

## ARVOISA OPETTAJA

Olemme saaneet nauttia runsaista lumisateista koko maassa, minkä johdosta lumiliikuntaa voi harrastaa lähes koko Suomessa. Korona-aikana ulkoliikunta on liikuntatunneilla erittäin suositeltavaa. Myös vapaa-ajalla hiihtoladuilla käy ilahduttava kuhina. Ei ole liioiteltua puhua hiihtobuumista.

Haluamme tukea opettajia korona-ajan liikunnan opetuksessa vinkkaamalla käytettävissä olevista valmiista materiaaleista. Tavoitteenamme on tuoda iloa ja monipuolisuutta lumilajien harrastamiseen.

Tiesitkö, että Suomen Hiihtoliiton, Suomen Ampumahiihtoliiton ja Opetus- ja kulttuuriministeriön yhteistyöllä on koottu kattavat materiaalit lumilajien opetukseen osoitteessa [www.lumilajitliikuttavat.fi](http://www.lumilajitliikuttavat.fi). Voit hyödyntää niitä suoraan omassa opetuksessasi tai koulujen talvisia ulkoilutapahtumia järjestettäessä. Tässä muutama ajankohtainen vinkki materiaalien hyödyntämiseksi:



### VINKKI 1:

Uutta virtaa hiihtotunnille lumilajien pelit, leikit, viestit – oppaasta ja valmiista tuntisuunnitelmista

Hiihtotunnilla oppilaat saa innostumaan, kun tunnilla tehdään muutakin kuin matkahiihtoa. Pelit, leikit ja viestit oppaasta löydät 13 peliä, 38 leikkiä ja 4 erilaista viestiä selkeästi taulukoituna.

Tuntisuunnitelmat ja pelit, leikit, viestit -opas löytyvät tukimateriaalit - osiosta

<https://www.lumilajitliikuttavat.fi/videot/>

### VINKKI 3:

Järjestäkää koulullanne omatoiminen Lasten lumipäivät -teemapäivä

Korona-aika on rajoittanut mahdollisuuksia järjestää Lasten lumipäiviä. Valitettavasti monia tapahtumia on jouduttu kokonaan perumaan.

Haluamme rohkaista kouluja järjestämään omatoimisia lumilajien ulkoilu- ja teemapäiviä.

Voisiko koulunne perinteinen hiihtopäivä olla tämä vuonna Lasten lumipäivät -hengessä. toteutettu toimintatuokio?

Tähän tarkoitukseen olemme koonneet nopealla aikataululla mallipohjan, jonka avulla voitte koota oman tee-se-itse-lumipäivät- kokonaisuuden. Mikäli lähitöllä on useampia kouluja, kannattaa lähikoulujen tehdä yhteistyötä ja perustaa radat yhteistyössä. [lumilajitliikuttavat.fi](http://lumilajitliikuttavat.fi) -sivustolle tullaan kokoamaan materiaalia koulujen omien lumipäivien järjestelyiden tueksi.

Pirkanmaalla luodun Lumilajitapahtuman mallipohjan esimerkkinä on käytetty Kaupin urheilupuiston aluetta Tampereella. Pohja päivittyy materiaalin karttuessa. Siirry pohjaan <https://bit.ly/2MtdR4p>

### VINKKI 2:

Yli 60 suksitaituruusvideota käytettävissäsi

[lumilajitliikuttavat.fi](http://lumilajitliikuttavat.fi) -sivuston suksitaituruusvideot sisältävät ohjevideoita harjoitteista, peleistä, leikeistä, viesteistä ja lajitekniikoista. Videot on lajiteltu eri perusliikuntataitojen alle sen mukaan, mitä taitoa ne kehittävät eniten.

<https://www.lumilajitliikuttavat.fi/videot/>

### VINKKI 4:

Haasta paikallinen urheiluseura yhteistyöhön

Paikallisen urheiluseuran eri lumilajien jaostot ovat asiantuntijoita hiihtolajeissa ja saattavat hyvinkin olla kiinnostuneita yhteistyöstä, koronarajoitukset huomioiden.

Kysy rohkeasti esimerkiksi opettajille koulutusta hiihdon ja lumilajien opetukseen tai apuja koulun lumipäivien järjestelyihin.

Kun huomaat lumilaji-innostuksen syttyvän oppilaisasi, kannusta heitä ottamaan yhteyttä paikallisen hiihdon, ampumahiihdon, mäkihypyyn tai yhdistetyn seuraan!

Yhteistyöterveisin:

Tampereen Pyrintö  
pasi.rajala@nokia.com  
kari.kolppo@tuni.fi

Osake,  
Pirkanmaan tutoropettajat2  
vesa.hursti@kangasala.fi

Lisätietoa Lumilajit liikuttavat -konseptista  
sanni.koivuranta@hiihtoliitto.fi

