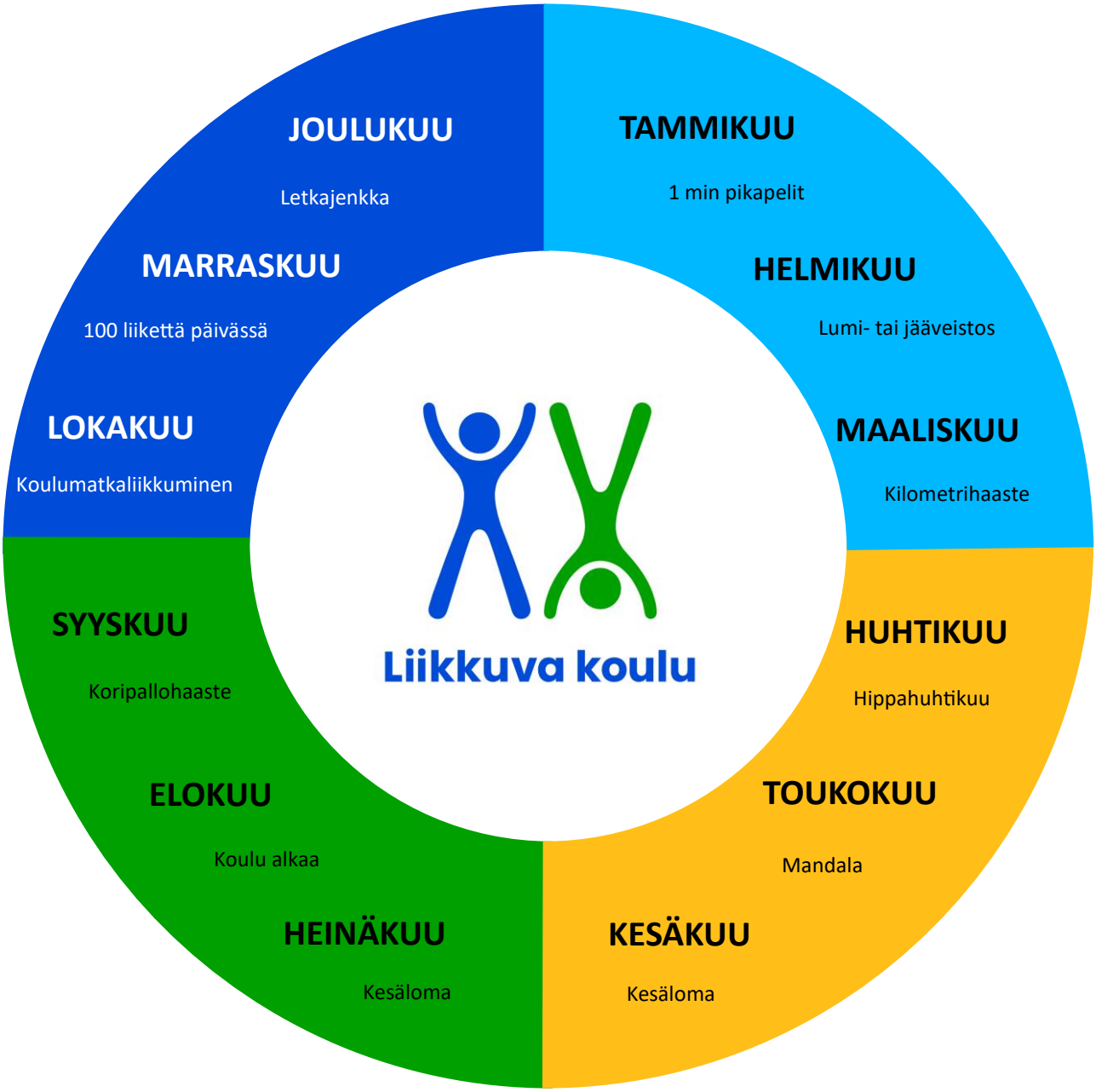
Kuukauden liikuntahaasteet

Kuukauden liikuntahaaste tuo iloa, liikettä ja yhteisöllisyyttä koulupäivään. Haasteet on suunniteltu niin, että mukaan on helppo lähteä liikuntataustasta riippumatta. Tavoitteena ei ole kilpailla tai suorittaa, vaan löytää uusia tapoja lisätä liikettä osaksi koulupäivää. Haasteet ovat helposti toteutettavia ja mukaan voi lähteä joko luokka, useampi luokka tai koko koulu.

Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja liikkumisen ilo. Pienilläkin teoilla on merkitystä. Ohessa on esimerkki vuosikello, miten haasteet voi rytmittää lukuvuoden ajalle. Voit valita teille sopivat liikuntahaasteet.



Korishaaste

- Oppilaat heittävät koreja välitunneilla ja liikuntatunneilla ja ilmoittavat korimäärän luokan yhteiseen kirjanpitoon esim. laita niin monta helmeä purkkiin kuin teit koreja. Voitte asettaa luokalle tavoitteen tai haastaa toisen luokan leikkimieliseen kisaan.

