

Nuori Suomi
Heidi Löflund-Kuusela
4.9.2008

AJATUKSESTA TOIMIVAKSI KERHOKSI

Apua liikuntakerhon perustamiseen kouluun

SISÄLLYS

1 Miksi liikuntakerho?	2
2 Koulu liikuntakerhon toimintaympäristönä	2
3 Taustayhteisön kokoaminen.....	3
4 Alustava kerhosuunnitelma	3
5 Kerhomalleja ala- ja yläkouluun	4
6 Ideasta käytäntöön: muistilista kerhon perustamiseen	10
7 Suunnittelemalla laatua kerhotoimintaan	11
8 Markkinointi	11
9 Ilmoittautuminen	12
10 Ensimmäinen kerhokerta	12
11 Arviointi ja kehittäminen	12
Hyödyllisiä linkkejä.....	14

1 Miksi liikuntakerho?

Iloa ja liikettä liikuntakerhoissa

Koulun yhteydessä toimivat liikuntakerhot ovat erinomainen tapa luoda lapsille tilaisuuksia liikkumiseen. Liikuntakerhojen yleisenä tavoitteena on antaa positiivisia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta. Lisäksi liikuntakerhoissa pyritään opettamaan liikunnallista elämäntapaa, rohkaisemaan omaehtoiseen liikuntaan ja lisäämään päivittäistä liikuntaa.

Koulun liikuntakerhoissa lapsi pääsee tutustumaan erilaisiin liikkumistapoihin, liikkuu mukavassa kaveriporukassa ja voi löytää itselleen mieluisan lajin. Säännöllinen kerhomuotoinen toiminta tuo lapsen arkeen pysyvyyttä, säännöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä ja vähentää myös yksinäisiä iltapäiviä. Kerhotoiminnalla lisätään kouluviihtyvyyttä ja ehkäistään syrjäytymistä.

Liikuntakerhoja lapsille

Alakoulussa toimivat hyvin ohjaajavetoiset liikuntakerhomallit. Vaikka riittävä liikkumisen määrä ei täytykään pelkästä ohjatusta liikunnasta, se on tärkeä osa lapsen liikkumisen kokonaisuutta. Ohjatussa liikunnassa ohjaaja voi vaikuttaa liikkumisen tehokkuuteen, monipuolisuuteen ja taitojen oppimiseen.

Nuorille uusia mahdollisuuksia

Yläkouluun siirryttäessä liikuntakerhon käsite muuttuu muotoaan: nuorille perinteiset kerhomallit eivät enää toimi, ja siksi nuoret tarvitsevat uudenlaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa omanlaisekseen kokemallaan tavalla. Painopiste nuorten liikunnassa on heidän omassa toiminnassaan ja valinnan mahdollisuuksien tarjoamisessa. Aikuisten rooli on enemmän mahdollistaja ja tukija kuin toiminnan ohjaaja.

2 Koulu liikuntakerhon toimintaympäristönä

Koulussa on helppo harrastaa

Koulu on lapsille ja nuorille ympäristönä tuttu ja turvallinen, ja siksi se on luonteva paikka harrastaa. Koulupäivän yhteydessä pidettävään kerhoon on vaivatonta tulla.

Kerhotoiminta tukee koulun kasvatustavoitteita: Kerhoissa ne lapset, joilla on esim. vaikeuksia koulutyössä, voivat löytää vahvuuksiaan ja saada onnistumisen kokemuksia. Toisaalta kerhoissa voidaan myös tukea lahjakkuuksia ja päästä parhaimmillaan jopa yli sen, mitä opetussuunnitelma edellyttää. Sosiaalisen kanssakäymisen paikkoina kerhot ovat erinomaisia.

Rehtori kerhotoiminnan mahdollistajana

Rehtorin merkitys kerhotoiminnan mahdollistajana on suuri. Hänen arvovaltaansa ja innostustaan tarvitaan aina, kun koulussa käynnistetään jotakin uutta. Rehtori huolehtii mm. lukujärjestysteknisistä ja tilajärjestelyistä, koulun henkilökunnan sitouttamisesta kerhotoimintaan ja kontakteista yhteistyötahojen kanssa.

Koulun omat kerhot ja harrastekerhot

Koulussa tapahtuva kerhotoiminta voidaan jakaa koulun omiin kerhoihin ja harrastekerhoihin.

Koulun omalla kerhotoiminnalla tarkoitetaan koulun tai kunnan koulussa järjestämää opetussuunnitelmaan merkittyä toimintaa. Koulun kerhotoiminta on harrastuksenomaista, tavoitteellista ja samansuuntaista koulun kasvatustavoitteiden kanssa. Koulun kerhojen ohjaajina toimivat yleensä opettajat tai muut asiasta kiinnostuneet tai alaa osaavat kunnan palkkaamat aikuiset. Koulun kerhotoiminta on kerholaisille maksutonta ja vapaaehtoista.

