

Linnea Eskelinen & Sanni Piispa

**”LIKKUMISESTA RIEMASTUU” -VÄLI-  
TUNTIVIIHKO RIIHENMÄEN KOULUN  
ALA-ASTEEN OPPILAILLE**

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto, liikunnanohjaaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Linnea Eskelinen, Sanni Piispa
Työn nimi	”Liikkumisesta riemastuu” -välituntivihko Riihenmäen koulun ala-asteen oppilaille
Toimeksiantaja	Riihenmäen koulu, Mäntsälä
Vuosi	2023
Sivut	27 sivua, liitteitä 24 sivua
Työn ohjaaja(t)	Mika Tenhu

## TIIVISTELMÄ

Liikkumattomien lasten ja nuorten osuus kasvaa nykypäivänä. Yhä harvempi lapsi tai nuori saavuttaa arjessaan liikuntasuosituksia. He viettävät suurimman osan arkipäivistään koulussa, jossa passiivista paikallaanoloa ja istumista kertyy useita tunteja päivässä. Kotona koulupäivän jälkeen passiivisuus jatkuu älylaitteiden parissa. Koulupäivään on helppo lisätä liikunnallisia hetkiä, jolloin oppilaitten päivittäinen liikkuminen lisääntyisi. Opinnäytetyössä haluttiin tehdä oppilaille mieleistä tekemistä välituntiliikuntaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda välituntivihko, johon on koottu ideoita liikkumisaktiivisuuden lisäämiseen välituntien aikana. Välituntivihko on tarkoitettu niin opettajien kuin oppilaidenkin käyttöön. Vihkon tavoitteena on saada oppilaat innostumaan liikkumaan välituntien ja saada heille uusia ideoita välituntiansa viettoon. Aktiivisten välituntien myötä lapsille ja nuorille tulisi liikunnallisia hetkiä koulupäivän aikana.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja tutkimusmenetelmänä on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksessa on tarkoitus tuottaa tuote, jonka avulla pyritään parantamaan jo olemassa olevaa toimintaa. Ammatillista osaamista tuodaan opinnäytetyössä ilmi näyttöön perustuvan tiedon pohjalta.

Välituntivihko sisältää erilaisia leikkejä ja pelejä. Osallistavan kyselyn avulla oppilaat otettiin mukaan vihkon suunnitteluun. Vihkoon kootut leikit ja pelit on valittu oppilaiden vastausten pohjalta. Vihkossa on oppilaita aktivoivia lomakkeita, joita voidaan käyttää apuna motivoimaan oppilaita liikkumaan enemmän välituntien aikana.

**Asiasanat:** liikkumattomuus, välitunti, lapset ja nuoret

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Linnea Eskelinen, Sanni Piispa
Thesis title	“Move for Joy” -recess booklet for pupils at Riihenmäki Primary School
Commissioned by	Riihenmäki Primary School, the City of Mäntsälä, Finland
Time	2023
Pages	27 pages, 24 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

## ABSTRACT

The proportion of children and young people who are not mobile is increasing today. Fewer and fewer children or young people are reaching physical activity recommendations in their daily lives. They spend most of their day passively sitting and standing at school. At home, passivity continues with smart devices. It is easy to add physical activity to the school day, increasing the daily movement of students. The aim of the thesis was to create recess activities to pupils.

The purpose of the thesis was to produce a recess booklet with ideas for increasing physical activity during recess. The recess booklet is for teachers and pupils. The purpose of the booklet is to get pupils excited to exercise during a recess and give to them more ideas for spending the recess. With an active recesses, children and young people would have moments of exercise during the school day.

The thesis was functional and the research method was action research. The purpose of the thesis was to make a product which could make already existing action more effective. The thesis reports professional competence based on evidence-based information.

The recess booklet contains variety of different games and plays. The booklet was designed with the pupils' own answers to an inclusive questionnaire. Thus, the contents of the booklet were made to please the pupils. The booklet includes pupil activation forms helping them to get more motivated to move more during recess.

**Keywords:** immobility, recess, children and young people

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMINEN .....	6
2.1	Lasten ja nuorten liikuntatottumukset .....	7
2.2	Välituntien vaikutus oppilaisiin .....	8
3	LIKKUMISEN VAIKUTUS LASTEN JA NUORTEN KEHITYKSEEN .....	10
3.1	Teknologian vaikutus liikkumiseen.....	10
3.2	Liikkumattomuuden vaikutukset yhteiskuntaan .....	10
4	TYÖN TARKOITUS JA KOHDERYHMÄ .....	11
5	TYÖN MENETELMÄT .....	12
5.1	Tiedonhaku .....	13
5.2	Hyvän kyselyn piirteet.....	15
5.3	Työn vaiheet.....	15
5.4	Aineiston kerääminen .....	17
5.5	Alkukyselyn analysointi ja tulokset.....	17
5.6	Eettisyys raportoinnissa.....	22
6	TUOTOS .....	22
7	VÄLITUNTIVIHKON KEHITTÄMINEN .....	23
	LÄHTEET .....	25

## LIITTEET

Liite 1. Osallistava alkukysely

Liite 2. Välituntivihko

Liite 3. Osallistava lomake välituntivihkoon

Liite 4. Välituntivihkon diplomit

## 1 JOHDANTO

Liikkumattomuus on lisääntynyt ja yhä useampi liikkuu arjessaan liian vähän. Liikkumattomuutta ei tapahdu vain vapaa-ajalla, vaan sitä on havaittavissa myös työpaikoilla, joissa istumista kertyy paljon. Asioita tehdään passiivisemmin ja passiivisuutta ruokkii nykyaikainen yhteiskunta sekä elämäntavat. Liikkumattomuudella on paljon negatiivisia vaikutuksia yhteiskunnalle. Vaikutuksia voidaan jopa verrata tupakoinnin aiheuttamiin haittoihin. (Helajärvi ym. 2015.)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen. Vaikutukset eivät rajaudu vain fyysiseen puoleen, vaan liikunta koskettaa myös sosiaalista kehitystä. Lapset ja nuoret pääsevät harjoittelemaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita liikkuessaan muiden kanssa. Lapsen liikkuessakin ikäistensä kanssa hän oppii, kuinka toimitaan reilusti kavereita kohtaan. Hän oppii lisäksi pelien/leikkien sääntöjä. (UKK- instituutti 2022.)

Teknologian tullessa yhä vahvemmin nuorten ja lasten keskuuteen on heidän liikkumisensa saanut kolauksen. Nuorten liikkuminen on vähentynyt ja aikaa vietetään yhä enemmän älylaitteiden ääressä. Passiivinen elämäntapa omaan hyvin varhaisessa vaiheessa elämää. Päivän aikana alakouluikäisille passiivista oleskelua kertyy jopa 65 prosenttia hereillä oloajasta (Tammelin ym. 2015).

Lasten ja nuorten arki koostuu suurimmaksi osaksi koulussa vietetystä ajasta. Oppilaille tulee koulupäivän aikana paljon passiivisesti vietettyä aikaa, joka kasvaa, mitä vanhemmaksi lapsi tulee (Tammelin ym. 2015). Koulussa lapset ja nuoret oppivat uusia tapoja sekä toimintamalleja, joita he tuovat omaan arkeensa ja vapaa-aikaansa. Jos oppilas on muuten passiivinen, mutta koulussa tulee positiivisia kokemuksia liikkumisesta, voisi se edesauttaa lähteä liikkumaan vapaa-ajalla.

Oppilaat ovat arvioineet koululiikunnan vaikutuksia itseensä. Osa oppilaista kokee koululiikunnan vaikuttavan positiivisesti vapaa-ajan liikkumiseen. Jotkut kokevat koululiikunnan myös vaikuttavan positiivisesti mieleen ja liikuntatunnin

jälkeiseen koulupäivään. Joillekin liikuntatunnit ovat ainoita aktiivisia hetkiä viikossa. (Niemelä ym. 2012, 54–56.)

Opinnäytetyö toteutetaan produktiivisena työnä Mäntsälän Riihenmäen koulun ala-asteikäisille oppilaille ja heidän opettajilleen. Koulussa on oppilaita noin 700 ja luokkia on ykkösluokasta yhdeksänteen asti. Henkilökunta koostuu reilusta 60 työntekijästä. Yhtenäiskouluna Riihenmäki on toiminut vuodesta 2007 asti, ja sitä ennen koulu on toiminut yläkouluna vuodesta 1998. Koulusta löytyy kaksitoista luokkaa alakoulun puolelta ja kahdeksantoista luokkaa yläkoulun puolelta sekä viisi erityisluokkaa. (Riihenmäenkoulu 2022). Opinnäytetyö kohdistuu kaikkiin ala-asteen oppilaisiin.

Koulu on mukana opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuva koulu- projektissa (Riihenmäen koulu 2022). Liikkuva koulu projektissa mukana olevat koulut pyrkivät lisäämään aktiivisuutta koulupäiviin. Projektissa pyritään kiinnittämään huomiota istumisen vähentämiseen ja lisäämään liikuntaa välitunneilla. Jokaisella mukana olevalla koululla on yksilöllinen tapa luoda liikkuvampaa ympäristöä oppilaille. (Liikkuva koulu 2016.) Riihenmäen koulussa on käytössä välituntilainaamo, josta voi lainata liikuntavälineitä välitunneille. Koululla on yksi pidempi puolentunnin pituinen välitunti muiden lyhyempien välituntien lomassa. (Riihenmäen koulu 2022.)

Opinnäytetyössä painotetaan koulupäivän aikaisten lyhyiden aktiivisten hetkien positiivisia vaikutuksia oppilaisiin. Lyhyillä liikuntahetkillä voi olla samankaltaisia vaikutuksia kuin pitemmillä. Työn tavoitteena on luoda aktiivisia ja viihtyisiä välitunteja Riihenmäen koulun oppilaille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa koululle välituntivihko, jonka avulla oppilaat saavat ideoita liikumisaktiivisuuden lisäämiseen välituntisin. Vihko toimii työvälineenä oppilaille sekä opettajille tuottamatta heille lisäkuormaa kiireiseen ja kuormittavaan kouluarkeen.

## **2 LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMINEN**

Liikunnan tilalle alkaa jo hyvin nuorella iällä tulla teknologia. Teknologia kiinnostaa yhä nuorempia lapsia. Pienten lasten aivot ovat kehityksen alkutaipaleella ja näin ollen lapset koukuttuvat helposti erilaisiin mukaviin videopeleihin.

Digilaitteiden ääressä ollaan usein paikallaan, joka ei ole lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille hyväksi. Ylenpalttinen teknologian käyttö voi vaikuttaa lapsen keskittymiskykyyn ja lisätä levottomuutta. Rungas päivittäinen älylaitteiden ääressä vietetty aika on pois liikkumisesta ja liikuntataitojen kehittymisestä. (Pönkä 2018.)

Liikunnan vaikutukset lapsen tai nuoren kehitykselle on sitä suuremmat, mitä pienempi lapsi on. Liikunta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Alle kouluikäisten lasten liikuntatottumuksissa on jo suuria eroja yksilöiden välillä. Lapsille liikunnallisuus ja touhuaminen on normaalia, kun taas paikallaan olo ja passiivisuus poikkeavaa. Kouluilla on myös suuri rooli lasten ja nuorten liikunnan lisäämisessä ja siihen panostamisessa. Eritoten vähän liikkuvien oppilaitten osuuteen täytyisi panostaa innostamalla heitä liikkumaan enemmän. Opettajilla ja heidän tavallaan opettaa on iso merkitys siihen, millaisia kokemuksia oppilaat saavat liikunnasta. (Telama ym. 2001.)

