**Yhtenäis-/yläkoulun Move!-päivämalli / Naukion koulu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tehtävä, paikka ja valvojat | Aloitus ja alkuverkka kaikilla ryhmillä klo  8.30 | Tunti1  9.00-9.45 | Tunti2  9.50-10.35 | Tunti3  10.40-11.25 | **Ruokailu**  **11.30-12.00** | Tunti4  12.15-13.00 | Tunti5  13.05-13.55 | Tunti6  14.00-14.45 |
| Viivajuoksu, 2/3 urheilutalosta, kaksi valvojaa |  | 5A | 8P | 8M |  | 8C | 8B | 8A+J |
| 5-loikka ja pallonheitto, 1/3 urheilutalosta, 2-3 valvojaa |  | 8A+J | 5A | 8P |  | 8M | 8C | 8B |
| Punnerrus, luokka, kaksi valvojaa |  | 8B | 8A+J | 5A |  | 8P | 8M | 8C |
| Ylävartalon kohotus, luokka, kaksi valvojaa |  | 8C | 8B | 8A+J |  | 5A | 8P | 8M |
| Liikkuvuus, terkkarin huone, terkkari ja lisäksi valvoja |  | 8M | 8C | 8B |  | 8A+J | 5A | 8P |
| Hyvinvointi ja rentoutus, luokka, psyykkari ja kuraattori |  | 8P | 8M | 8C |  | 8B | 8A+J | 5A |

**HUOMIOITAVAA!**

**Ajankohta:**

* Syysliikuntapäivänä muiden luokkien touhutessa muuta ohjelmaa 8. ja 5. luokkalaiset viettävät Move! -päivää.
* Esimerkin koulussa (Naukion yhtenäiskoulu) alakoululla vietettiin lajipäivää, joissa seurat olivat esittelemässä liikuntalajeja. Yläkoululaiset olivat ulkoilemassa Nauhan lenkillä.

**Vastuualueet:**

* Päivälle on hyvä nimetä pääkoordinaattori, joka huolehtii päivän sujumisesta, tiedottamisesta ja ongelmatilanteista. Esim. LK-yhdyshenkilö.
* Koteja tulee tiedottaa hyvissä ajoin. Wilma-tiedote ja viesti huoltajille hyvissä ajoin ennen Move! -päivää.
* Jokaisen pisteen valvojat huolehtivat tarvittavat välineet paikalle.
* Jokainen pisteen valvojat tutustuvat omaan mittaukseen huolellisesti ennalta.

**Koko koulun juttu!**

* Esimerkkikoululla mukana pisteillä valvojina paitsi aineen- ja luokanopettajia, myös terkkari, psyykkari, kuraattori ja nuorisotyöntekijä!
* Hyvinvointi- ja rentoustuspisteellä psyykkari ja kuraattori voivat esim. muistuttaa nuoria arjen rakennusaineista ja niiden vaikutuksesta hyvinvointiin (syöminen, uni, liikunta, ihmissuhteet ym.) N. 20 min. rentoutusharjoitus on ollut hitti!
* Koululla pisteille odottavien oppilaiden käytössä pelitila (pingis, fussball, ilmakiekko) ja lukuisia lautapelejä koulun aulassa. Valvomassa nuorisotyöntekijä.

**Pisteillä kulkeminen**

* 8. luokat kulkevat omatoimisesti aikataulun mukaan. 5. luokkien mukana kulkee aikuinen.
* Luokan oppilaskunnan edustajalla on luokan aikataulu, pisteiden kiertojärjestys ja luokan tuloskaavake, jotka jaetaan alkulämmittelyn jälkeen ennen ensimmäiselle pisteelle siirtymistä.
* Aikataulu on tarkoituksenmukaisesti väljä. Oppilaat ovat pitäneet tästä rennosta tunnelmasta.

**Suoritukset ja tulosten kirjaaminen pisteillä**

* Oppilaiden tulokset kirjataan luokan mukana kulkevaan tuloskaavakkeeseen.
* Punnerrus-, ylävartalon kohotus-, liikkuvuus, loikka ja pallonheittopisteille ei koko luokka mene yhtä aikaa. 1-5 oppilasta suorittaa kerrallaan. Muut pelailevat aulassa tms. Suoritusrauha madaltaa kynnystä ”vetää täysillä”. **Päivän jälkeen – mitä tuloksille tapahtuu?**
* Koululla sovitun käytännön mukaan tulokset kirjataan valtakunnalliseen järjestelmään. Kirjauksesta korvaus.
* Luokanvalvojat ja luokanopettajat kirjaavat oppilaiden henkilökohtaiset tuloskortit.
* Tuloskortit palautetaan terveydenhoitajalle.
* Jos huoltaja sallii, oppilaan tuloksista keskustellaan terveystarkastuksessa ja mahdollisesti esim. arviointikeskusteluissa.

**Mistä apukäsiä päivän järjestämiseen?**

* Yhteistyö XAMK:n terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Yhteydenotot jo edellisenä keväänä Katja Villikalle ([Katja.Villikka@xamk.fi](mailto:Katja.Villikka@xamk.fi)).
* Mahdollisuus naapurikoulujen yhteisen Move! päivän järjestämiseen?