Monet koulun ulkopuoliset tahot kuten urheiluseurat, erilaiset yhdistykset ja seurakunnat järjestävät kerhotoimintaa. Usein koulut antavat tilojaan näiden harrastekerhojen käyttöön. Vaikka harrastekerhot eivät ole koulun toimintaa, niiden toiminnan ja tavoitteiden on oltava samansuuntaisia koulun tavoitteiden kanssa. Harrastekerhoissa peritään yleensä kerhomaksu.

3 Taustayhteisön kokoaminen

Jaettu vastuu on kaikkien etu

Useiden toimijoiden yhteistyöllä kerhotoimintaan liittyvää vastuuta ja työmäärää voidaan jakaa. Liikuntakerhotoiminta saadaan monipuoliseksi ja sujuvaksi, kun sitä toteuttamassa on koulun ja kunnan lisäksi esim. alueen liikuntaseuroja, järjestöjä, yhdistyksiä ja oppilaitoksia.

Yhteistyön aloittaminen

Aloitteen taustayhteisön kokoamiseksi voi tehdä esim. rehtori, joku opettajista, vanhempainyhdistyksen jäsen tai kunnan edustaja. Oman alueen mahdolliset yhteistyökumppanit kannattaa kartoittaa ja listata. Tämän jälkeen eri toimijoihin otetaan yhteyttä ja heidän halukkuutensa ja mahdollisuutensa liikuntakerhoyhteistyöhön selvitetään.

Yhteistyöhön mukaan lähtevät osapuolet kutsutaan koolle yhteiseen palaveriin, jossa yhteistyökumppanit tutustuvat toisiinsa ja luovat tavoitteet tulevalle yhteistoiminnalle. Palaverissa selvitetään mm. mitä kukin yhteistyökumppani voi ja haluaa tarjota, kuka koordinoi yhteistyötä, miten käytännön tehtävät jaetaan ja tarvitaanko vielä lisää yhteistyökumppaneita.

Verkostoitumisessa voidaan lähteä pienestä liikkeelle. Yhteistyöverkostossa voi olla aluksi mukana vain muutamia tahoja. Toiminnan edetessä ja kokemuksen karttuessa muita toimijoita voidaan ottaa mukaan. Koska kerho toteutuu koululla, koulun edustajaan on tärkeää olla yhteydessä heti alkuvaiheessa. Yhteistyöryhmän on hyvä heti alusta alkaen nimetä ryhmälle yhteyshenkilö tai koordinaattori, joka vastaa toiminnan koordinoinnista ja eri tahojen yhteistyön toteutumisesta.

4 Alustava kerhosuunnitelma

Kenelle kerho perustetaan?

Kun liikuntakerhoa perustetaan, on tärkeää miettiä, millaisia lapsia toimintaan halutaan mukaan. Kerholta vaaditaan erilaista sisältöä ja toimintatapaa riippuen siitä, ovatko kerholaiset esim. liikunnallisesti aktiivisia, vähän liikkuvia tai syrjäytymisvaarassa olevia lapsia tai nuoria.

Alakoululaisten kerhotoiminta on pitkälti ohjaajavetoista. Yläkoulussa painopiste muuttuu siten, että aikuinen toimii lähinnä toiminnan tukijana ja mahdollistajana, ei niinkään ohjaajana.

Alustava kerhosuunnitelma auttaa tekemään päätöksiä käytännön toimenpiteiden osalta. Alustavaan kerhosuunnitelmaan kirjataan, kenelle kerho on suunnattu, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja sisällöt pääpiirteissään. Kerhosuunnitelma elää tarvittaessa, kun toiminnan realistiset puitteet selviävät valmistelun edetessä.

Alla olevien kysymysten pohtiminen auttaa alustavan kerhosuunnitelman tekemisessä.

Kerhon kohderyhmä:

- Onko kerho oman koulun oppilaille vai kaikille lähialueen lapsille?
- Onko kerho avoin kerho, johon kaikki halukkaat saavat osallistua?
- Onko kerho tarkoitettu erityisesti jollekin kohderyhmälle (esim. vähän liikkuvat)?

- Onko kerho tarkoitettu sekä tytöille että pojille?
- Onko kerho tarkoitettu tietynikäisille (esim. eri luokka-asteilla on omat kerhonsa)?
- Mikä on kerhon ryhmäkoko?

Kerhon sisältö ja toimintatavat:

- Mitkä ovat kerhon toiminnan tavoitteet?
- Millainen kerho on sisällöltään?
- Mitä lajeja tai liikkumismuotoja kerhossa harjoitellaan?
- Minkälaisessa tilassa liikutaan? Liikutaanko esim. salissa vai käytetäänkö eri ympäristöjä?
- Millaisia erityistoimia (esim. ohjaajan pätevyys, markkinointi, toimintatavat) kerhon kohderyhmä edellyttää?

5 Kerhomalleja ala- ja yläkouluun

Meitä on moneksi: esimerkkejä erilaisista liikuntakerhoista

Tähän lukuun on koottu esimerkkejä erilaisista kerhomalleista. Kerhomalleissa on eroja mm. kohderyhmän, toimintatavan ja sisältöjen suhteen.

Alakoululaisille toimivat hyvin ohjaajavetoiset kerhomallit, joissa sisällöt ja toimintatavat on valmiiksi mietitty. Yläkoulussa toimivat yleensä parhaiten toimintatavat, joissa nuoret itse suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa.