Lapset ja nuoret ovat 7–17-vuotiaita ala- ja yläasteikäisiä henkilöitä. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on erilainen liikkumistausta sekä mielenkiinnonkohteet. Jokainen toteuttaa omaa liikkumistaan omalla tyylillään ja itselleen mieleisellä tavalla. Vanhempien liikkumistottumukset vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen esimerkin kautta. He omaksuvat vanhemmiltaan erilaisia toimintatapoja ja -malleja hyvinvoinnin edistämiseen sekä aktiiviseen arkeen. Lapset ja nuoret tarvitsevat tukea hyvinvoinnin ylläpitämisessä vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta, jotka ovat osana heidän arkeaan.

## **2.1 Lasten ja nuorten liikuntatottumukset**

Passiivisuus on epäaktiivista paikallaanoloa, jolloin ihmisen kehon lihakset eivät tee aktiivisesti töitä. Passiivisuutta on esimerkiksi istuminen ja makaaminen. Passiivisesti vietettyä aikaa kertyy paljon ihmisten arjessa. Koulussa ja vapaa-ajalla monet lapset ja nuoret viettävät aikaa istuen tai paikallaan ollen.

Lapsille ja nuorille on laadittu tieteelliseen näyttöön perustuvat liikkumissuosituksukset. Ne määrittelevät liikkumisen useuden ja intensiteetin, joilla olisi positiivista vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten arki tulisi sisältää ainakin tunnin verran monipuolista ja rikkakaa liikkumista, joka

voi sisältää esimerkiksi lihaskunto-, kestävyys- tai liikkuvuusharjoittelua. Suositusten mukaista tuntia ei tarvitse liikkua yhtäjaksoisesti, vaan sen voi toteuttaa pienissä pätkissä pitkin päivää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.)

Lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän nykypäivänä ja vain harva täyttää suositusten mukaisen liikuntamäärän. Liikkuminen vähenee monella iän myötä ja sen seurauksena paikallaanolo lisääntyy. Lasten ja nuorten liikkumista ja liikuntatottumuksia on tutkittu Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (Liitu) -tutkimuksen avulla (2018). Tutkimuksessa käy ilmi, että lapset ja nuoret viettävät joko istuen tai makuulla jopa yli puolet valveillaoloajastaan. Kevyttä liikuntaa heille kertyy, mutta rasittavan liikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti. Vuonna 2018 tehdyn Liitu-tutkimuksen perusteella vain 38 % 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaan tunnin päivässä. (Liitu 2018)

Suomessa liian vähän liikkuvia kansalaisia on ensimmäisistä koululuokista eläkeläisiin asti. Liikkumattomuus ei ole siis vain yhden ikäryhmän ongelma. Liikkumattomuuden ja passiivisuuden todenmukaiseen todentamiseen voitaisiin käyttää erilaisissa tarkastuksissa apuna muutaman päivän liikemittareiden käyttöä. Nämä mittarit toisivat realistisesti ilmi asiakkaan liikkumisen. (Husu ym. 2022, 116.)

## **2.2 Välituntien vaikutus oppilaisiin**

Välitunti on opetussuunnitelmaan kuuluva osa perusopetuksessa oleville oppilaille. Välitunnit sijoittuvat oppituntien väliin, jolloin on oppilaiden oma hetkensä luokkatovereidensa kanssa vapaaseen toimintaan. Tuona aikana he voivat itse valita kenen kanssa ovat ja mitä tekevät. Välitunnit ovat miltei päältä välttämättömiä oppilaiden jaksamisen ja istumisen tauottamisen takia. (Kangasniemi ym. 2022, 8.)

Välitunnit tukevat psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Sitä luonnehditaan rentoutumispaikkana, jossa oppilaat saavat aitoja kohtaamisia muiden oppilaiden kanssa. Näissä kohtaamisissa oppilaat pääsevät harjoittelemaan muun muassa vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Välitunneilla myös leikitään ja pelataan



erilaisia pelejä, jolloin aktiivisuus lisää fyysistä hyvinvointia. Erilaiset negatiiviset kokemukset esimerkiksi kiusaaminen ja yksinäisyys välituntien aikana voivat heikentää hyvinvointia. Tutkimusten valossa kuitenkin välitunnit edistävät oppimista. (Kangasniemi ym. 2022, 1.)

Opetussuunnitelmassa on peruskoululaisille määrätty noin 90 minuuttia liikuntaa viikossa. Kuitenkin tästä ajasta kuluu helposti noin yksi kolmasosa siirtymiseen ja vaatteiden vaihtamiseen. On sanottu, että liikunnan määrä koulussa pitäisi jopa kaksinkertaistaa, jotta sillä olisi positiivista vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Välituntien merkitys korostuu koulupäivien aikana, koska välitunneilla vietetään enemmän aikaa kuin liikuntatunneilla. Tärkeänä innostajana välituntiliikunnalle toimii virikkeellinen pihaympäristö, jossa on helppo toteuttaa erilaisia liikuntamuotoja. (Fogelholm 2005.)

Koulupäivien aikana tapahtuvalla liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten jaksamiseen. Osa oppilaista koki liikuntavälitunneilla olevan vaikutusta keskittymiseen koulussa, mutta se ei tuonut suoranaisesti lisäarvoa oppimiselle. Oppilaat kokivat, että liikuntavälitunnin jälkeen vireystila oli parempi, mikä edesauttaa keskittymistä. (Snell 2016, 1.)

Lähteistä nousi ilmi välituntien olevan tärkeitä hetkiä oppilaille purkaa energiaa ja viettää aikaa ystävien kanssa. Nämä hetket auttavat oppilaita jaksamaan seuraavan oppitunnin. Opettajien näkökulmasta välitunneilla on suuri vaikutus oppilaisiin ja oppituntien etenemiseen. Levottomuus lisääntyy ja se on huomattavissa oppitunneilla, jos välitunti jää oppilailta välistä. (Kangasniemi ym. 2022, 47.)

1.- ja 6.-luokkalaisten välituntien viettotavat eroavat toisistaan. Haastattelun perusteella nuoremmat kokevat liikkuvansa välituntisin paljon. Suurin osa 1.-luokkalaisista koki, että liikkuminen on mielekästä välituntisin. Välitunnit koettiin molemmissa ikäluokissa mielekkäämmiksi, jos oppilaat saivat itse valita kenen kanssa ja mitä tekevät välituntisin. 6.-luokkalaiset viihtyivät kyselyn tulosten perusteella enemmän kaverien kanssa jutustellen. Kuitenkin erinäiset leikit olivat vielä mukana joidenkin 6.-luokkalaisten välitunneilla. Molemmille ikäryhmille samankaltaisia tuloksia saatiin kavereiden tärkeydestä. Välituntisin oppilaat ylläpitävät ja harjoittelevat ihmissuhteita. (Kytölä 2016, 71–76.)

### **3 LIKKUMISEN VAIKUTUS LASTEN JA NUORTEN KEHITYKSEEN**

Positiivisia vaikutuksia liikkumisesta lasten ja nuorten fyysiseen kehitykseen on monia. Lapsi/nuori oppii hallitsemaan omaa kehoaan ja oppii uusia liikuntataitoja. Uusia liikuntataitoja opetellessa luu- ja lihasmassa sekä liikkuvuus lisääntyvät. Yleisesti ottaen liikkuminen parantaa lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia sekä tuki- ja liikuntaelimestön kehittymistä. Positiiviset liikuntakokemukset vaikuttavat myös lasten minäkuvaan ja liikkumisvarmuuteen. Kun nuorena saa jo positiivisen kuvan itsestään ja liikkumisesta on näitä tapoja helpompi jatkaa vanhemmalla iällä. (UKK-instituutti 2022.)

#### **3.1 Teknologian vaikutus liikkumiseen**

Monille lapsille ja nuorille ruutuaikaa kertyy paljon päivän aikana ja se ylittää suositukset. Ruutuajan suositus on alle kaksi tuntia päivässä. Tutkimusten perusteella 55 %:lla 7–15-vuotiaista ylittyy ruutuaikasuositus useampana päivänä viikossa. (Liitu 2018.)

Lapsilla motoristen taitojen kehittyminen voi hidastua, jos hän viettää paljon aikaa paikallaan ruudun ääressä. Varsinkin pienillä lapsilla ruudun ääressä vietetty aika on monesti pois jostain muusta kehittävästä ajanvietosta esimerkiksi liikunnasta tai leikeistä. Liiallisella ruudun ääressä vietetyllä ajalla on myös monesti vaikutuksia fysiologiaan. Päänsärky, niska- ja hartiasseudun kivut voivat olla yleisiä vaivoja, jos ruudun ääressä tulee vietettyä aikaa paljon. (Pönkä 2018.)

#### **3.2 Liikkumattomuuden vaikutukset yhteiskuntaan**

Kansalaisten liikkumattomuus ei ole vain rasite yksilön terveydelle. Liikkumattomuudella ja sen tuomilla rasitteilla on vaikutuksia yhteiskuntaan ja yhteiskunnan kukkeroon. Kustannukset Suomen valtiolle liikkumattomuudesta ovat yli 3 miljardia euroa vuosittain. Kustannuksissa on otettu huomioon kansansairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien tuottamat hoitokustannukset. (UKK-instituutti 2023.)

Tyypin 2 diabetes on yksi suurimmista kustannusten aiheuttajista. Vuosittain tyypin 2 diabeteksen hoitoon menee melkein 400 miljoonaa euroa. Tyypin 2 diabeteksen liitännäissairauksilla kuten sepelvaltimotaudilla on oma lokeronsa kustannuksissa. Kustannuksista kolme viidesosaa muodostuu työikäisten työkyvyttömyyteen liittyvistä tekijöistä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet. (UKK-instituutti 2023.)

Pitkäaikaissairaudet eivät ole yleisiä lapsilla ja nuorilla. Sairauksia voidaan ehkäistä hyvin aktiivisella ja terveellisellä elämäntavalla aikuisiällä. Tällainen elämäntapatyö voidaan omaksua jo lapsena, joka hyvällä todennäköisyydellä kantaa pitkälle tulevaisuuteen. Sairauksien ehkäisyyn ei kuitenkaan riitä vain se, että on ollut lapsena aktiivinen. Aktiivisen ja terveellisen elämäntavan pitää jatkua aikuisiälläkin, jotta siitä on hyötyä sairauksien ennaltaehkäisyssä. (UKK-instituutti 2022.)

Huonontunut kestävyyskunto nuorilla ja eritoten lisääntyvä huonokuntoisten määrä tuottaa tulevaisuudessa haasteita toiminta- ja työkyvyille. Jos tahdotaan tavoitella pidentyviä työuria, edellyttää se nyt isompaa panostusta toimintakyvyn ja fyysisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. (Husu ym. 2022, 115.)

#### **4 TYÖN TARKOITUS JA KOHDERYHMÄ**

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda välituntivihko, johon on koottu ideoita liikkumisaktiivisuuden lisäämiseen välituntien aikana. Välituntivihko on tarkoitettu niin opettajien kuin oppilaidenkin käyttöön. Välituntivihko sisältää aktiivista tekemistä sekä mahdollisesti uusia ideoita peleihin ja leikkeihin kaikille oppilaille. Välituntivihkon avulla saadaan jokaisen oppilaan koulupäivään aktiivisia hetkiä passiivisen istumisen vastapainoksi. Sen tarkoituksena ei ole lisätä opettajien työkuormaa, vaan pikemminkin helpottaa heitä oppilaiden omatoimiseen aktivoimiseen. Oppilaita osallistetaan välituntivihkon suunnittelussa. Oppilailta kysytään sähköisen kyselyn avulla, millaisia välituntiliikuntamuotoja toivotaan kehiteltävän. Opinnäytetyössä halutaan aktivoida passiivisempia oppilaita. Kyselyn vastauksista halutaan tarttua passiivisten oppilaitten mieltymyksiin mielekkäistä liikkumismuodoista, jotta saadaan tuotettua oppilaita kiinnostavaa toimintaa ja saada heidät aktivoitumaan liikkumisessa välituntisin.