Koulumatkaliikkumisen haaste

- Kannustakaa oppilaita liikkumaan lihasvoimin kävellen tai pyörällä kouluun. Lihasvoimin liikutut koulumatkat esimerkiksi merkitään tämän dokumentin lopussa olevaan ruudukkoon. Voitte haastaa toisen luokan leikkimieliseen kisaan.

100 liikettä päivässä

- Tehkää luokan kanssa 100 liikettä jokaisena koulupäivä esim. yhden viikon ajan. Jokaisena päivä tehdään samat liikkeet. Liikkeitä on yhteensä 10 ja jokaista liikettä tehdään 10 kertaa. Liikkeisiin kuluu aikaa noin 2 minuuttia. Voitte toteuttaa myös niin, että oppilaat saavat itse keksiä liikkeet.
- Esimerkkikuva liikkeistä tämän dokumentin lopussa.

Letkajenkkahaaste

- Tanssikaa koko koulu tai esimerkiksi luokka-asteittain yhdessä letkajenkkaa pihalla tai salissa. Tämä sopii esimerkiksi erittäin hyvin itsenäisyyspäivään.

1 min pikapelit

- Kokeilkaa vähintään kolmea 1 minuutin pikapeliä.
- Pikapelissä tehtävän suorittamiseen on aikaa yksi minuutti. Jos pelaaja saa suoritettua tässä ajassa tehtävän, hän voittaa haasteen. Pikapelivihko on tarkoitettu vain Turun perusopetuksen käyttöön ja se on jaettu kaikkiin kouluihin. Sitä ei saa jakaa eteenpäin.

Lumi- tai jääveistoshaaste

- Haastakaa luokat tai oppilasryhmät pihalle taiteilemaan lumi- tai jääveistoksia tai -rakennelmia. Tätä voi toteuttaa esimerkiksi välitunneilla tai kuviksen tunneilla. Pinterestistä voi etsiä inspiraatiota lumi- ja jääveistoksiin.

Kilometrihaaste

- Jokainen koulu valitsee oman kävelyreittinsä, esimerkiksi koulun pihalta tietyn kierroksen, jonka pituus mitataan etukäteen esim. gps-kellolla tai puhelimen sovelluksella.
- Oppilaat kiertävät reittiä ja painavat mieleen kierrettyjen kierrosten määrän (halutessaan voi myös hyödyntää tukkimiehen kirjanpitoa).
- Haasteen voi toteuttaa esimerkiksi siten, että jokaisessa luokassa on haastelappu (liitteenä), johon oppilaat merkitsevät kierroksensa rasteilla. Kierrospottia kerätään

omalle koululle, joten lappuun merkitään vain kierrokset (oppilaiden nimiä ei kirjata haastelappuun). Haastelapussa on valmiina 400 ruutua.

- Kierroksia voi kerätä välitunneilla ja / tai oppituntien aikaisilla kävelyhetkillä, jos koulussa toteutetaan sellaisia. Kierroksia kerätään sovitun ajan esim. viikko.
- Yläkouluissa jokaisessa luokassa on haastelappu, johon oppilas merkitsee kierroksensa riippumatta siitä, missä luokassa hän kulloinkin on eli oppilas kirjaa kierroksia usealle eri haastelapulle koulupäivän aikana. Kierroksia kerätään koko koulun kierrospottiin.
- Myös koulun henkilökunta voi osallistua mukaan ja merkitä omat kierrokset haastelappuun.
- Jos kävelyreitti on kovin lyhyt, voidaan sopia, että haastelappuun saa merkitä rastin vasta esimerkiksi viiden kierroksen jälkeen.
- Oppilaita kannustetaan liikkumaan yhdessä, sillä yhdessä liikkuminen tekee kävelemisestä hauskempaa.
- Koulun oppilaiden kiertämät kierrokset lasketaan yhteen ja muutetaan kilometreiksi.

Hippahuhtikuuhaaste

- Kokeilkaa hippahuhtikuu -pelivihosta vähintään kolmea erilaista hippaa.
- Materiaali suomeksi ja ruotsiksi: https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/hippahuhtikuu-materiaalit/

Mandalahaaste

- Tehkää koulun tai luokan yhteinen mandala koulun pihalle luonnon materiaaleista.
- Mandala = geometrinen ja usein symmetrinen taideteos, jossa toistuu erilaiset kuviot, muodot ja värit usein ympyrämuotoisesti. Sen tekemisessä voi käyttää luonnonmateriaaleja esim. kiviä, keppejä, lehtiä tai muita pihalta löytyviä materiaaleja. Pinterestistä löytyy paljon hyviä kuvia inspiraation lähteeksi.

100 liikettä päivässä



10 X-hyppyä



10 käsien heilautus alas-ylös



10 hyppyä oikealla jalalla



10 hyppyä vasemmalla jalalla



10 käsien pyöritystä T-asennossa



10 askelkyykkyä



10 hartioiden pyöritystä



10 hiihtohyppyä



Twistaa 10 kertaa



10 kylkivenytystä

Kuvat: Papunet



Koulumatkat liikkuen

Merkitse rasti ruutuun, kun olet tullut kouluun kävellen tai pyörällä.