Monipuolinen liikuntakerho

Kenelle:

Monipuoliset kerhot houkuttelevat lapsia, jotka haluavat kokeilla eri lajeja tai etsivät omaa lajiaan. Aktiiviset, liikunnallisesti tavoitteelliset lapset ja aktiiviset ja sosiaaliset ryhmäliikkujat innostuvat mukaan helposti. Toiminnan monipuolisuus rohkaisee mukaan myös passiivisia ja liikuntaan negatiivisesti suhtautuvia lapsia.

Tavoitteet:

Tavoitteena on tutustuttaa lapset eri liikuntalajeihin, tuottaa onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa sekä tukea omaehtoista liikkumista ja arkiaktiivisuutta.

Toiminnan kuvaus:

Kerhossa tehdään erilaisia lajikokeiluita ja liikuntaretkiä ja käytetään erilaisia liikunnallisia toimintaympäristöjä.

Järjestäjätaho:

Liikuntakerhon voivat järjestää esim. koulu, kunta tai paikallinen urheiluseura, järjestö tai yhdistys yhdessä tai erikseen.

Katso valmis Löydä Liikunta -kerhon toimintamalli: <http://www.nuorisuomi.fi/loydaliikunta>

Matalan kynnyksen liikuntakerho

Kenelle:

Matalan kynnyksen liikuntakerhot on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän likkuville lapsille sekä lapsille, jotka ovat kerho- ja seuratoiminnan ulkopuolella.

Tavoitteet:

Tavoitteena on mm. opastaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan, tarjota positiivisia elämyksiä, rohkaista omaehtoiseen liikkumiseen ja luoda sosiaalisia verkostoja. Lisäksi tavoitteena on auttaa lasta ymmärtämään motoristen taitojen merkitys omalle terveydelle sekä lapsen rohkaiseminen osallistumaan jatkossa myös muuhun liikuntatoimintaan.

Toiminnan kuvaus:

Harrastamisen aloittaminen on helppoa ja kukin liikkuu omalla tasollaan. Vähän liikkuvaa ja passiivista lasta rohkaistaan ja kannustetaan turvallisessa ilmapiirissä. Sisältönä on monipuolinen liikunta monipuolisissa liikkumisympäristöissä.

Järjestäjätaho:

Kerhon järjestämisestä vastaa yleensä kunta. Yhteistyötä tehdään koulujen opettajien ja rehtorien, ammattiopistojen ja ammattikorkeakoulujen sekä seurojen ja järjestöjen kanssa. Vähän liikkuvia lapsia ohjataan mukaan toimintaan esim. opettajien, koulukuraattorien ja kouluterveydenhoitajien toimesta.

Kaikille avoin liikuntakerhoKenelle:

Avoimet liikuntakerhot ovat avoimia kaikille liikkujille riippumatta liikunta-aktiivisuudesta, kulttuurista, toimintakyvystä tai taitotasosta. Liikunnasta innostuneet lapset tulevat helposti mukaan toimintaan. Vähemmän aktiivisten tai arkojen lasten osallistumista tulee tukea ja kannustaa.

Tavoitteet:

Tavoitteena on mm. opastaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan, tarjota positiivisia elämyksiä, rohkaista omaehtoiseen liikkumiseen ja luoda sosiaalisia verkostoja. Lasten erilaiset lähtökohdat pyritään huomioimaan toiminnassa, ja kerhotunneilla korostetaan kaikkien osallistumista. Liikunnallisten tavoitteiden lisäksi tavoitteena on tukea yhteisöllisyyttä ja kaikkien suvaitsemista.

Toiminnan kuvaus:

Kaikille avoimen liikuntakerhon toiminnan sisältönä on yleensä monipuolinen liikunta erilaisissa toimintaympäristöissä. Liikuntaa harrastetaan jokaiselle sopivalla taito- ja kuntotasolla.

Järjestäjätaho:

Liikuntakerhon voivat järjestää esim. koulu, kunta tai paikallinen urheiluseura, järjestö tai yhdistys yhdessä tai erikseen.

Monikulttuurinen liikuntakerhoKenelle:

Toiminnan kohderyhmänä ovat erityisesti maahanmuuttajat ja muista kulttuureista tulleet lapset.

Tavoitteet:

Toiminnan tavoitteena on integroida lapsia yhteiskuntaan, rakentaa sosiaalisia siteitä ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisen tekemisen ja liikunnan ilon kautta. Samalla pyritään myös liikuntataitojen ja terveyden edistämiseen.

Toiminnan kuvaus:

Maahanmuuttajat voivat liikkua kerhossa joko keskenään tai yhdessä vertaisryhmäläisten kanssa. Kerhon sisältönä on monipuolinen toiminta erilaisissa toimintaympäristöissä. Toki kerho voi olla sisällöltään myös lajikerhontyyppinen.

Järjestäjätaho:

Yleensä toiminnanjärjestäjänä on kunta. Yhteistyötä tehdään koulujen opettajien ja rehtorien kanssa sekä mahdollisesti ammattiopistojen ja ammattikorkeakoulujen, urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa. Lapsia ohjataan mukaan toimintaan esim. opettajien, koulukuraattorien tai nuorisiohjaajien kautta.