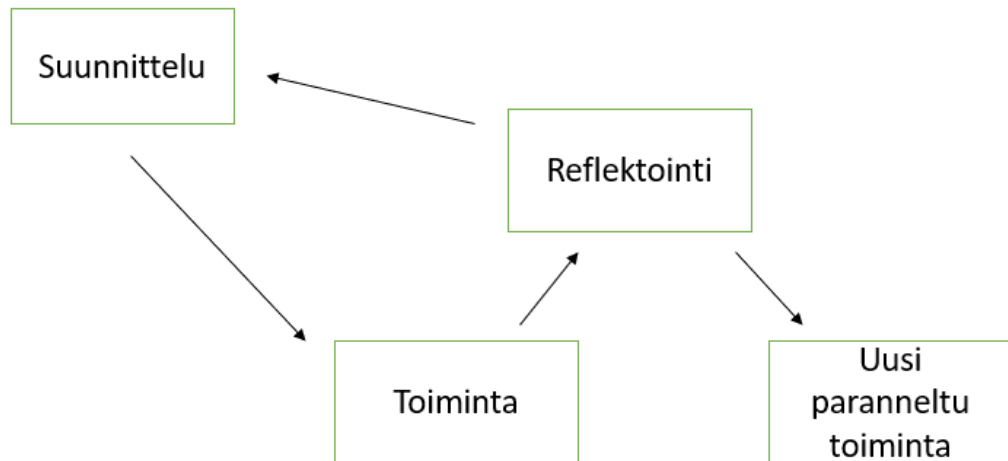
Välituntivihko tehdään ala-asteikäisille oppilaille ja heidän opettajilleen. Alakoululaisilla on useampia ulkovälitunteja kuin yläkoululaisilla. Välitunti liikunnan toteuttaminen on helpompaa ja monipuolisempaa ulkona, joten kohderyhmänä on ala-astelaiset. Ulkona ollessa oppilaat saavat myös raitista ilmaa ja voivat liikkua ulkona vapaammin kuin sisällä. Kouluissa sisällä on erilaisia sääntöjä, jotka rajoittavat liikkumista kuten juoksemiskiello. Sisätiloissa välituntien viettäminen menee helposti istumiseen, jolloin passiivinen istuminen ei katkea missään vaiheessa.

Tavoitteena on pyrkiä tuomaan välituntivihkon avulla lisää monipuolisuutta ja aktiivisuutta oppilaiden liikkumiseen välituntien aikana. Vihkon avulla lasten jokaiseen koulupäivään voidaan saada aktiivinen hetki, joka edesauttaa liikkumissuosittelun saavuttamisessa. Liikkumisella ja liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiseen jaksamiseen, mikä voi edesauttaa oppimisessa. Yhteistyökoulussa on yksi pidempi välitunti, joka kestää kolmekymmentä minuuttia. Pidemmän välitunnin aikana on helpompi toteuttaa monipuolista liikuntaa. Toimintaa pyritään eritoten suuntaamaan pitkille välitunneille.

## 5 TYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Se on yksi tutkimustapa, jota hyödynnetään ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä. Ammatillinen osaaminen toiminnallisessa opinnäytetyössä näytetään jollakin tuotteella ja siihen liittyvällä raportilla. Raportissa kuvataan perustelujen kanssa, miksi on valittu juuri nämä tavat tuotteen rakentamisessa. Tuote voi olla jonkinlainen asia tai tapahtuma. (Kostama ym. 2022, 11.) Riihenmäen koululle tuotetaan tuote, joka on välituntivihko. Tutkimusmenetelmä on toimintatutkimus.

Toimintatutkimuksessa pyritään kehittämään jo olemassa olevaa käytäntöä vieläkin paremmaksi tuomalla tietoa kehitettävästä asiasta. Tutkimuskohteena on ihmisten toiminta. Toimintatutkimus on projekti, joka on rajattu tiettyyn ajankohtaan. Tänä aikana pyritään saamaan aikaan uusia toimintamalleja ja kokeilemaan niitä käytännössä. Tutkimuksen tuloksena pyritään tuottamaan hyödyllistä ja käytännöllistä tietoa. Keskeisenä piirteenä pidetään tutkimuksessa mukana olevien ihmisten osallistumista ja osallistamista. (Heikkinen ym. 2010, 16–19, 50.)



Kuva 1. Toimintatutkimuksen vaiheet

Kuva 1 havainnollistaa toimintatutkimuksen vaiheita. Toimintatutkimuksen vaiheet vuorottelevat sykleissä, jolloin tuotteen kehittäminen voi olla pitkä prosessi (Heikkinen ym. 2010 78–79). Opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on suunnittelu, jossa luodaan alkukyselyn koulun oppilaille. Kyselyllä osallistetaan oppilaita välituntivihkon ja -viikon sisällön suunnitteluun. Suunnitteluvaiheen jälkeen kysely lähetetään koululle. Oppilaitten vastauksista tutkitaan heidän mieltymyksiänsä ja toiveita välitunneille. Vastauksien perusteella lähdetään suunnittelemaan välituntiviikon ohjelmaa ja välituntivihkon sisältöä. Suunnittelun jälkeen lähdetään konkreettisesti toteuttamaan suunniteltua toimintaa yhteistyökoululle ja työstämään välituntivihkoa. Vihkon suunnitelmaa peilataan välituntiviikon aikaiseen toimintaan ja muutoksia tehdään suunnitelmaan. Muutoksien jälkeen tuotos on valmis ja työn viimeinen vaihe on antaa valmis välituntivihko Riihenmäen koululle.

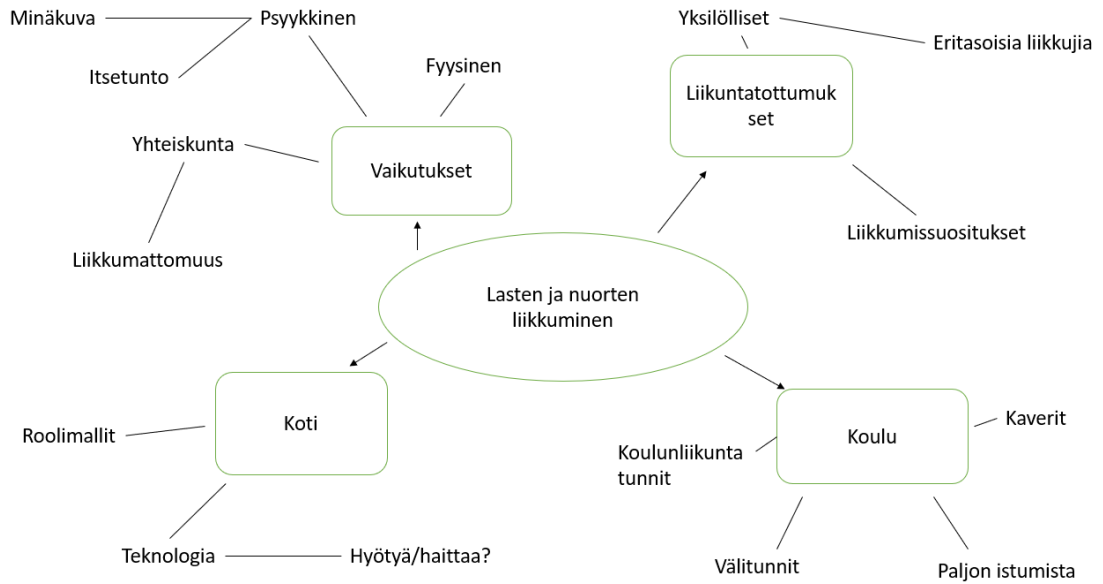
## 5.1 Tiedonhaku

Tiedonhaku kulkee mukana kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Tiedonhaun perustana toimii tarve saada tietoa valitsemastasi aiheesta (Tiedonhaun opas: Tiedonhaku prosessina 2023). Se on prosessi, jossa etsitään valitsemastamme aiheesta jo tutkittua ja kirjoitettua tietoa (Oulun yliopisto 2023). Tiedonhaku lähtee suunnitteluvaiheesta, jossa pohditaan oman aiheesi tärkeimpiä asiasanoja. Näistä asiasanoista saa muodostettua tiedonhaun hakusanoja.

Hakusanoja käyttämällä voi alkaa etsimään tietoa eri tiedonlähteistä. Hakuprosessin aikana on hyvä arvioida tekemiesi hakujen onnistumista, jos haut eivät tuota toivottua tulosta on hakusanoja hyvä muokata. (Tiedonhaun opas: Tiedonhaku prosessina 2023.)

Tiedonhaussa voidaan käyttää apuna erilaisia työkaluja, jotka helpottavat kokonaisuuden ymmärtämistä. Näitä työkaluja voi olla erilaiset ajatuskartat. Ajatuskarttaa tehdessä saattaa keksiä uusia hakusanoja, joita voi käyttää uusia hakuja tehdessä. Karttaan on myös helppo merkitä asioiden suhteita, jolloin on helpompi ymmärtää asioiden yhteyksiä toisiinsa. (Oulun yliopisto 2023.)

Tiedonhaku ei kuitenkaan ole helppo ja suoraviivainen prosessi. Välillä haut eivät tuota haluttua lopputulosta, jolloin täytyy palata hakuprosessissa taaksepäin. Kaikkiin aiheisiin ei myöskään löydy suoraan tietoa. Tällöin löydettyä tietoa pitää soveltaa tai yhdistellä toisten lähteiden kanssa, jotta se on tarpeisiin soveltuva. (Tiedonhaun opas: Tiedonhaku prosessina 2023.)



Kuva 2. Opinnäytetyön asiasanat

Kuva 2 havainnollistaa opinnäytetyön tärkeimpiä asiasanoja, joiden pohjalta etsitään tietoa. Löytyneiden lähteiden avulla kirjoitetaan teoreettinen viitekehys työlle.

## 5.2 Hyvän kyselyn piirteet

Kyselyiden avulla pyritään saamaan lisää tietoa kohderyhmältä jostain asiasta. On siis tärkeää, että kyselylomake laaditaan hyvin, jotta sen avulla saadaan hyödyllistä tietoa esimerkiksi tutkimusta varten.

Kohderyhmä on huomioitava hyvin kyselyä tehdessä ja kysymykset on mietittävä niin, että vastaaja ymmärtää, mitä häneltä kysytään. Kysymykset eivät saa olla liian monimutkaisia tai sellaisia joihin vastaaja ei osaa vastata. Kyselylomakkeen pituus on hyvä miettiä niin, että vastaaja jaksaa lukea sen ja vastailta kaikkiin kysymyksiin. (Hyyppä ym. 1994.)

Vastaajien anonymiteetti ja tietosuojakäytänteet on otettava huomioon. Samalla on huolehdittava kyselyn eettisyyskäytänteistä. On hyvä miettiä, mitä tietoja vastaajista on tarpeellista kerätä ja mitkä voidaan jättää pois. Välttämättä ei tarvitse kerätä vastaajan sukupuolta, ikää tai muita henkilökohtaisia tietoja, jos ne eivät ole oleellisia tutkimuksen kannalta. (Hyyppä ym. 1994.)

