



LIIKKUVA KOULU  
skolan i rörelse

Oulu Capital  
of Northern  
Scandinavia



# Aktiiviset välitunnit yläkouluille -ideavihkonen



**Tähän yläkoulun ideavihkoseen** on koottu vinkkejä toiminnallisten välituntien järjestämiseksi. Vihkosen vinkkejä voi konkretisoida oppilaskunnan, välkkäreiden/tsemppareiden tai Liikkuva koulu -oppilastiimin kanssa. Jokainen luokka voi myös muodostaa oman ryhmän, joka mieltii luokkansa aktiivointia. Luokkaryhmät voivat tehdä yhteistyötä keskenään ja haastaa toisiaan keksimiensä ideoiden toteutuksiin.

OUU

**Be the reason someone smiles today!**

### **Välkkäri/Sporttari toiminta ja luokkatiimit kouluilla**

- Ohjaustoimintaa alakoulun oppilaille tai vertaisohjaajatoimintaa oman ikäisille esim. eri lajien ohjaukset, tiedottajatehtävät, lajiturnausten tuomarointi, kouluruokailun kehittäminen, välituntitoiminta, taukoliikuntojen ohjaus luokissa, tapahtumat ja tempaukset, luokkakyselyt ja toimintojen markkinointi.
- Terveelliset välipalat iltapäiviin: neuvottelu opettajien ja ruokalan kanssa välipalassista, jolla saisi hakea ruokalasta välipalan maksettujen välipalakertojen verran.
- Välituntikioski: pelien/liikuntavälineiden lainaaminen
- Yhteistyö eri ikäisten kanssa: välituntikaverilainaamo alakoululaisille tai ohjattuja toimintapäiviä päiväkodeille
- Jokainen luokka on vuorollaan vastuussa välituntiohjelman suunnittelemisesta ja toteuttamisesta.
- Jokaisella vuosikurssilla on oma toimintavälitunti salissa/koulun toimintapisteissä; paikalla välituntivalvoja.
- Sisävälitunnit salissa eri teemoin: eri lajit, tanssivälkkä, rentoutus, jooga, tyttöjen välkkä, poikien välkkä, luokkaturnauspäivä, taitorata, liikuntahaaste ym.
- Oppilaiden pitämät kerhot - haastetaan opettajat mukaan liikkumaan
- Jokaiselle luokalle oma välituntivälineistö.
- Ohjausvastuullisten palkitseminen kevätjuhlassa ja työtodistukset toiminnasta.
- Valmistetaan välituntitoivepuu käytävälle, jonne jokainen voi käydä lisäämässä lehden, jossa oma välituntitoive. Kun toive on toteutettu, otetaan lehti pois puusta.

**Keep calm and let it go with IT!**

### **Hyppykuva ja pyramidi**

Oppilaat harjoittelevat pienissä ryhmissä erilaisia hyppyjä, joista ottavat kuvia. Kuvista voidaan tehdä yhteinen kollaasi. Kokeilkaa myös erilaisia pyramideja, mutta muistakaa tehdä ne turvallisessa paikassa ja varmistajien kera.

### **Sähköinen rastirata**

Oppilaat tekevät toisilleen googlemapsilla, paikkatietosovelluksella tai vastaavalla ohjelmalla tehtävärastiradan sisälle tai ulos ja toiset suorittavat rastien tehtävät. Mikäli koulu on lunastanut Seppo ohjelman, hyödynnetään sitä.

## **Esimerkkejä liikuttavista peleistä ja sovelluksista**

- JungleRace
- SprintGame
- X-breikki
- Kahoot
- Smartmovies
- Breikkeri
- Pistemestari (pienien turnausten järjestämisen apuväline)
- Polar GoFit
- Aurasma (herättää kuvat henkiin) Voi tehdä erilaisia treeniohjelmaa ja –videoita
- Sports Tracker tai askelmittari -teemaviikko tulokset esiin ja kunniainintoja
- Sports Trackerin avulla kävellään jokin muoto. Esim. Eläin, logo, kirjain ym.
- Qr-koodit käyttöön
- Eat Run Repeat
- Sandman (uni)
- Ergonomia SpineBlast inc.
- Safety Santa (Liikuntaturvallisuus)
- Elmospirit
- MealTracker