Erilaiset kutsuryhmät ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ryhmät

Kenelle:

Omia kerhoja voidaan järjestää esim. ylipainoisille, vähän liikkuville tai muuten syrjäytymisvaarassa oleville lapsille tai lapsille, joilla on kehityksen viivästymiä, motorisia rajoitteita tai diagnostisoituja toimintakyvyn, keskittymisen, kommunikaation tai sosiaalisten kykyjen häiriöitä.

Tavoitteet:

Kerhon tavoitteena on opettaa liikunnallista elämäntapaa ja liikuntataitoja, antaa liikunnan iloa sekä tarjota sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä.

Toiminnan kuvaus:

Toiminta toteutetaan monipuolisten liikuntamallien avulla ja liikuntamuotoja sovelletaan lapsen kehityksen tasoon.

Järjestäjätaho:

Yleensä toiminnan järjestämisestä vastaa kunta. Yhteistyötä tehdään usein esim. kehitysvammaisjärjestöjen ja muiden yhteisöjen kanssa. Kouluterveydenhoitajat ja opettajat ohjaavat lapsia mukaan ryhmään. Erityiskouluihin perustetaan omia kerhoja, joissa kerhonohtaja käy pitämässä kerhotunteja. Erityistä tukea tarvitsevien lasten kerhon ohjaaminen vaatii usein ohjaajalta erityisosaamista, joten ohjaajat ovat yleensä liikunnan- tai erityisliikunnan ohjaajia.

Yhden lajin liikuntakerho

Kenelle:

Lajikerhot on suunnattu kyseisestä lajista kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Yleensä lajikerhot tavoittavat aktiiviset, kilpailullisesti suuntautuneet lapset ja nuoret ja aktiiviset, sosiaalisesti suuntautuneet lapset.

Tavoitteet:

Lajikerhon tavoitteena on tutustuttaa kyseiseen lajiin, kehittää monipuolisia laji- ja liikuntataitoja, antaa onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa sekä eväitä tulevaan liikkumiseen.

Toiminnan kuvaus:

Yhden lajin kerhossa lapsi tai nuori harjoittelee kiinnostavan lajin perustaitoja. Vaikka toiminnassa painottuu yksi laji, mukana on yleensä liikunnallisia pelejä ja leikkejä sekä monipuolisia harjoitteita. Kerho tähtää ei-kilpailulliseen liikuntaan.

Järjestäjätaho:

Yleensä lajikerhon ja varsinkin erikoislajin ohjaamisesta vastaa kyseisen lajin asiantuntija tai harrastaja, minkä vuoksi lajikerhot ovat usein liikuntaseurojen järjestämiä tai kunnan ja koulun seurojen kanssa yhteistyössä toteuttamia.

Tutustumiskurssi

Kenelle:

Tutustumiskurssit houkuttelevat mukaan omaa lajiaan etsiviä sekä kokeilunhaluisia lapsia ja nuoria.

Tavoitteet:

Toiminnan tavoitteena on esitellä lapsille ja nuorille erilaisia lajeja, kehittää monipuolisia liikuntataitoja ja auttaa löytämään ideoita tulevaan liikkumiseen ja ns. oman lajin löytämiseen.

Toiminnan kuvaus:

Tutustumiskurssi voi koostua esim. kymmenestä kerrasta, joista jokaisella kokeillaan eri lajia.

Järjestäjätaho:

Tutustumiskurssit voivat olla esim. koulun tai kunnan järjestämiä, mutta toteuttamisesta rikastuttaa, jos yhteistyötä tehdään esim. paikallisten liikuntaseurojen kanssa.

Lajinomaiset, eri taitotasojen mukaan perustettavat nuorten liikuntaryhmät**Kenelle:**

Lajinomaiset liikuntaryhmät on tarkoitettu esim. ilman liikuntaharrastusta oleville nuorille, liikuntaseuratoiminnasta poisjääneille nuorille ja uusia liikuntamahdollisuuksia etsiville nuorille.

Tavoitteet:

Tavoitteena on perustaa lajinomaisia harrastusporukoita, joissa nuori voi liikkua yhdessä kivassa kaveriryhmässä. Toiminnalla pyritään innostamaan vähän liikkuvia nuoria mukaan liikkumaan, mutta myös tarttumaan drop out -ilmiöön tarjoamalla nuorille mahdollisuus lajin harrastamiseen urheiluseuratoiminnan ulkopuolella.

Toiminnan kuvaus:

Uusille harrastajille voidaan perustaa starttikursseja, joilla lajia pääsee oppimaan ja kokeilemaan. Jo lajia osaaville voidaan perustaa Restart-ryhmiä ja "Höntsäysporukoita", joissa lajia voidaan harrastaa yhdessä kavereiden kanssa ja halutessa osallistua tapahtumiin ja turnauksiin.

Järjestäjätaho:

Toiminnan järjestäjänä toimii yleensä kunta tai koulu.