## 5.3 Työn vaiheet

Viikolla 43 vuoden 2022 marraskuussa opinnäytetyö lähti liikkeelle suunnitteluvaiheesta. Opinnäytetyön aihetta mietittiin ja pohdittiin, mikä olisi kaikista eniten kiinnostava aihe. Kun miellyttävä aihe löydettiin, alettiin etsiä tietoa valitsemasta aiheesta. Viikolla 44 opinnäytetyöidea oli opettajan tarkasteltavissa Wihissä. Aiheesta kirjoitettiin kirjallisuuskatsaus, joka helpotti aiheen kokonaisuuden ymmärtämisessä. Kirjallisuuskatsaus palautettiin viikon 44 loppupuolella.

Suunnittelun ja aiheen valinnan jälkeen mietittiin toimeksiantajaa opinnäytetyölle. Toimeksiantajaksi valittiin lopulta pohdintojen jälkeen Riihenmäen koulu Mäntsälästä, ja he olivat innokkaana mukana prosessissa alusta alkaen. Joulukuussa viikolla 49 opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin heidän kanssaan. Heiltä tuli toiveita ja ideoita opinnäytetyön toteutukselle. Keskustelujen jälkeen päätavoitteeksi muodostui lasten aktiivisuuden lisääminen välitunneille. Opinnäytetyössä haluttiin tarjota uusia ideoita välituntien viettoon niin oppilaille kuin opettajillekin. Keskustelut käytiin opettajien kanssa samalla viikolla, kun allekirjoitettiin sopimus.

Viikolla 50 opinnäytetyösuunnitelma palautettiin Wihiiin. Suunnitelma tehtiin opettajien kanssa käytyjen keskusteluiden ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Tiedonhakuja jatkettiin kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyösuunnitelman jälkeen täsmällisesti, jotta saatiin tarpeeksi näyttöön perustuvaa tietoa aiheesta. Aineiston kerääminen, sen lukeminen ja ymmärtäminen auttoi teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa. Viitekehyksen rajaaminen aiheeseen sopivaksi auttoi tiedon etsimisessä. Tiedon etsinnän pohjalta rakennettiin opinnäytetyön teoriaosuutta ja pohjustettiin työskentelyä todellista tuotosta kohten.

Opinnäytetyössä osallistettiin yhteistyökoulun oppilaita välituntivihkon tekemisessä, jotta saatiin luotua vihkoon heitä kiinnostavaa sisältöä. Seuraava vaihe oli luoda kyselylomake (liite 2). Kyseinen lomake lähetettiin koululle oppilaitten täytettäväksi vuoden ensimmäisellä viikolla tammikuussa 2023. Kyselyyn tulleet vastaukset analysoitiin viikolla 10 maaliskuussa ja aloitettiin pohtimaan vihkon sisältöä vastausten perusteella. Passiivisten oppilaitten toiveita painotettiin, jotta löydettiin myös mukavaa tekemistä heille. Vihkon tekemisessä hyödynnettiin Liikkuva – Koulu materiaaleja (2023). Yhteistyökoulu oli hankkeessa jo entuudestaan mukana.

Ensimmäisen vihkosta tehdyn luonnoksen jälkeen pidettiin palaveri yhteistyökoulun opettajien kanssa maaliskuussa viikolla 13. Opettajille esiteltiin vihkosta ja sen sisältöä. Heille kerrottiin välituntiviikon sisällöstä, mitä oli suunniteltu tehtävän. Viikolla 14 eli viikko palaverin jälkeen välituntiviikkoa menttiin pitämään koululle.

Välituntiviikon aikana huomattiin, että koulun oppilaat olivat omatoimisesti aktiivisia välituntisin. Viikon aikana saatiin varmistusta siihen, minkä tyyppisiä leikkejä ja pelejä vihkoon laitetaan. Välituntiviikon jälkeen viimeistelty vihko lähetettiin yhteistyökoululle sähköisenä oppilaille ja opettajille käytettäväksi lokaussa viikolla 41.



## 5.4 Aineiston kerääminen

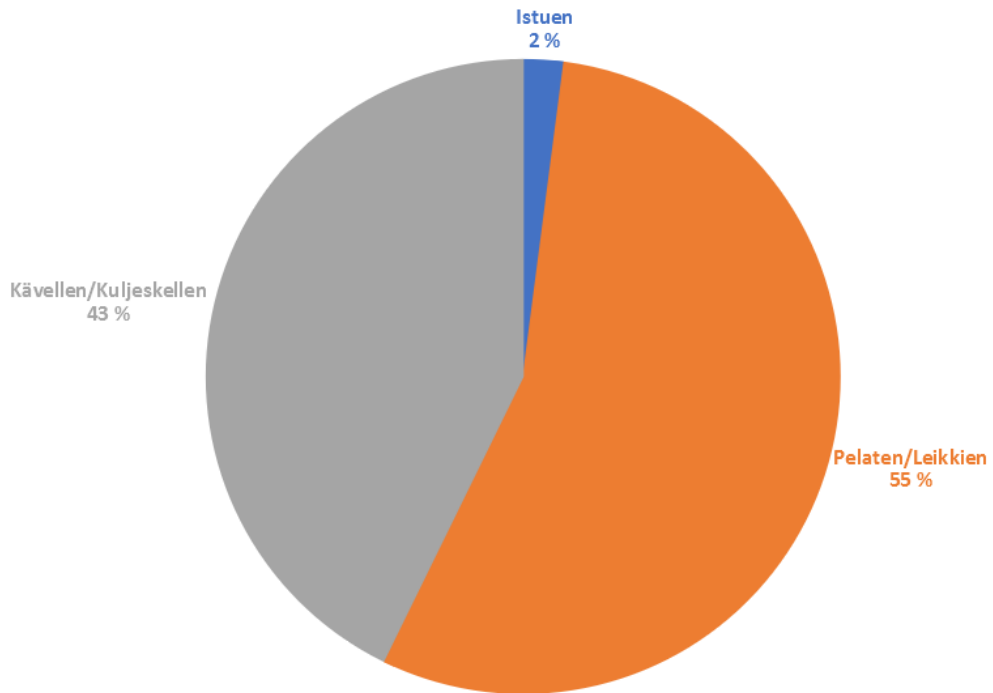
Sähköisellä kyselyllä tiedusteltiin (liite 2) Riihenmäen koulun oppilailta heidän mieltymyksiään ja toiveitaan välitunnin vietosta. Kyselyssä oppilaat saivat valita itseään kiinnostavat vaihtoehdot. Oppilaiden vastattua saadaan numeraalisena tuloksena tietoon, miten vastaukset jakautuivat vaihtoehtojen välillä.

Näitä tuloksia analysoitiin kvantitatiivisesti, eli tuloksia tarkasteltiin prosenttien ja lukujen valossa. Kyselyssä oli muutama avoin kysymys, johon oppilas sai kirjoittaa omaa pohdintaa aiheesta. Tämän kohdan vastauksia voitiin analysoida kvalitatiivisesti, eli vastauksia luettiin ja käytettiin apuna välituntiviikon ja -vihkon suunnittelussa.

Kysely on helppo toteuttaa suurelle yleisölle. Vastaajien ei tarvitse olla lähellä toisiaan. Eri ikäryhmien vastaaminen kyselyyn ei ole ongelma, koska kyselyn voi lähettää sähköisesti useaan eri paikkaan saman aikaisesti. Kyselyyn voi vastata anonyymisti, jolloin vastaajan yksityistietoja ei tule ilmi. Kuitenkin sähköisesti tuotetuissa kyselyissä on mahdollistaa koneen IP-numeron avulla paikallistaa vastaaja. Haittapuolena kyselyissä on helposti vähäinen vastaajien määrä. (Vilka 2021, 94–95.) Toteutetussa kyselyssä näitä vaaroja ei ollut, koska luotettiin luokanopettajien vastuuseen siinä, että he katsovat oppilaiden vastaavan kyselyyn. Oppilaat vastasivat kyselyyn koulun elektronisilla laitteilla, jolloin IP-numeroa ei voitu yksilöidä kehenkään oppilaaseen. Kyselyyn pyydettiin suostumus Riihenmäen koululta. Mutta tutkimuslupaa ei tarvinnut erikseen kyselyyn, koska oppilaiden vastauksista ei tule ilmi yksityistietoja ja vastauksia ei voi yksilöidä kehenkään tiettyyn oppilaaseen.

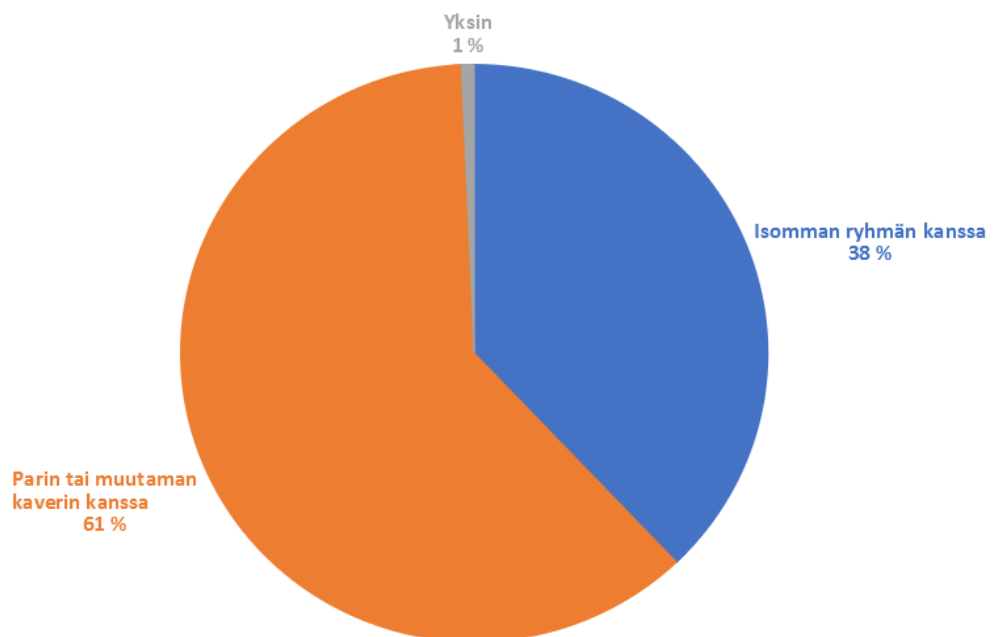
## 5.5 Alkukyselyn analysointi ja tulokset

Tehdyllä alkukyselyllä selvitetään oppilaiden välituntitottumuksia ja heille mieluisia liikuntamuotoja välitunneille. Kyselyn vastauksien avulla Riihenmäen koulun oppilaille tuotetaan juuri heitä kiinnostavaa toimintaa. Kyselyyn vastasi 140 Riihenmäen ala-asteen oppilasta.