**Go for it!  
Start doing!**

## **Ulkoliikuntaa pienryhmissä tai miksei sisälläkin**

- Frisbeegolf-rata (esim. puihin merkit koreista)
- Petangue
- Mõlkky
- Curling (spaymaalilla jäähän ympyrät, mehukanisterit, joissa vähän vettä kiviksi)

## **Vieläkö muistat?**

- Silmäniskumurhaaja
- Sähkötyt
- Läpsy
- Vettä kengässä
- Purkkis
- Lipun ryöstö
- Naru vyötärölle, jossa kynä. Yritetään osuttaa pullon suusta sisään
- Tennispallo roikkuu vyötäröltä naruun sidottuna tai sukkahousujen jalkaosaan pujotettuna. Keilaa maitopurkit, keilat, limsapullot kumoon.
- Pidä puolesi puhtaana
- Hirvenmetsästys/talo palaa

- Pommitus: Pommita isoa pienemmillä vastapuolen rajan yli
- Kymppipallo

### **Nämäkin saavat hyvälle tuulelle**

- Akankantorata (muista laittaa kannettavalle kypärä)
- Pussijuoksu
- Saappaan heitto
- Pyörätaitorata tai metsäcross

### **Tutustukaa soveltavan liikunnan lajeihin**

- Pyörätuolikokeilupäivä
- Istumalentopallo tai yhden käden koripallo
- Maalipallo (Maalipallo on näkövammaisten vauhdikas joukkuepeli. Peliä pelataan kuusi (6) henkisiin joukkuein, joista kolme (3) on kerrallaan kentällä. Kaikilla pelaajilla on silmien edessä läpinäkymättömät laskettelutyypiset lasit. Pelissä käytetään palloa, jossa on äänilähteenä kulkusia sisällä. Peli perustuu kuuloaistiin.)
- Opaajuoksu, sokkoihto, sokkojalis (kulkuspallolla)
- Heittolajit istuen

## **Relax and enjoy!**

### **Varushippa**

Leikitään 2-4 hlön ryhmässä. Tavoitteena on saada kosketettua kaverin varpaita omilla varpaillaan ennen kuin hän ehtii vetäistä jalkansa pois alta.

### **Ristinolla sisällä/ulkona**

Perinteinen leikki liikkuen. Kaksi joukkuetta X ja O. Maahan merkitään yksi peliruudukko (yhdeksän ruutua). Kaksi joukkuetta kisailee, kumpi joukkue saa ensin kolme samaa merkkiä pystyyn vaakaan tai vinottain. Joukkueet vievät vuorotellen yksi kerrallaan merkin ruudukkoon. Joukkueen merkinä voi toimia esim. kivi tai tötsä

### **Kaksi kertaa sama rata**

Tarkoituksena saada mahdollisimman sama aika liikkumalla sama rata kahteen kertaan, liikkumisnopeudella ei ole väliä. Voidaan tehdä kävellen, juosten, hiihtäen, luistellen, palloa pomputellen jne.

### **Toimintaradat**

Liikkukaa oppilaiden suunnitteleman välituntiradan tai tehtävapisteen innoittamana.

## Vesisotatapahtuma

Ideoikaa itse mitä tapahtuma voisi sisältää, niin että välttyään vesivahingoilta.

## Ilmapallotikka

Ilmapalloja kiinnitetään puiden väliin viritettyyn naruun eri tasoon. Joukkueiden tehtävänä on saada rikottua pallot tikkoja heittämällä.

## Amazing race

Amazing race -tunnettuun ohjelmaformaattiin perustuen. Pyörillä suunnistaen kartan kanssa rasilta toiselle. Rasteilla tehtävä ja suoritus. Sen jälkeen joukkue saa kirjallisen vinkin ja karttaruudukon koordinaatit seuraavasta rastista. Voidaan toteuttaa myös kävellen lähiympäristössä.