Kausiluonteinen toiminta**Kenelle:**

Kausiluonteinen toiminta on tarkoitettu kaikille nuorille.

Tavoitteet:

Kausiluonteisella toiminnalla nuoria pyritään innostamaan liikkumaan eri tavoin eri kausina. Erilaisten liikuntamuotojen vaihtelulla ja jaksoittaisella rytmittämisellä pidetään yllä mielenkiintoa, vaihtelevuutta ja tuodaan nuorten liikkumiseen monipuolisuutta.

Toiminnan kuvaus:

Nuorille tarjotaan mahdollisuuksia kausiluonteiseen toimintaan, joka on pilkottu lyhyisiin 2-3 kuukauden jaksoihin. Eri jaksoina painottuvat eri lajit ja liikuntamuodot. Toiminta voi olla ryhmämuotoista tai enemmän omatoimiseen liikkumiseen kannustavaa.

Järjestäjätaho:

Toiminnan järjestäjänä on kunta tai koulu. Yhteistyötä suositellaan tehtäväksi esim. paikallisten urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa.

Liikuntapassi-toiminta**Kenelle:**

Liikuntapassi-toiminta on suunnattu kaikille nuorille, mutta erityisesti kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat nuoret ja nuoret, jotka eivät liiku liikuntaseuroissa.

Tavoitteet:

Liikuntapassilla pyritään luomaan nuorille laajoja harrastamisen mahdollisuuksia ja tukemaan näin omaehtoisen liikunnan harrastamista.

Toiminnan kuvaus:

Liikuntapassi toimii nuoren pääsylippuna eri ryhmiin, lajeihin ja liikuntapaikkoihin. Nuoren ei tarvitse sitoutua liikkumaan tiettyssä ryhmässä tiettyä aikana vaan hän saa itse valita liikuntamahdollisuuksien joukosta itselleen mieluisat lajit ja toimintatavat. Liikuntapassin avulla

liikuntaa on mahdollista harrastaa myös esim. yksin tai kaverin kanssa, jos ei halua osallistua ryhmäliikuntaan.

Järjestäjätaho:

Toiminnan järjestäjänä ja koordinaattorina toimii kunta. Yhteistyötä tehdään koulujen sekä mahdollisesti alueen urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa.

Tapahtumat ja turnaukset

Kenelle:

Tapahtumat ja turnaukset on tarkoitettu kaikille nuorille, mutta erityisesti kohderyhmänä ovat ne nuoret, jotka eivät liiku seuratoiminnassa ja etsivät itselleen ei-kilpailullista harrastamisen tapaa.

Tavoitteet:

Tapahtumien ja turnausten tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta eri liikkumismahdollisuuksista, antaa mahdollisuuksia kokeilla eri lajeja, madaltaa osallistumisen kynnyistä ja luoda paikkoja yhteiselle, iloiselle ja rennolle liikkumiselle.

Toiminnan kuvaus:

Tapahtumat ja turnaukset voidaan suunnata eritasoisille liikkujille, ja niissä voi olla erilaisia lajisovelluksia. Tapahtumia voivat olla esim. erilaiset luokkien väliset puulaakisarjat ja paikan päällä koottavien joukkueiden turnaukset. Hyvä idea on myös järjestää liikunta- tai harrastemessut, joissa liikuntaseurat esittelevät eri lajeja. Nuoret kannattaa ottaa itse mukaan tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Järjestäjätaho:

Järjestäjätahona on yleensä kunta tai koulu. Yhteistyötä voidaan tehdä esim. liikuntaseurojen ja paikallisten liikuntayrittäjien kanssa.

Nuorten itse ohjaama kerho

Kenelle:

Liikunnan ohjaamisesta kiinnostuneille nuorille sekä kaikenlaisille liikkujille heidän ikäryhmästään ja toveripiiristään. Toiminnalla tavoitellaan mukaan erityisesti vähän liikkuvia ja harrastustoiminnan ulkopuolella olevia nuoria.

Tavoitteet:

Toiminnalla voidaan auttaa nuoria löytämään mielekkäitä liikuntamuotoja ja lisätä päivittäistä liikkumista. Lisäksi tavoitteena on tukea nuorten omaehtoista liikkumista ja tarjota uusia mahdollisuuksia liikkumiselle myös perinteisen liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella. Vertaisohjaajien innostavalla esimerkillä ja kannustavalla suhtautumisella pyritään saamaan mukaan liikkumaan myös vähän liikkuvia nuoria.

Toiminnan kuvaus:

Nuoret liikuttavat itse ja liikkuvat yhdessä muiden nuorten kanssa liikuntakerhonomaisesti. Vertaisohjaaja ei toimi toiminnassa auktoriteettina vaan luo kaverillisen suhteen muihin liikkujiin. Toiminnan sisällöt määrittyvät mukana olevien nuorten mieltymysten ja halujen mukaisesti.

Järjestäjätaho:

Järjestäjätahona voi toimia esim. kunta, koulu tai urheiluseura. Ohjaustoiminnan taustalla on aina oltava aikuinen, joka on toiminnasta vastuussa. Esim. koulun liikunnanopettaja voi toimia vertaisohjaajatoiminnan koordinaattorina.