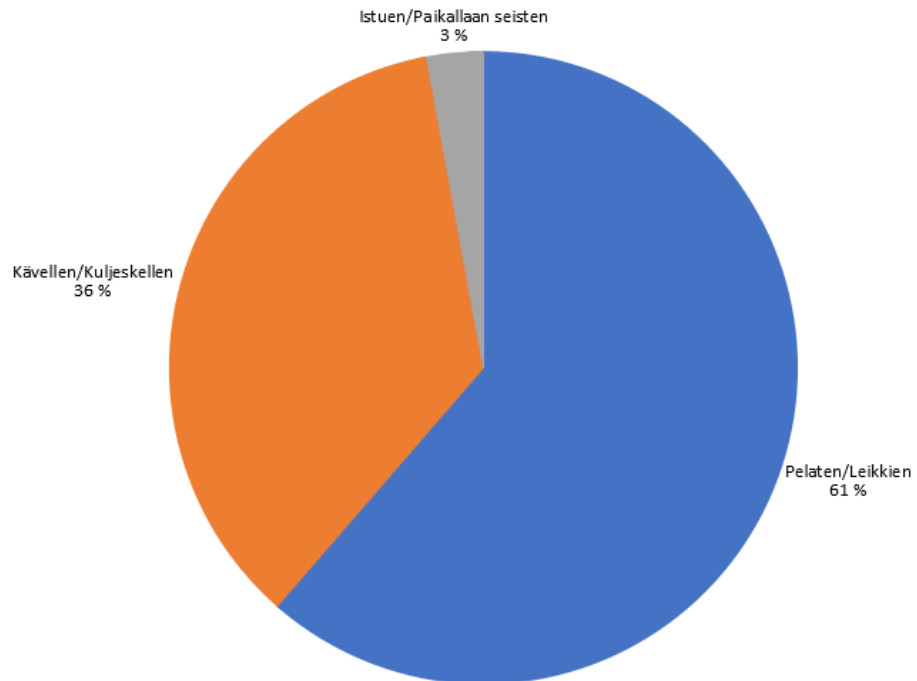
Kuva 3. Miten yleensä vietät välituntisi?

Kuvan 3 vastauksien perusteella voidaan todeta, että vastanneet oppilaat ovat aktiivisia välituntisin. 55 % oppilaista kertoo viettävänsä välitunnit pelaten tai leikkien ja 43 % kävellen tai kuljeskellen. Kaksi prosenttia vastanneista vastasi istuvansa välituntisin.



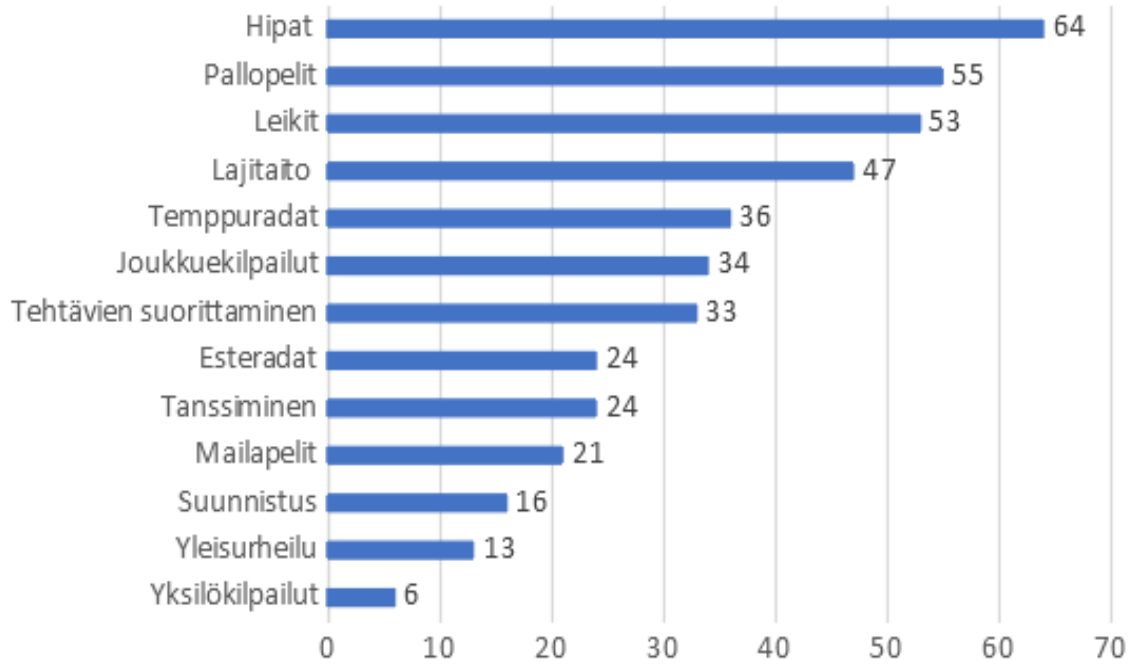
Kuva 4. Kenen kanssa yleensä vietät välituntisi?

Kuvan 4 vastausten perusteella 61 % oppilaista viettää välituntinsa pienessä ryhmässä tai parin kanssa ja 38 % isommassa ryhmässä. Yksi prosentti vastanneista sanoo viettävänsä välitunnit yksin.



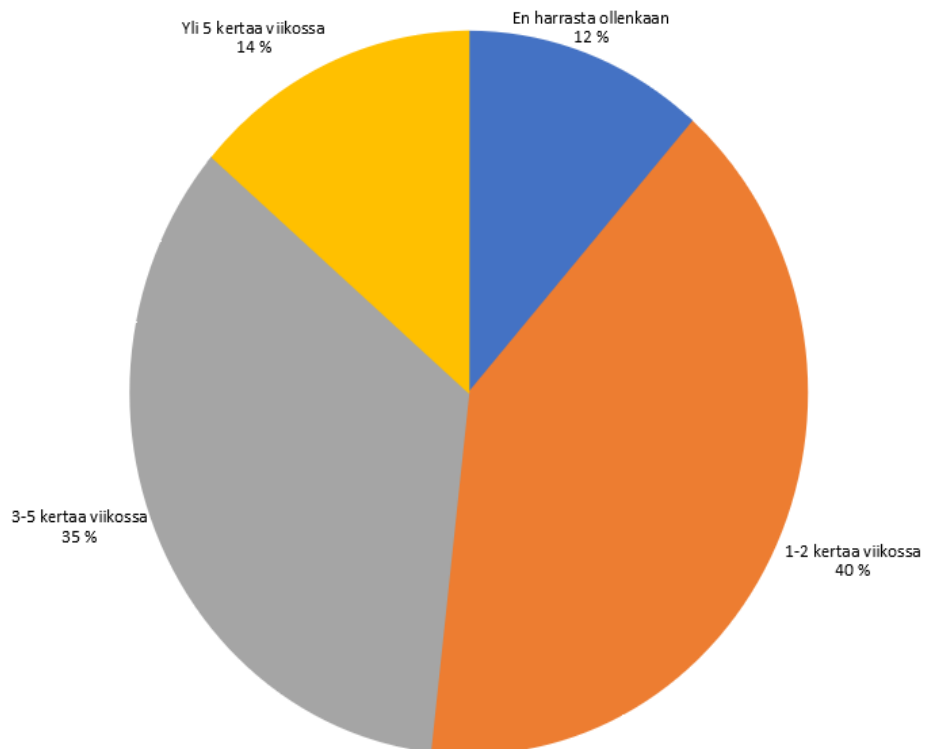
Kuva 5. Miten haluaisit mieluiten viettää välituntisi?

Kuvan 5 perusteella yli kuusikymmentä prosenttia kyselyyn vastanneista oppilaista haluaa viettää välituntinsa pelaten tai leikkien. Tämä on suurempi prosentti määrä kuin kuvassa 2 oleva prosentti. Kaikki eivät siis vietä välituntejaan niin, kuin haluaisivat. 36 % vastanneista oppilaista haluaa viettää välitunnin kävellen tai kuljeskellen.



Kuva 6. Mieluisat liikuntamuodot

Kuvan 6 mukaan oppilaiden mieluisimmat liikuntamuodot olivat suosituimmuusjärjestyksessä hipat, pallopelit, leikit, lajitaito, temppuradat, joukkuekilpailut, tehtävien suorittaminen, esteradat, tanssiminen, mailapelit, suunnistus, yleisurheilu ja yksilökilpailut. Vastaajat pystyivät tässä kohdassa valitsemaan useamman itseään kiinnostavan vaihtoehdon.



Kuva 7. Kuinka paljon harrastat liikuntaa, jossa tulee kuuma vapaa-ajallasi?

Yksitoista prosenttia vastanneista ei harrasta ollenkaan vapaa-ajalla hikiliikuntaa. Loput vastanneista harrastavat vapaa-ajallansa liikuntaa, jossa heille tulee hiki. Nämä tulokset tulevat ilmi kuvassa 7.

Välillä jotain järjestettyä ohjelmaa muttei kuitenkaan aina. Kerta viikkoon voisi olla vaikka ihan hauska, tai sitten vaikka joka toinen päivä esim. pitkän välkän alusta.

No jos ois lisää kavereita leikimässä

voidaan olla eri ikäisten kanssa.

Minusta välitunnit ovat hyviä jo valmiiksi.

Ei ole muita toiveita

Että voisi olla enemmän kavereita ja niiden kanssa voi viettää aikaa.

Koko luokkaa tekisi yhdessä jotain mistä kaikki tykkäävät

jalkapallon pelaaminen

Voisi olla vaikka sählymailoja ja maalit niin voisi pelata myös sählyä välituntisin. Joku välkä voisi pitää jalkapalloturnauksen esimerkiksi kutosluokkien kesken.

minulla ei ole muita toiveita

Välitunnit kestäisi pidempään.

olla kavereiden kanssa

ne olisivat pidempiä, koska aina kun leikin kavereiden kanssa niin kellot soi vaikka ollaan nopeasti ulkona.

kukaan ei jäisi yksin ja kaikilla on joku kaveri jonka kanssa olla tai leikkiä.

Ei mitään erityistä omasta mielestäni.

Kuva 8. Mitä muita toiveita sinulla olisi välituntien viettoon?

Kuvassa 8 on oppilaiden itsekirjoitettuja mietteitä välitunneista. Vastauksia on 59 kappaletta. Useissa kommentteissa nousee esiin se, että halutaan toimintaa muiden oppilaitten kanssa, isommissa porukoissa. Kommentteissa nousee

ilmi myös se, että välitunteja pidetään hyvinä jo entuudestaan. Oppilaat halua-  
vat myös tehdä omia juttujaan välituntisin eivätkä halua joka välitunnille ohjat-  
tua toimintaa.

## 5.6 Eettisyys raportoinnissa

Koko opinnäytetyö prosessin ajan toimitaan eettisten mallien mukaan. Huoleh-  
ditaan eettisyydestä ideointi-, tutkimis-, raportointi- ja tiedottamisvaiheessa.  
Työssä käytetään luotettavia lähteitä ja huolehditaan oikeista lähdeviitteistä.  
Käytettyjä lähteitä arvioidaan kriittisesti, jolloin käyttöön valikoituu vain rele-  
vantteja aiheeseen sopivia lähteitä. Näillä toimilla vältetään vilpinteko ja toimi-  
taan rehellisesti. Toisen kirjoittamaa tekstiä ei väitetä omaksi.

## 6 TUOTOS

Välituntivihko on saatavissa sähköisenä pdf-tiedostona ja paperisena ver-  
siona. Paperisia versioita jätämme koululle muutamia opettajien ja oppilaiden  
käyttöön. Jokaiselle opettajalle jaetaan oma sähköinen versio, jota hän voi ja-  
kaa oppilailleen käyttöön. Opettaja voi tarvittaessa tulostaa vihkosta haluami-  
ansa osia oppilaille. Välituntivihko tehdään Publisher-ohjelmalla, joten se on  
helppo jakaa opettajille myös sähköisenä.