## Arvaa kuka

Arvaa kuka- pelistä muokattu salapoliisisuunnistus. Tehtävänä on löytää yksi henkilö, joka on syyllinen mysteeriin. Tulosta arvaa kuka pelin kuvapohjia. (<https://www.hasbro.com/fi-fi/guesswho/guess-who-characters>). Vie pois sulkevia vihjeitä ympäri koulua tai koulualueetta (rasti 1. henkilöllä ei ole hattua, 2. henkilöllä on suuri nenä, 3. henkilöllä on siniset silmät 4. henkilöllä ei ole viiksiä ym.) Merkitse koulun karttaan paikat, mistä vihjeitä voi hakea. Voittaja on se, joka ensimmäisenä ratkaisee oikean henkilön.

Arvaa kuka pelin toiminta-ajatusta voi myös jalostaa. Voitte kesiä salapoliisitehtävän esim. kuka on varastanut rahat koulun kassasta. Tekijän tai mysteerin selvittämiseksi on haettava/ratkaistava erilaisia vihjeitä, joiden avulla päätellään syyllinen. Tehtävän voi toteuttaa sisäseikkailuna, valokuvasuunnistuksena tai suunnistuksena ulkona. Vastauksen voi selvittää pois sukkemalla muut vastaukset tai keräämällä mahdollisimman paljon vihjeitä mysteerin ratkaisemiseksi.

**Move your body!  
Take your time!**

## Haasta itsesi ja kaverisi

- Nopeus-/ketteryys-/tarkkuus-/taito-/notkeushaasteet (ratoina)
- Sirkustempujen opetteluhaaste (jongleeraus pallot/huivit, diabolo, pyörivä lautanen, devil sticks ym.)
- Lankutus-/leuanveto-/punnerrus-/porrasjuoksu/seinäistuntahaaste
- Limbohaaste (limboamisen voi toteuttaa narun, harjanvarren tai kaverin käsien alta)
- Pomputtelu mailalla, jaloilla tai käsillä – ilmaan, maahan tai seinään

- Vanteen pyöritys-, hyppynaruhyppy-, rytmihyppelyhaaste
- Keksikää itse lisää

## Let's play!

### **Viestikilpailut salissa ja pihalla**

Kisaillaan joukkueina eri välineitä ja liikkumistapoja käyttäen.

- Keppihepparta
- Nopeus/taitokisat esim. lusikka suussa pingispallon kuljetus, hernepusi pään päällä/jalkojen välissä kuljetus
- Tarkkuusheittokisa sakkorinkeineen
- Letkaviestit (ensin mennään yksin ja sitten lisätään aina jonosta väkeä)
- Taitoradat
- Kuljetusviestit ym.

### **Turnaukset, joissa kisaillaan joko luokkajoukkuein tai vapaavalintaisin ryhmin**

- Norsujalkapallo – jalkapalloa jumppapallolla pihalla tai salissa.
- Ilmapallosulkkis – pelataan sulkista ilmapallolla. Voi pelata mailan kanssa tai kädellä
- Kaupunkitaistelu- Tavoitteena ryöstää vastajoukkueen viiri joutumatta itse pommitetuksi pallolla. Vastapuolen pallo-osuman jälkeen jäähy 2 min tai 20 punnerrusta ja paluu peliin.
- Tornipallo: Pelataan korista, jossa korina toimii vannetta pitävä pelaaja
- Kinball- jättipallopeliä erivärisin joukkuein
- Neljän tulen väliissä - polttopallopeli
- Norsutopsipeli
- Säännölliset oppilaat vs. opettajat -ottelut ja turnaukset
- Bumball-tarraliivit

## It will inspire others!

### **Tehdään välitunneilla erilaisia valokuvakollaaseja tai leikellään kuvia aikakauslehdistä aihealueittain:**

- Terveellinen välipala
- Hyvä aamiainen
- Sokeripalanäyttely

- Liikunta ja luonto (lähiympäristö)
- Vapaa-aika
- Välitunti
- Liikuntatunnilla

**Kuva/videokisa: Oppilaat ottavat kuvia tai videopätkiä sovitussa paikassa (urheilukentällä, sohvalla, portaikossa, pihalla, naulakoilla). Esittäjät ottavat oman roolinsa:**

- Pikkulapset, teinit, vanhukset, mallit, räppärit ym.