Katso nuorten vertaisohjaajakoulutus: <http://www.nuorisuomi.fi/liikuntakerhot>

Aktiviteettitila (Activity Room/Play Room)

Kenelle:

Toiminta on tarkoitettu kaikille koulun oppilaille.

Tavoitteet:

Tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuus heidän omannäköiseensä liikkumiseen välitunneilla, hyppytunneilla ja koulun jälkeen.

Toiminnan kuvaus:

Koulun sisätiloihin rakennetaan aktiviteettitila, Play Room, johon kerätään nuoria kiinnostavia, liikettä lisääviä välineitä. Näitä ovat esim. suositut digitaaliset liikuntapelit kuten tanssipelit. Digitaalinen liikuntapelaamisessa (exergaming) pelin pelaaminen tapahtuu itse liikkumalla. Pelien lisäksi tilassa voi olla perinteisempiä välineitä kuten pingispöytiä tai juoksumattoja. Tilasta kannattaa tehdä viihtyisiä ja nuorten näköinen esim. äänen- ja kuvantoistolaitteilla. Nuoret kannattaa ottaa mukaan tilan aktiviteettien valintaan, tilan suunnitteluun ja toteutukseen.

Järjestäjätaho:

Toiminnanjärjestäjänä on koulu.

Personal Trainer -toiminta

Kenelle:

Toiminta on suunnattu erityisesti vähän liikkuville tai omaa liikuntatapaa tai -lajia etsiville.

Tavoitteet:

Toiminnan tavoitteena on erityisesti, että vähän liikkuva oppilas löytäisi itselleen sopivan liikuntaharrastuksen. Vähän liikkuvat eivät välttämättä pidä perinteisestä ryhmässä tapahtuvasta liikunnasta ja saattavat jättäytyä siksi toiminnan ulkopuolelle, vaikka liikkuminen sinänsä kiinnostaisi. Henkilökohtaisella kontaktilla tuetaan nuoren omaa prosessia löytää itselleen sopivia liikkumismuotoja.

Toiminnan kuvaus:

Liikuntaneuvonnassa esim. yläkoulun liikunnanopettaja toimii ”personal trainerina”, joka antaa oppilaille henkilökohtaista opastusta liikuntaan liittyvissä asioissa. Liikuntaneuvonnassa pyritään löytämään oppilaan näköisiä liikuntamahdollisuuksia yhdessä keskustellen. Oppilaalle kerrotaan alueen liikuntamahdollisuuksista ja -palveluista. Apuna voi toimia tukimateriaaliksi tarkoitettu liikuntapäiväkirja. Liikuntapäiväkirjan avulla oppilas seuraa liikkumistaan merkitsemällä liikuntakertansa ylös. Päiväkirjassa on myös tietoa esim. terveys- ja hyötyliikunnasta ja ravinnosta sekä innostavia liikuntavinkkejä. Liikuntaneuvoja voi myös lainata esim. askelmittareita, sykemittareita ja muita harjoitteluvälineitä sekä käydä läpi jumppa- ja kuntosaliohjelmien oikeat suoritustekniikat ja henkilökohtaiset toistomäärät ja kuormitukset.

Järjestäjätaho:

Liikuntaneuvonnan järjestäjänä toimii koulu.

Avoimet ovet

Kenelle:

Toiminta on suunnattu kaikille koulun oppilaille.

Tavoitteet:

Lapsille ja nuorille järjestetään koulun tiloihin liikkumismahdollisuuksia avoimet ovet -periaatteella. Toiminnalla kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen sekä kaveriporukkaliikuntaan.

Toiminnan kuvaus:

Avoimien ovien aikana tilat ja välineet ovat käytössä vapaaehtoiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen. Hyviä ajankohtia ovat esim. iltapäivätunnit oppituntien loputtua tai mahdolliset

hyppytunnit. Toimintaa tulee olla valvomassa aikuinen, mutta muuten nuoret itse liikkuvat omatoimisesti haluamillaan ja ideoimillaan tavoilla. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen tilojen ja välineiden käytön suhteen on tärkeää. Avoimien ovien -periaatetta kannattaa kokeilla myös alakouluissa.

Järjestäjätaho:

Toiminta on koulun järjestämää.

6 Ideasta käytäntöön: muistilista kerhon perustamiseen

Innostava ohjaaja on kerhon sydän

Koulun kerhojen ohjaajina voivat toimia koulun opettajat tai koulun ulkopuoliset henkilöt. Yhteistyötä kannattaa tehdä laajasti alueen eri toimijoiden kanssa ja kartoittaa ohjaajien saatavuus esim. paikallisista urheiluseuroista, yhdistyksistä, järjestöistä ja oppilaitoksista. On hyvä miettiä, riittääkö kerhoon yksi ohjaaja vai jaetaanko vastuu useamman henkilön kesken. Ohjaajien etsimisessä sinnikkyys palkitaan. Helpoimmin uusi ohjaaja saadaan mukaan toimintaan, kun häneltä kysytään henkilökohtaisesti.