Vihkoon voi tutustua liitteessä 2. Vihkossa on 17 sivua, sisältäen kansi- ja si-  
sälysluettelon sivut. Vihkosta löytyy erilaisia pelejä ja leikkejä. Leikkejä ja pe-  
lejä on jokaiselle ikäluokalle. Ikäluokat ovat huomioitu erilaisin variaatioin, jo-  
ten jokaiselle oppilaalle saadaan omaa ikätasoaan vastaavaa haastetta. Vihko  
sisältää myös tulostettavan ja oppilaita aktivoivan lomakkeen, joka on liitteenä  
3. Aktivoivaan lomakkeeseen oppilaat merkitsevät itse erilaisin värein, mil-  
laista liikuntaa he ovat välituntisin harrastaneet. Eri liikkumismuotoja kerää-  
mällä, oppilaat voivat ansaita diplomeja. Diplomeja on kolmea erilaista ja ne  
löytyvät liitteestä 4. Kymmenenä päivänä välituntiliikuntaa harrastamalla oppi-  
las voi saada Nouseva tähti -diplomin. Kahtenakymmenenä päivänä liikkunut  
oppilas voi saavuttaa Aktiivi taituri -diplomin. Viimeisen diplomin- Mestari liik-  
kuja voi saada liikuttuaan kolmekymmentäviisi päivää.

## 7 VÄLITUNTIVIHKON KEHITTÄMINEN

Tässä toiminallisessa opinnäytetyössä tehtiin välituntivihko Riihenmäen koulun ala-asteelle ja sen oppilaille. Välituntivihkon tarkoituksena oli saada ala-asteen oppilaille liikunnallisia hetkiä passiivisen koulupäivän lomaan. Oppilailta kartoitettiin heitä kiinnostavia liikkumismuotoja, joita hyödynnettiin vihkoon toteutuksessa. Välituntivihkon tekemisessä onnistuttiin hyvin. Vihkoon saatiin poimittua oppilaitten mieltymyksen mukaisia pelejä ja leikkejä. Yleisilme vihkossa pyrittiin tekemään lapsille ja nuorille mieleiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tehtyä välituntivihko Riihenmäen koulun ala-asteen oppilaille ja siinä onnistuttiin.

Vihkon käytettävyyttä ja toimivuutta oli vaikea arvioida, koska käyttäjäkokemuksia ei kysytty opettajilta eikä oppilailta. Opinnäytetyön toteuttamisen aika-  
taulu ei riittänyt uuden palautteen keräämiseen, mutta palautteen kerääminen toisi lisäarvoa työlle. Toimintatutkimus koostuu vaiheista, jotka vuorottelevat. Vaiheet ovat suunnittelu, toiminta ja reflektointi. Opinnäytetyössä ei palattu reflektoinnin jälkeen uudelleen suunnitteluvaiheeseen, jolloin lopputulos olisi voinut olla paremmin oppilaita palveleva. Jatkotoimenpiteenä vihkkoa voisi jatkojalostaa käytännönkokeilun ja palautteen jälkeen.

Vihkon suunnittelussa osallistettiin oppilaita, mutta oppilaita olisi voinut vielä paremmin hyödyntää vihkoon toteutuksessa pyytämällä heiltä esimerkiksi kuvituskuvia vihkoon. Vihkosta olisi silloin tullut enemmän heidän näköisensä ja oppilaille heidän panoksestaan olisi tullut näkyvämpää. Oppilaita ja heidän mielipiteitään hyödyntämällä aktiivisen toiminnan suunnittelussa saadaan juuri heidän mieltymyksen mukaista liikuntaa. Kun toiminta on mieleistä, on siihen mukaan lähteminen helpompaa. Hyvien kokemusten kautta toiminnan jatkumo on varmempi ja näin ollen oppilaita saataisiin liikkumaan aktiivisemmin.

Opinnäytetyössä tuotettua välituntivihkoa olisi voinut hyödyntää useissa kouluissa, esikouluissa, päiväkodeissa tai kerhoissa lasten liikkumisen tukena. Vihkossa olevia pelejä ja leikkejä voi varioida oman mieltymyksen mukaan erilaisiin tarkoituksiin. Sisältö voi auttaa liikunnanopettajia ja muuta henkilökuntaa aktiivisen toiminnan suunnittelussa. Otokokoa suurentamalla välituntivihkon sisältöä voisi saada monipuolisemmaksi. Toiset oppilaat voivat tietää,

mitä toiset eivät vielä tiedä. Eri koulujen osallistaminen auttaa suurempaa määrää oppilaita innostumaan ja motivoituman välitunti liikunnasta. Muutkin koulut voisivat myös hyötyä välituntivihkosta, jos sitä jaettaisiin muuallekin.



## LÄHTEET

- Fogelholm, M. 2005. Huonokuntoiset nuoret saatava liikkeelle. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 22, 2377-2379. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95335> [viitattu 30.11.2022].
- Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2010. Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 18, 1713-1718. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430> [viitattu 9.11.2023]
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF- dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM\\_2022\\_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20T%C3%84SS%C3%84](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20T%C3%84SS%C3%84) [viitattu 29.1.2023].
- Hyyppä, M. & Kronholm, E. 1994. Kyselylomake tutkimusvälineenä – esimerkkinä kansaneläkelaitoksen unikyselylomake. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 17, 1581-. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo40354> [viitattu 3.11.2022].
- Kangasniemi, H. & Koskinen, J. 2022. ”Välitunnit ovat yhtä tärkeä osa oppituntia kuin muukin opetus.” Noviisiopettajien näkemyksiä välitunnista ja sen merkityksestä oppilaiden hyvinvoinnille”. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27542/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220449.pdf?sequence=1](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27542/urn_nbn_fi_uef-20220449.pdf?sequence=1) [viitattu 3.11.2022].
- Kostama, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.
- Kytölä, R. 2016. ”Parhaalla välitunnilla on kivaa, kun saa tehdä mitä haluaa. Se kuuluu välituntiin – meidän elämään.” - Välituntiliikuntakokemukset ja psyykinen jaksaminen alakoulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF- dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51972/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201611234733.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 3.11.2022].
- Liikkuva koulu. 2016. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu> [viitattu 22.11.2022].

Liitu. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [VLN LIITU-raportti\\_web-final-30.1.2019.pdf \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://urn.fi/URN:NBN:fi:liitu-20180101-0001) [viitattu 25.1.2023].

Niemelä, J. & Niemelä, O. 2012. ”Jos koululiikuntaa ei olisi, luulen, etten liikkuisi nyt vapaa-ajallakaan juuri ollenkaan.” Jyväskylän yliopisto. Liikunta pedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201212033290](https://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201212033290) [viitattu 22.11.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3> [viitattu 30.11.2022].

Oulun yliopisto. 2023. Tieteellisen tiedonhankinnan opas: Tiedonhaun aloittaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.5.2023. Saatavissa: [https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/tiedonhaun\\_aloitus](https://libguides oulu.fi/tieteellinentiedonhankinta/tiedonhaun_aloitus) [viitattu 9.5.2023].

Pönkä, H. 2021. Merkkejä liiallisesta ruutuajasta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digi-ajassa/merkkeja-liiallisesta-ruutuajasta> [viitattu 25.1.2023].

Riihenmäen koulu. 2022. Riihenmäen koulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/mantsala/riihenm%C3%A4en-koulu> [viitattu 22.11.2022].

Snell, J. 2016. LIIKUNTAVÄLITUNNIN VAIKUTUS FYYSSISEEN AKTIIVISUUTEEN, JAKSAMISEEN JA OPPIMISEEN Tapaustutkimus espoolaisen yläkoulun 8-luokkalaisten oppilaiden kokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49772/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201605132540.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 3.11.2022].

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015, Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. PDF -dokumentti. Saatavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf) [viitattu 22.11.2022].

Telama, R., Välimäki, I., Nuopponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 117 (13), 1382-1388. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364> [viitattu 29.1.2023].

Tiedonhaun opas: Tiedonhaku prosessina. 2023. Tampereen Yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.5.2023. Saatavissa: <https://libguides.tuni.fi/tiedonhaun-opas> [viitattu 9.5.2023].

UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.4.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> [viitattu 19.1.2023].

UKK-insituutti. 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.1.2023. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/> [viitattu 29.1.2023].

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Osallistava alkukysely

Miten yleensä vietät välituntisi?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Istuen</li> <li><input type="radio"/> Kävellessä ja kuljeskellen</li> <li><input type="radio"/> Pelaten/leikkien</li> </ul>
Kenen kanssa yleensä vietät välituntisi?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Yksin</li> <li><input type="radio"/> Parin tai muutaman kaverin kanssa</li> <li><input type="radio"/> Isomman ryhmän kanssa</li> </ul>
Miten haluaisit mieluiten viettää välituntisi?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Istuen tai paikallaan seisten</li> <li><input type="radio"/> Kävellessä ja kuljeskellen</li> <li><input type="radio"/> Pelaten/leikkien</li> </ul>
Rastita mieluisat liikuntamuodot.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hipat</li> <li><input type="radio"/> Yksilökilpailut</li> <li><input type="radio"/> Joukkuekilpailut</li> <li><input type="radio"/> Lajitaito esim. jalkapallo</li> <li><input type="radio"/> Mailapelit</li> <li><input type="radio"/> Pallopelit</li> <li><input type="radio"/> Tanssiminen</li> <li><input type="radio"/> Yleisurheilu</li> <li><input type="radio"/> Suunnistaminen</li> <li><input type="radio"/> Leikit</li> <li><input type="radio"/> Esteradat</li> <li><input type="radio"/> Temppuradat</li> <li><input type="radio"/> Erialaisten tehtävien suorittaminen esim. arvoitukset</li> </ul>
Voit kirjoittaa tähän joitain muita mielekkäitä liikuntamuotoja, joita ei äsken mainittu.	Oppilaan mahdollinen oma vapaa kirjoitus.
Kuinka paljon harrastat ”hikiliikuntaa” vapaa-ajallasi?	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> En harrasta hikiliikuntaa ollenkaan</li> <li><input type="radio"/> 1-2 kertaa viikossa</li> <li><input type="radio"/> 3-5 kertaa viikossa</li> <li><input type="radio"/> Yli 5 kertaa viikossa</li> </ul>
Mitä muita toiveita sinulla olisi välituntien viettoon?	Oppilaan mahdollinen oma vapaa kirjoitus.



**LIKKUMISESTA  
RIEMASTUU**  
VÄLITUNNEILLA

Vihkon avulla saat lisää ideoita välitunti peleihin  
ja leikkeihisi!

Pyydä kaverit mukaan liikkumaan ja  
pitämään hauskaa!

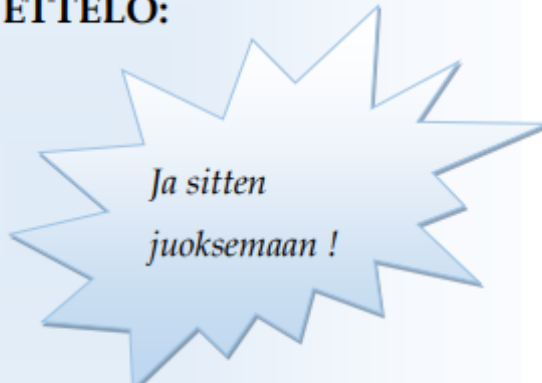
### **SISÄLLYSLUETTELO:**

Joukkuepelejä

Leikkejä

Palloleikkejä

Hippaleikkejä



*Ja sitten  
juoksemaan !*

**Kokeilkaa rohkeasti kavereiden kanssa  
uusia leikkejä ja  
haastakaa muutkin mukaan !**

# JOUKKUEPELEJÄ



Koripallo

Sähly

Käsi­pallo

Ultimate

Jalkapallo

Lentopallo

Norsupallo

Salamapallo

**KORIPALLO:**

Perinteinen koripallo pelaten kahteen koriin.