### **Liikuntakampanjat**

- Kerätään 10 minuutin liikuntajaksoja tai liikuttuja kilometrejä. Jokainen kymmenen tunnin liikuntakortti osallistuu palkintojen arvontaan. Jokainen voi osallistua niin monella arpalipulla, kun kampanja-aikana ehtii.
- Tullaan kävellen tai pyörällä kouluun, kisailtaan luokittain viikon ajan kuinka moni käyttää eniten kauramoottoria.

**Dance it out!  
Feel, move, live!**

### **Taidetta koulun piha-alueelle**

- Liiduilla
- Luonnon materiaaleilla
- Lumesta

### **DJ luo tunnelmaa soittamalla toivemusaa**

- Pelejä
- Tanssivälkkä
- Flashmop
- Ponitanssi
- Karaokea
- Katutanssiparodioita
- Play pack -esityksiä
- Ilmakitaran soittoa

### **Letkajenkkaaste ulkona:**

Kuinka pitkän letkan koulu saa aikaiseksi. Musiikki voi tulla keskusradiosta tai letkistä voi hyppiä myös ilman musiikkia.

# You are amazing! Let it go!

## **Talkoillaan toisten iloksi**

- Välituntivälineiden ideakisa ja valmistaminen itse, esim. käsityötunneilla
- Oppilaat ideoivat välituntivälineiden hankintoja ja esittävät toiveensa opettajille. Miettivät miten voisi kerätä varoja hankintoihin (ihmisten auttaminen, sponsorit, myyjäiset, ellei koulun varat riitä.) Välineet saatuaan oppilaat huolehtivat välineistä ja siisteydestä – oma vastuualue motivoi.

## **Juhlateemat vuodenajoin**

- Mietitään eri vuodenaikoihin ja juhlapäiviin sopivia tapahtumia ja tempauksia sekä haasteita. Esim. talvi – toiseksi paras lumimies -kisa tai umpihankihihdot  
kevät – Ninja Warrior-rata tai savolainen pesäpalloturnaus  
syksy – näyttävän lehtikasaan hyppy tai hullunkuriset olympialaiset itsenäisyyspäivä – musiikkiliikuntagaala  
joulu – liikkuva joulukalenteri oppilaiden ideoin

## **Laajennetaan aluetta**

- Koulun kenttä ja lähiliikunta-alueet välituntikäyttöön
- Välituntikäytössä Pingispöydät, pöytäfutis, TeqBall sisällä/ulkona
- Pyörien keväthuolto ja pyörälenkit

# Don't worry keep walking! Peace and smile!

## **Vierailijoita koululle**

Kutsutaan koululle mielenkiintoisia vierailijoita, jotka voivat motivoida liikkumiseen. Innostusta voisivat antaa veteraaniruuhkijat, eri vammaisryhmien edustajat, kaupungin edustajat (nuoriso- ja liikuntapalvelut) nuorisoyhdistykset, viihdetaitelijat, bloggarit, tubettajat, yritysosaajat, harrasteyhdistysten aktiivit ym.

## **Seurojen tai lajiosaajien ohjaukset kouluille**

Kysykää seurojen edustajia vierailemaan koululenne ja tutustukaa eri lajeihin. Opettajatkin saavat ideoita lajiohjauksiin seuraväeltä. Voitte pitää myös liikuntapäivän, jossa osaohjelmana seurat esittelevät toimintojaan.

## **Vanhanajan/tulevaisuuden välkät**

- Kutsukaa koululle isovanhempia kertomaan, millaista koulunkäynti on ollut ennen ja miten silloin vietettiin liikuntatunteja tai mitä tehtiin vapaa-ajalla.
- Suunnitelkaa tulevaisuuden välitunti.