Kerhon ohjaaminen on antoisaa ja arvokasta lasten ja nuorten parissa tehtävää työtä. Kerhotunneilla on mahdollisuus panostaa asioihin, joihin aika koulussa ei muuten riitä. Ohjaaja voi esim. keskittyä taidoiltaan heikompiin lapsiin tai tukea lahjakkuuksien kehittymistä.

Ohjaajan kanssa sovittavia asioita

- palkka/korvaus
- koulutus
- toimenkuva
- lasten kanssa työskentelevien rikostaustan selvittäminen
- yhteyshenkilö kouluun ja/tai yhteistyöryhmään

Kerhotunteja joustavasti eri kohtiin koulupäivää

Kerhotunnit voidaan sijoittaa koulun lukujärjestykseen joustavasti eri kohtiin. Perinteisillä iltapäivään sijoituvilla kerhotunneilla lapsille taataan mielekästä tekemistä koulupäivän jälkeisiin yksinäisiin tunteihin. Kerhotunteja voidaan järjestää myös aamuisin ennen oppituntien alkua tai keskelle päivää, jolloin esim. haja-asutusalueiden lapset voivat osallistua kerhotoimintaan vaikka koulumatkat hoituvat yhteisillä koulukuljetuksilla.

Liikkumisen iloa erilaisissa tiloissa ja kunnan välineillä

Koulun kerho kokoontuu yleensä koulun tiloissa: liikuntasalissa ja koulun pihalla. Kerhojen käyttöön tulee varata riittävästi tiloja sekä ulkoa että sisältä. Kerhojen tilavaraukset on syytä asettaa etusijalle jaettaessa tiloja oppituntien ulkopuoliseen käyttöön. Kerhon toiminnassa mukavana lisänä ovat tutustumiskäynnit ja vierailut esim. kunnan liikuntatiloihin.

Liikuntakerho tarvitsee käyttöönsä kunnolliset välineet. Koulun välineiden tulee olla myös liikuntakerhojen käytettävissä. Koulun tulee varata resursseja vuosittaisiin välinehankintoihin ja -huoltoon.

Kerhotoiminnan kustannukset

Koulun budjetissa tulee varautua kerhoista aiheutuviin kustannuksiin, joita ovat esim.

- Ohjaajien korvaukset, huolto ja varusteet
- Välineiden hankinta, vuokraus ja huolto
- Markkinointi (ilmoitukset, postitus, kopiot jne.)

- Tiedottaminen (kopioid ja postitus)
- Mahdolliset sali- ja tilavuokrat.

Jos koulun kerhon toiminnassa on mukana ulkopuolinen taho (esim. ohjaaja on urheiluseurasta), on tämän kanssa sovittava erikseen maksettavasta korvauksesta.

Vakuutukset

Koulun kerhossa kerholaiset kuuluvat koulun vakuutuksen piiriin.

Jos kerho on muun tahon kuin koulun järjestämä, kerholaiset voidaan vakuuttaa erillisellä ryhmävakuutuksella.

7 Suunnittelemalla laatua kerhotoimintaan

Kerhon kohderyhmän erityispiirteet ja toiminnalle asetetut tavoitteet ohjaavat toiminnan suunnittelua.

Kerhon kausiohjelma

Kausiohjelmaan kirjataan kauden aikana olevat kerhokerrat, kerhon kokoontumispaikat, tuntien sisällöt ja tarvittavat välineet pääpiirteissään. Lisäksi tehdään mahdolliset työnjaot ohjaajien kesken. Kausiohjelma annetaan kerholaisille heti toiminnan alkaessa.

Kerhotunnin suunnittelu

Yksittäiset kerhotunnit suunnitellaan etukäteen. Toiminnan sisällöt ja ohjaus- ja toimintatavat mietitään sen mukaan, kenelle toiminta on tarkoitettu.

Ilmaiset liikuntavinkit suunnittelun avuksi: www.nuorisuomi.fi/suunnittelenliikuntaa

Lapset ja nuoret mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan!

Oppilaat kannattaa ottaa mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan heidän näköistään toimintaa. Koulun oppilaskuntaa kannattaa hyödyntää esim. kerhotoiveiden selvittämisessä ja kerhojen esittelyssä. Kerholaisten osallisuutta voidaan tukea osallistavilla työtavoilla. Oppilaat voivat osallistua sisällön suunnitteluun ja yksittäisten kerhotuntien toteuttamiseen yhdessä ohjaajan kanssa.

8 Markkinointi

Hyvä markkinointi houkuttelee mukaan

Hyvällä markkinoinnilla huolehditaan, että tieto kerhon alkamisesta tavoittaa ne lapset ja nuoret, joille toiminta on tarkoitettu. Onnistunut viestintä innostaa tulemaan mukaan toimintaan.

Kerhotarjottimen markkinointi

Koulun kerhovaihtoehdot on tärkeä esitellä lukukauden alussa sekä koululaisille että heidän vanhemmilleen. Kerhotarjotin kannattaa laittaa esille näkyvään paikkaan koulussa ja käydä läpi oppitunnilla. Lisäksi kerhotarjotin kannattaa toimittaa kotiin nähtäväksi.