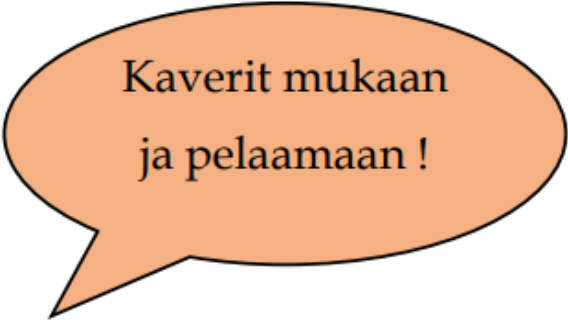
Tai variaatioita:

Pelataan yhteen koriin; 1vs1, 2vs2, 3vs3

Syöttöpeli; pelataan ilman kuljetuksia ja pomputuksia

Tornipallo; koreina toimivat pelaajat korokkeiden päällä. Kori saadaan siten, että pallo saadaan heitettyä korokkeella olevalle pelaajalle

Jonotipustus; kahdella pallolla yhteen koriin. Jonon ensimmäinen yrittää heittää korin. Kun ensimmäinen heittänyt pallon seuraava saa heittää ja yrittää saada korin ennen ensimmäistä pelaajaa ja näin pudottaa hänet pelistä. Jos ensimmäinen saa korin, hän antaa pallon seuraavalle jonossa ja taas pallon saanut yrittää saada pudotettua edellä olevan heittäjän. Pallo annetaan aina seuraavalle pelaajalle ja yritetään saada kori ennen edellä olevaa pelaajaa. Jos edellä olija putoaa pelistä seuraava saa aloittaa rauhasa heittämään viivalta ensimmäisen heittonsa.



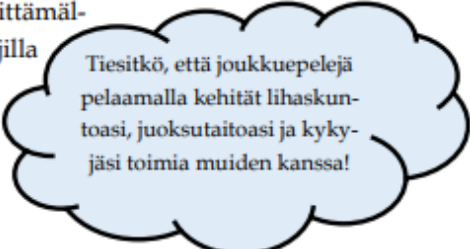
Kaverit mukaan  
ja pelaamaan !



### ULTIMATE

Pelivälineenä toimii frisbee, jenkkiputis, tennispallo tms. Jaetaan kaksi joukkuetta. Pelialueen päihin tehdään maalialueet. Liikkuminen tapahtuu frisbeetä heittämällä joukkuekaverilta toiselle. Frisbee kädessä ei saa liikkua. Maalin saa, kun oman puolen pelaaja on maalialueella ja hänelle heitetään frisbee ja hän saa siitä kopin

Variaatio: Frisbeen pitää käydä heittämällä kaikilla saman puolen pelaajilla ennen maalin tekoa. Pelivälineitä voi olla useampia ja erilaisia



Tiesitkö, että joukkuepelejä pelaamalla kehität lihaskuntoasi, juoksutaitoasi ja kykysi toimia muiden kanssa!

### SALAMAPALLO

Pelivälineenä toimii pallo. Jaetaan kaksi joukkuetta. Pelialueen päihin tehdään maalialueet. Palloa kuljetetaan kädessä. Pallo kädessä saa liikkua ja syöttää saat vain taaksepäin omalle pelaajalle. Jos vastapuolen pelaaja koskee sinuun, kun sinulla on pallo käsissäsi, joudut luovuttamaan pallon vastustajalle. Maali tehdään kuljettamalla pallo käsin maalialueelle



Kaikkia näitä pelejä voi varioida esimerkiksi:

- Kosketusmääriä rajoittamalla
- Suoraan syötöstä maali
- Kaikilla pelaajilla on käytävä peliväline ennen kuin saa tehdä maalin
- Joukkueen nuorin saa vain tehdä maalit
- Joukkueen vanhin saa vain tehdä maalit
- Pelivälineen koon vaihtaminen
- Useampi peliväline

# LEIKKEJÄ

Peili

Väri

Kuka pelkää jäämiestä/  
puolustajaa!

Tervapata

Purkkis

Lipun ryöstö

Kirkonrotta "kirkkis"

Polttopallo

Ristinolla

Kivi, sakset, paperi

Kattilat & kannet

Oma puoli puhtaana

Hyppynaru hyppelyt

-Roomalaiset I, II, III

Hännänryöstö

Vinkkaus

Mölkky

Kymmenen tikkua laudalla

Kuurupiilo



Maanvalloitus

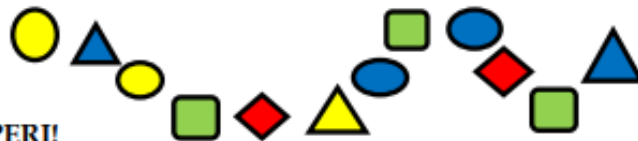
Manhattan

Poliisi&rosvo

Lohikäärmeen pesä

Petanque

Keinis/penkkis



### KIVI-SAKSET-PAPERI!

Tehdään rata palasista, joita pitkin voi hyppiä tasajalkaa/yhdellä jalalla. Jaetaan kaksi joukkuetta. Joukkueet asettuvat radan päätyihin. Molemmista joukkueista lähdetään yksi kerrallaan hyppimään tasajalkaa palasia pitkin kohti toista joukkuetta. Kun pelaaja kohtaa toisen puolen pelaajan, he pysähtyvät ja ottavat "kivi-sakset-paperi"-vedon ->hävinnyt hyppää sivuun ja heidän joukkueestaan seuraava lähtee matkaan heti hyppien tasajalkaa (palataan aina takaisin oman joukkueen jonon hännille)

->voittanut jatkaa tasajalka hyppelyä eteenpäin taas niin kauan, kunnes kohtaa seuraavan hyppijän, jonka kanssa ottaa haasteen "kivi-sakset-paperi". Voittaja on se joukkue kumpi pääsee toisen puolen aloitus palaseen asti (saa pisteen ja peli jatkuu alusta)

### RISTINOLLA

Tehdään 3x3 ruudukko palasista/hulavanteista/piirtäen

Maahan. Jaetaan kaksi joukkuetta. Kummallekin joukkueelle 3kpl



pelimerkkejä (esim. liivejä). Joukkueiden on tarkoitus saada muodostettua kolmen suora ruudukkoon, joko vaaka-, pysty- tai vinosuunnassa. Joukkueesta yksi kerrallaan vie pelimerkin ruudukkoon ja palaa sitten lähettämään seuraavan pelaajan omasta jonosta. Jos kolmen suoraa ole vielä muodostunut, kun kaikki 3 pelimerkkiä on viety ruudukkoon, pelaajien tehtävä on siirtää pelimerkkejä ruudukossa vuorotellen ja yrittää muodostaa suoraa tai estää vastapuolen joukkuetta muodostamasta 3 pelimerkin suoraa.

**KATTILAT&KANNET**

Tarvitaan matalia kartioita/tötteröitä. Jaetaan kaksi joukkuetta ja päätetään peli aika. Joukkue 1 on "kannet" ja joukkue 2 on "kattilat". Toisen joukkueen tehtävänä on kääntää kartioita "kansiksi" ja toisen vastaavasti "kattiloiksi". Enemmän kartioita kääntänyt joukkue ajan loppua voittaa

**LOHIKÄÄRMEEN PESÄ**

Aseta kentän toiseen päähän "munia" (esim. hernepusseja, palloja) ja toiseen päähän pelaajat. Valitkaa yksi "lohikäärme", joka on kentän keskellä. Pelaajat yrittävät ryöstää muna lohikäärmeen pesästä yksi muna kerrallaan ja yrittävät samalla vältellä lohikäärmeen kosketusta. Jos lohikäärme osuu pelaajaan, tulee tämän palata takaisin kotipesään. Lohikäärme voi yrittää ottaa kiinni vain pelaajia, jotka ovat menossa varastamaan muna. Pelaajat yrittävät ryöstää kaikki munat lohikäärmeen pesästä.

Variaatio: liikkumistavan vaihtelu, enempi lohikäärmeitä, pallon kuljetus samalla (jaloilla/pomputtaen)

**KUKA PELKÄÄ JÄÄMIESTÄ/PUOLUSTAJAA**

Leikkiä voidaan varioida kuljettamalla esim. palloa samalla (mailalla, jaloilla, pomputtaen). Toinen variaatio on vaihtaa liikkumistyyliä, jolla täytyy edetä (yhdeällä jalalla hyppien, tasajalkahyppely..)

### HYPPYNARUHYPPELY – ROOMALAISET

- Tarvitaan pitkä hyppynaru ja kaksi pyörittäjää narun molempiin päihin

- Hypitään vuorotellen eri tyyleillä;

I = läpijuoksu

II = 2 normi hyppyä

III = 3 hyppyä silmät kiinni

IV = 4 hyppyä, jokaisella hypyllä käännyt 180 astetta, eli ensiksi katsot toista narun pyörittäjää ja hypyn aikana käännyt niin, että katsot toista pyörittäjää

V = 5 hyppyä yhdellä jalalla

VI = 6 hyppyä, jalat ristissä ja viimeisen hypyn jälkeen naru pitää saada pysäytettyä jalkojen väliin

VII = 7 hyppyä kyykyssä

VIII = 8 hyppyä, 2 hyppyä kyykyssä, 2 hyppyä normaalisti, 2 hyppyä kyykyssä, 2 hyppyä normaalisti

IX = 9 hyppyä, normaalisti, viimeisellä hypyllä pitää saada naru pysäytettyä hyppäämällä sen päälle

X = 10 hyppyä niin, että naru ei koske maata pyöriessään

- Keksikää tarvittaessa lisää tapoja hyppiä!

### OMA PUOLI PUHTAANA

Jaetaan kaksi joukkuetta ja kenttä puoliksi, kummallekin joukkueelle oma kenttäpuolisko. Jaetaan sählypalloja/hernepusseja tms. ympäriinsä molempien joukkueiden alueelle. Pelin aikana pelaajat yrittävät putsata oman puolensa heittämällä/vierittämällä pallot toisen joukkueen puolelle. Lopussa voidaan laskea kumpi joukkue sai pidettyä puolensa puhtaampana.





