

VINKKEJÄ LIIKKEEN LISÄÄMISEEN KOULUPÄIVÄN AIKANA

Leikkien suunnitteluun, valmistamiseen ja toteuttamiseen kannattaa hyödyntää oppilaiden mielikuvitusta. Se lisää oppilaiden osallisuutta ja aktiivisuutta, ja luultavasti ideat ovat innostavampia ja monipuolisempia kuin aikuisen keksimät.

Kaikissa leikeissä voidaan liikkua eri liikkumistyyliä vaihdellen. Esimerkkejä liikkumistyyleistä:

Etuperin

Takaperin

Varpailla

Kantapäillä

Kyykyssä

Pyörien

Mutkitellen

Matalana

Korkeana

Kyvyenä

Painavana

Kierien

Koulupäivän aikaista aktiivisuutta ja passiivisuuden purkamista voidaan lisätä huomioimalla liikkuminen ja toiminta myös jonotus- ja siirtymätilanteissa. Oppimateriaali kannattaa sijoittaa liikkumiseen houkutteleviin paikkoihin (esim. kiipeäminen, vatsamakuu). Käytävä- ja aulatilojen hyödyntäminen lisäävät koulupäivän toiminnallistamista kuin huomaamatta.

Monet leikit vaativat materiaalia, joka valmistetaan ennen leikkiä. Nämä kannattaa kerätä yhteiseen "välinevarastoon", josta ne ovat myös toisten opettajien hyödynnettävissä.

Ideoita, joita opettajilla on jo käytössä

- Jokainen oppilas keksii vuorollaan taukojumppaliikkeen ja saa päättää tauon paikan oppitunnilla.

- Käsienpesupaikalla lattiassa on heittoviivat, joiden takaa tähdätään roskikseen. - Syömään saa mennä vasta, kun paperimytty osuu koriin.
- Sovittu erityinen liikkumistapa siirtymätilanteisiin. Esim. hiipien, vasen kylki edellä, jäykästi, iloisesti, vetelästi.
- Liikuntapäiväkirja. Päiväkirjassa on joka viikolle yksi liikuntäläksy (esim. kierrä talo kolmesti, hyppää kynnyksen yli 100 kertaa). Vanhempi kuittaa läksyn suoritetuksi ja plussaa saa, jos vanhempi on osallistunut tehtävään.
- Leuanvetotanko luokkaan.
- Tehdyn tehtävän jälkeen lupa tehdä pieni kävely tai kuntoliike.
- Tarkastuskirjat viedään etäälle.
- Tarkastuskirjan edessä on tasapainolauta tai nystyrätyyny, jolla seistään tehtävää tarkastettaessa.
- Oppikirjan sivu heijastetaan seinälle ja käydään läpäyttämässä oikeaa vastausta.
- Opettaja ei jaa materiaaleja oppilaille vaan oppilaat käyvät hakemassa ne itse.
- Erilaiset työpisteet esim. seisten, vatsamakuulla, tasapainolautoilla.
- Kehon avulla vastaaminen esim. jos väite pitää paikkaansa, varvista - jos ei pidä paikkaansa, kyykisty.
- Värien hyödyntäminen muistamisessa (subjekti - sininen, predikaatti - punainen).
- Tietyn asian opiskelu tietyssä paikassa.
- Lauseen, vuorosanan, luettelon, laskusäännön yms. opetteleminen toistaen samalla jotakin liikettä (esim. letkajenkka).