Yksittäisten kerhojen markkinointi

Avoimien kerhojen markkinoinnissa voidaan hyödyntää koulun normaaleja tiedotustapoja esim. ilmoitustaulua. Kutsukerhoihin lapset pyydetään mukaan suoralla yhteydenotolla.

Nuorille viestiminen

Yläkoululaiset päättävät itse harrastuksistaan. Heille on tärkeää viestiä suoraan ja nuorten omalla tyyllillä. Nuoriilta nuorille kulkevat viestit toimivat parhaiten.

9 Ilmoittautuminen

Etukäteen mietitään selkeä tapa ilmoittautua kerhoon (paperilomake, puhelimitse, internetissä) ja pelisäännöt kerhon ryhmäkoosta sekä siitä, miten kerhoon tulevat lapset valitaan (esim. jonotusjärjestelmä tms.).

Kun kerhoryhmä on muodostettu, kerhoon päässeille lapsille tiedotetaan heidän saamastaan kerhopaikasta. Kerholaisille toimitetaan myös joko etukäteen tai ensimmäisen kerhokerran yhteydessä infokirje, josta käyvät ilmi mm. kerhon tavoitteet ja kausiohjelma sekä toiminnassa tarvittava vaatetus ja mahdolliset muut varusteet.

Hyvä tiedottaminen varmistaa kerhon toimivuuden. Ennen kerhon toiminnan alkamista on mietittävä, miten tiedotus hoidetaan lapsille ja vanhemmille toiminnan kuluessa. Tiedotus voidaan hoitaa esim. kotiin kuljetettavilla paperilapuilla tai sähköpostitse.

10 Ensimmäinen kerhokerta

Yhteystietolomake

Ensimmäisellä kerhokerralla lapset ja/tai heidän vanhempansa täyttävät yhteystietolomakkeen. Lomakkeessa on tärkeää olla seuraavat tiedot:

- kerholaisen nimi ja syntymäaika
- osoite
- huoltajien nimet ja puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet
- mahdollisuus kertoa muista lasta koskevista asioista, joista ohjaajan on syytä olla tietoinen

Ohjaajan kannattaa pitää ilmoittautumislomakkeet aina mukanaan kerhotunneilla. Niistä voi tarvittaessa tarkistaa esim. huoltajan puhelinnumeron.

Kerhon pelisäännöt

Toiminnan alkaessa lasten kanssa sovitaan kerhossa noudatettavista pelisäännöistä. Lasten on hyvä esim. oppia huomioimaan toinen toisensa ja ymmärtää yhteiset toimintatavat esim. välineiden ja tilojen käyttöön liittyen. Toimintaperiaatteiden on tärkeää olla yhteneväiset koulun yleisten järjestyssääntöjen kanssa. Ohjaaja huolehtii, että sovituista säännöistä pidetään kiinni.

Nyt liikkumaan!

Kun suunnittelu ja tarvittavat valmistelut (esim. tarvittavien välineiden esille ottaminen) on tehty huolella etukäteen, ohjaaja voi keskittyä rauhassa kerhotunnin läpiviemiseen. Lapset pääsevät tutustumaan toisiinsa ja nauttimaan liikunnasta.

11 Arviointi ja kehittäminen

Arvioinnilla panostetaan toiminnan laatuun

Kerhon toiminnan laatua arviotaessa keskeisin kriteeri on lasten viihtyminen kerhossa. Kerhokertojen aikana kannattaa pitää silmät ja korvat auki ja kiinnittää huomiota esim. näihin asioihin:

- Pysyvätkö lapset mukana toiminnassa koko kauden?
- Ovatko lapset aktiivisia ja iloisia?
- Ovatko kaikki lapset mukana toiminnassa?
- Toimivatko järjestelyt, onko ongelmakohtia?
- Ovatko harjoitteet kiinnostavia, monipuolisia ja vaihtelevia?
- Osallistuuko ohjaaja toimintaan lasten mukana? Toimiiko hän lasten kanssa läheisessä vuorovaikutuksessa? Miten hän antaa lapsille ohjeita ja neuvoja?

Kauden jälkeen kerhotoiminnan onnistumisesta olisi hyvä keskustella esim. opettajankokouksessa tai yhteistyötahojen yhteisessä palaverissa. Seuraavaa toimintakautta ajatellen on tärkeää sekä jakaa onnistumiset ja hyvät käytänteet että pohtia, millaisia muutoksia tai parannuksia kannattaisi tehdä.

Hyödyllisiä linkkejä

Oppaat ja julkaisut:

www.nuorisuomi.fi/liikuntakerhot

- Lisää harrastamisen mahdollisuuksia – liikunta- ja kerhotoiminnan malleja (2008)
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (2008)

www.kerhokeskus.fi

- Koulu harrastuspaikkana. Näkökulmia paikalliseen yhteistyöhön. (2005)
- Kerhotoiminta – näkökulmia koulun kerhojen kehittämiseen (2005)

Ilmaisia liikuntavinkkejä:

www.nuorisuomi.fi/suunnittelenliikuntaa

Muita linkkejä

www.kerhonetti.net

www.edu.fi