

NUORTEN AKATEMIA



LIIKUNNALLINEN AAMUNAVAUS

www.omavalinta/materiaalit

”Tavoitteena
on saada koko
koulu
liikkumaan”



Kouluikäisten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä. Tämän tunnin saa helposti kerättyä esimerkiksi liikkuen koulumatkat aktiivisesti polkupyörällä tai kävellen, liikkuen välitunnilla sekä osallistumalla iltaisin harrastustoimintaan.

Liikunnallisella aamunavauksella kannustetaan liikkeen lisäämiseen koulupäivän aikana, yhteisöllisyyteen ja oppilaiden osallisuuteen.

Aamunavauksen suunnittelu sopii erinomaisesti integroitavaksi normaaliin oppituntiympäristöön.

Oppilaiden suunnitteleman liikunnallisen aamunavauksen tavoitteena on saada koko koulu liikkumaan.

Oppilaiden suunnittelemat aamunavaukset voidaan ohjata joko yksittäiselle oppilasryhmälle tai koko koululle keskuksradion välityksellä.

- ✓ Innostaa oppilaita liikkeen lisäämiseen koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla
- ✓ Olla juurruttamassa oppilaiden osallisuutta osaksi koulun toimintakulttuuria, päivittäistä oppituntiympäristöä.

SUUNNITTELE

Varaa 1-2 oppitunnin mittaista suunnittelukertaa. Suunnitteluvaiheessa määritellään aamunavauksen aihe ja kesto.

ANNA TUKEA

Anna esimerkkejä ja vinkkejä hyvistä aamunavauksista.

HAASTA

Hyvänä lisänä toimii aamunavauksen yhteydessä toteutettava viikkohaaste tai kilpailu. Esimerkiksi lankutuksessa kilpailu haastaa eri lailla osallistumaan.

TOTEUTA

Aamunavaus toteutetaan oppilaiden toimesta esimerkiksi liikuntasalissa, ulkona tai luokissa keskusradion tai videon välityksellä.

**”Viikkohaaste
motivoi
osallistumaan!”**





ESIMERKIT

LANKUTUSKILPAILU

Lankutuskilpailussa haastetaan koko koulun lankuttamaan.

”Tänä aamuna haastamme koko koulun lankuttamaan. Kyseessä on koko koulun sisäinen lankutuskilpailu.

Näin lankutat: Ota etunojapunnerrusasento ja pidä jalkaterät maassa. Nosta itsesi kyynärvarsien varaan. Jännitä koko vartaloa ja pidä se liikkumattomana ja litteänä. Opettajan tehtävänä on valvoa luokan lankutusta ja kirjata luokan paras tulos ylös. Luokan paras tulos toimitetaan opettajanhuoneeseen. Koko koulun paras tulos palkitaan yllätyspalkinnolla.

Haluamme samalla haastaa kaikki koulun opettajat lisäämään liikettä oppitunneilla esimerkiksi seisomatyöpisteitä tai toiminnallisilla harjoituksilla oppituntien aikana.

Hyvää ja toiminnallista päivänjatkoa kaikille!”

JUMPPAVIDEO

Luokittain tai pienryhmittäin valmistetaan 2-4 minuuttia kestävä jumppavideo esimerkiksi iMovie-ohjelmalla. Suunnitteluvaiheessa tehdään käsikirjoitus jumpalle. Käsikirjoitukseen sisällytetään liikkeet, mitä tehdään ja kuinka monta kertaa liikkeet toistetaan. On hyvä huomioida kehon eri osia. On mietittävä myös, kuinka liikkeiden teko ohjeistetaan, eli onko esimerkiksi tekstiohjeet liikkeiden välissä.

Jumppavideo kuvataan pätkinä ja niistä muokataan yhtenäinen video. Opettajan ohjauksella käydään video läpi ja katsotaan että tekniikka toimii. Videot jaetaan kaikkien luokkien opettajille esimerkiksi YouTubessa tai ClassRoomissa ja ne näytetään yhteisesti saman päivän aamunavauksessa.

Jumppavideota voi käyttää myöhemmin myös esimerkiksi taukojumppana.

Tutustu Taukojumppav pdf-tiedostoon (www.omavalinta.fi/materiaalit). Sieltä löydät valmiin tukimateriaalin videon toteuttamiseen.

LIITE: AAMUNAVAUKSEN SUUNNITTELUPOHJA

AAMUNAVAUKSEN TEEMA:

- liikunta
- ravinto
- lepo
- muu, mikä? _____

AIHE:

KESTO:

VIIKON HAASTE (huomioi valitsemanne teema):

AAMUNAVAUKSEEN TARVITTAVAT VÄLINEET:

KUKA PUHUU?	MITÄ PUHUTAAN?