**VINKKAUS:**

Valitaan yksi etsijä ja sovitaan alue, joka on "vankila". Loput osallistujista lähtevät piiloon, kun etsijä laskee kahteenkymmeneen (piiloo saa vaihtaa pelin aikana). Etsijä lähtee etsimään piiloon menneitä, kun hän löytää jonkun huutaa hän löydetyn nimen. Löydetty menee sovitulle "vankila" alueelle. Piilossa olevat voivat pelastaa "vankilasta" vinkkaamalla silmää "vankilassa" oleville. "Vankilasta" voit lähteä uudestaan piiloon, mutta niin ettei etsijä näe. Jos etsijä näkee, kun lähdet karkuun ja huutaa nimesi, joudut suoraan takaisin "vankilaan". Peli loppuu kun etsijä on löytänyt kaikki piiloon menneet

**PURKKIS**

Valitaan yksi etsijä ja sovitaan pallon paikka. Pallo potkaistaan ja etsijä lähtee hakemaan palloa takaisin sovittuun paikkaan, samalla muut lähtevät piiloon. Etsijä huutaa "purkki paikoillaan", kun pallo on takaisin sovitulla kohdalla. Sen jälkeen hän lähtee etsimään. Jos hän löytää jonkun, hän palaa pallon luokse ja sanoo "löydetyn nimi-purkki" esim. "Anni purkki". Löydetyn henkilön pitää tulla pois piilosta pallon luokse. Piilossa olevat pelaajat voivat yrittää pelastaa pallon luona olevat henkilöt, juoksemalla piilosta pois potkaisemaan pallon ja huutaa "kaikki pelastettu". (->Piilossa etsijältä, jotta etsijä ei kerkeä sanoa hänen nimeä pallon luona ennen potkaisua.) Sen jälkeen etsijä lähtee taas hakemaan palloa ja muut lähtevät piiloon. Kun kierroksia on mennyt kaksi eli pallo on potkaistu 2 kertaa. Alkaa viimeinen kierros, jolloin etsijä huutaa alussa "purkki paikoillaan, se kuka ekana nähdään jää". Eli ensimmäisenä löydetty henkilö on seuraava jääjä ja kierros loppuu siihen. Aloitetaan uusi peli

### KEINIS / PENKKIS

Leikkiä voidaan leikkiä keinuissa tai pitkällä penkillä. Valitaan yksi jääjä ja päätetään paikka, mistä jääjä heittää palloa. Jääjällä on pallo ja muut istuvat keinuissa tai penkillä jalat ilmassa. Jääjä yrittää pallolla heittämällä osua istuvien vartaloon. Jos pallo osuu nilkasta (polvista) ylöspäin menettää yhden pisteen/elämän. Jos pallon saa kuoletettua jalan alle voi sanoa "otan" ja saa vapaasti potkaista pallon kauaksi ja jääjä juoksee hakemaan. Muut yrittävät kiertää sillä välin sovitun paikan ja palata takaisin omalle paikalle ennen jääjää. Jos jääjä kerkeää ennen takaisin hän sanoo viivalle jonkun nimen, niin hänestä tulee seuraava jääjä.. Kiertämällä jonkun sovitun paikan voi saada "pisteitä/elämiä" lisää.. Voidaan sopia erilaisia paikkoja, missä muiden pitää käydä, jos pallo potkaistaan kauaksi. Jääjän heittoviivalla ainakin käytävä, joka kerta, kun pallo menee kauaksi. Jos pallo osuu päähän, pelaajasta tulee mykkä eli hän ei saa hetkeen puhua, jos hän puhuu hänestä tulee jääjä. Voidaan sopia, että "mykän" saa pois käymällä koskettamassa jotain, kiertämällä jonkun paikan tai esim. viiden heiton jälkeen. Suolaus; vieressä istuvan kaverin voi yrittää "suolata" eli polttaa jääjäksi. Suolaus tapahtuu, kun saat ohjattua pallon jaloistasi vieressä istuvaan pelaajaan. Sovitaan alussa jääkö yhdestä osumasta vai onko leikkijöillä esim. 2 elämää/pistettä, joita jääjä koittaa vähentää. Keinuissa/penkillä istuvien tulee pitää jalat ilmassa. Jos jalat ovat maassa jääjä voi laittaa pallon nopeasti viivalle ja sanoa jalkoja maassa pitävän leikkijän nimen, jolloin hänestä tulee uusi jääjä. Jos istuja potkaisee palloa ilmastasta ja jääjä saa kopin, myös silloin jääjä vaihtuu ja potkaisijasta tulee uusi jääjä



# PALLOLEIKKEJÄ

## MANHATTAN

Jokainen pelaaja on yksilö. Valitaan alkukohta, josta heitetään. Jokainen pelaaja vuorollaan yrittää heittää korin . Jos saat korin, saat pisteen ja voit heittää uudestaan alkukohdasta. Jos et saa koria, mutta osut koripallokorin valkoiseen tauluun, jatkaa seuraava osallistuja sieltä mistä saa pallon kiinni (pallo saa osua maahan ennen kiinnittoa). Jos et saa koria ja heität ohi korista ja valkoisesta taulusta, saa seuraava jatkaa alkukohdasta. Pelataan niin kauan, kunnes yhdellä pelaajista on 10 pistettä (maksimi pistemäärää voi vaihtaa) .

## RINGIN KINGI

Kaikilla osallistujilla on pallo. Palloa kuljetetaan jaloin rajatun alueen sisällä. Pelaajien pitää saada potkaistua toisen pelaajan pallo pois alueelta. Oma pallo pitää olla hallinnassa eikä sitä saa jättää vartioimatta, kun potkaisee toisen palloa pois. Voittaja on se kuka on viimeisenä ringissä oman pallonsa kanssa.

## POLTTOPALLO

## HYLLYPALLO



# HIPPALEIKKEJÄ

Viivahippa

Lisääntyvä hippa

Banaanhippa

Kissat & hiiret hippa

Peikkohippa

Sudenpesähippa

X-hippa

Aku-hippa

Lattia on laavaa-hippa

Noidankattila-hippa

Patsashippa

Postilaatikkohippa

Lääkärihippa

Tolppahippa



**KISSAT & HIIRET -HIPPA**

Pelaajat seisovat kahdessa vastakkaisessa rivissä, noin metrin päässä toisistaan. Valitaan yksi leikin johtaja/huutaja. Kun huudetaan "kissat", hiiret juoksevat karkuun ja yrittävät päästä kentän päähän ennen kuin kissa nappaa hänet. Kun huudetaan "hiiret", kissat lähtevät karkuun ja hiiret yrittävät ottaa heitä kiinni. Jos kissa saa hiiren kiinni, hiirestä tulee kissa ja vastaavasti, jos hiiri saa kissan kiinni, kissa muuttuu hiireksi seuraavaan erään.

Variaatio: lähtöasentojen vaihtelu: silmät kiinni, kyykystä, yhdellä jalalla seisten, istuen...

**PATSASHIPPA:**

Yksi leikkijöistä on hippa (useampi hippa, jos leikkijöitä paljon). Kun hippa saa kiinni, sinun pitää jäädä paikalleen siihen asentoon muodostaen "patsas". Kaveri pystyy pelastamaan sinut tekemällä samanlaisen patsaan itsestään sinun viereesi. Sen jälkeen olette molemmat vapaita juoksemaan taas karkuun!

**NOIDANKATTILAHIPPA:**

Yksi (tai useampi) leikkijöistä on hippa. Valitaan "noidankattila" leikkialueelta. Kun hippa saa sinut kiinni, täytyy sinun mennä valitulla liikkumistyyllillä noidankattilaan (tasajalkaa hyppien, takaperin, rapukävely, yhdellä jalalla hyppien..). Peli päättyy, kun kaikki on saatu kiinni.

Variaatio: Noidankattilasta voidaan pelastaa kiertämällä noidankattila-alue kaksi kertaa

**LATTIA ON LAAVAA – HIPPA**

Pelaajien pitää liikkua vain erilaisten välineiden päällä. Ennen hipan alkua saa valita itselleen 1-2 apuvälinettä, joita voit käyttää apuna liikkumisessa. Hippa liikkuu myös välineiden päällä ja hänellä on myös apuväline käytössä. Jos osut maahan eli "laavaan" joudut laskemaan paikallasi viiteen. Kun hippa saa sinut kiinni, sinusta tulee seuraava hippa.

Variaatio: Voidaan päättää minkä värisien välineiden päälle ei saa astua. Apuvälineiden määrää vaihtelemalla

**BANAANIHIPPA**

Valitaan yksi tai useampi hippa. Kun hippa saa sinut kiinni, sinun pitää pysähtyä "banaaniksi" ja nostaa kätesi ylös. Kaveri voi tulla pelastamaan sinut "kuorimalla banaanin" eli laskemalla kätesi alas

**LISÄÄNTYVÄ HIPPA**

Valitaan aluksi yksi tai kaksi hippaa. Kun hippa saa sinut kiinni, sinusta tulee myös hippa. Leikki päättyy, kun kaikki ovat hippoja eli jääneet kiinni.

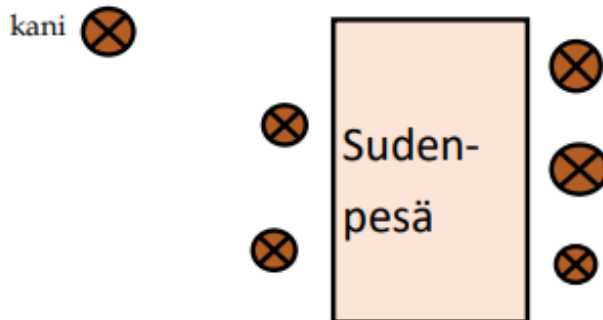
**PEIKKOHIPPA**

Valitaan neljä peikkoa. Jokaisella peikolla on oma pesäkolonsa kentän kulmissa. Kun peikko saa sinut kiinni, sinun täytyy mennä kyseisen peikon pesään. Kun kaikki on saatu kiinni, vaihdetaan peikkoja

Variaatio: Liikkumistyylin vaihtelu, kun peikko saa kiinni ja pitää liikkua pesään. Peikot käyttävät pehmofrisbeetä/-palloa kiinni ottamiseen

**SUDENPESÄHIPPA**

Valitkaa keskialue, joka on sudenpesä. Valitkaa yksi leikkijöistä "sudeksi", joka vartioi keskialueella. Muut leikkijöistä ovat kaneja, jotka asettuvat sudenpesän reunoille. Kanien tehtävänä on yrittää päästä mahdollisimman monta kertaa ylittämään sudenpesä puolelta toiselle ilman että susi saa heitä kiinni. Kun kani jää kiinni, hänestä tulee myös susi ja sudet yrittävät saada jäljellä olevia kaneja kiinni. Peli päättyy, kun kaikki kanit ovat saatu kiinni




**LÄÄKÄRIHIPPA**

Valitaan 1-2 hippaa eli "virusta" ja sen jälkeen 2 lääkäriä. Virukset yrittävät saada muita kiinni, mutta eivät pysty ottamaan lääkäreitä kiinni, kun virus saa jonkun kiinni, kiinni jäänyt menee kyykkyyhyn. Lääkärit yrittävät pelastaa kiinni jääneitä koskettamalla kyykyssä olevia.

**POSTILAATIKKOHIPPA**

Valitaan 1-2 hippaa. Kun hippa saa kiinni, sinun täytyy jäädä paikalleen ja muodostaa käsistä rengas eteesi eli "postilaatikko". Kaverin voi pelastaa "viemällä postia laatikkoon" eli laittamalla käden kaverin renkaan sisään ja pois.



*Kiinni jäit!*

**TOLPPAHIPPA**

Valitaan leikkialueeksi paikka, missä on tolppia. Valitaan yksi hippa. Tolpat ovat turvia. Leikkijät yrittävät juosta tolppien välillä, niin että hippa ei saa heitä kiinni. Voidaan sopia, että tolpassa ei saa olla kuin yksi henkilö kerralla (leikkijöiden määrän mukaan voi vaihtaa sääntöä). Tolppaa täytyy vaihtaa useasti leikin aikana ja samalle tolपालle ei voi palata takaisin.

# Liikkumisesta riemastuu

Saat värittää yhden ruudun aina, kun olet liikkunut mielestäsi reippaasti välitunnilla.

Punainen : Hippa

Vihreä : Peli

Sininen : Keppi  
hevostelu

Keltainen : Joku  
muu

1	2	3	4	5	6	7
8	9	Nouseva Tähti	11	12	13	14
15	16	17	18	19	Aktiivi taituri	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	Mesatari liikkuja







