta

Suunnittelen liikuntaa -palvelussa on 1 500 alakouluikäisille sopivaa liikuntatehtävää, jotka harjoittavat motorisia perustaitoja tai lajitaitoja. Voit tulostaa hakemasi liikuntatehtävät tai tallentaa ne. [www.suunnittelenliikuntaa.fi](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi).



### Liikuntatietoa ja -ideoita sähköpostiisi kerran kuukaudessa

Tarvitsetko virikkeitä ja ideoita työhösi? Tilaa sähköpostiisi Nuoren Suomen uutiskirje.

### Lajiliittojen koulutukset ja tapahtumat

Käy bongaamassa urheilun lajiliittojen koulun toimintaa tukevat koulutukset ja tapahtumat osoitteesta [nuorisuomi.fi/lajikoulutus](http://nuorisuomi.fi/lajikoulutus) ja [nuorisuomi.fi/lajitapahtumat](http://nuorisuomi.fi/lajitapahtumat).

### Materiaalia vanhempainiltoihin

Liikunta- ja hyvinvointiaiheisiin vanhempainiltoihin voi tilata Koululaisten liikuntasuosituksia käytäntöön -esitettä jaettavaksi. Tutustu esitteeseen [nuorisuomi.fi/suosituseseite](http://nuorisuomi.fi/suosituseseite) ja tilaa osoitteesta [nuorisuomi.fi/tilaasuositusesite](http://nuorisuomi.fi/tilaasuositusesite). Hinta on 100 kpl = 25 €, 200 kpl = 25 € jne. (sisältää postikulut).

### Tilaa koululle liikuntavälinekassi Nuoresta Suomesta

Nuoren Suomen ja Kerko Sportin yhteistyössä tuottamat liikuntavälinepaketit ovat helppo tapa kannustaa koululaisia liikkumaan välitunneilla. Tilaamalla liikuntavälinekassin osoitteesta [www.nuorisuomi.fi/liikuntavälinekassi](http://www.nuorisuomi.fi/liikuntavälinekassi), saat sen edullisemmin kuin suoraan toimittajalta tilattuna. Välinekassimallit alla.



# Välkkäri-toiminnalla kaikki mukaan!

## Välkkäri-koulutus 5.–9.-luokkalaisille

Välkkäri-koulutuksessa lapset ja nuoret saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikkumaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. 2 x 1,5 tuntia kestävä koulutuksen aikana leikitään erilaisia välituntileikkejä, tehdään ohjausharjoituksia ja suunnitellaan oman koulun välituntiliikuntaa.

Koulutuksen jälkeen voidaan aloittaa koulun Välkkäri-toiminta, jossa koulutetut oppilaat ovat pääroolissa sekä suunnittelussa että toteutuksessa. Välituntitoiminnan yhdysopettaja tukee oppilaiden työtä ja kaikki opettajat kannustavat!



**Välkkäri-toiminnan yhdysopettaja  
Tiina Karvonen, Loimaan keskuskoulu**

”Välkkäri-toiminta kasvattaa positiivisesti koulumme me-henkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Oppilaat ovat innoissaan ja mielellään osallistumassa Välkkäri-toimintaan, jossa vieraatkin oppilaat tulevat helposti välkkäreileikkien kautta toisilleen tutuiksi. Välkkärit saavat myös niitä passiivisia oppilaita liikkumaan, jotka jo tutkimustenkin mukaan on kasvava ongelma.

Välkkäri-toiminta antaa itse Välkkäreille hyvän mahdollisuuden harjoitella ryhmän vetämistä, itsevarmuutta ja rohkeutta tarttua erilaisiin – haastaviinkin – tilanteisiin.”

## Loimaan keskuskoulun Välkkäri-oppilaat Noora, Antti, Konsta ja Julia (6C)

”Halusin Välkkäriksi, koska saa liikuntaa välitunneilla.”

”Saan suunnitella ja tehdä pelejä ja leikkejä.”

”Välkkäritoiminta on hauskaa, koska saa liikkua kavereiden kanssa yhdessä.”

”Pääsee pois tunnilta hetkeksi.”

## Näin Välkkäri-toiminta koulussasi alkuun!

Voit tilata Välkkäri-koulutuksen koulullesi tai hankkia opettajan oppaan sekä koulutusmateriaalit ja kouluttaa oppilaat itse.

[www.nuorisuomi.fi/valkkarikoulutus](http://www.nuorisuomi.fi/valkkarikoulutus)

