

A photograph of three young women with long dark hair, smiling and pointing towards the camera. They are wearing casual clothing, including a striped sweater. The photo is set against a background of red and yellow geometric shapes.

Vantaa

Liikuntailtapäivän sisällöt

Heittäydy harrastukseen -hanke



Sisällysluettelo

Tausta	3
Toimintakauden rakentuminen	4
Toimipisteiden sisällöt	5
Sisäpalloilu	6
Ydintavoitteet salibandy	7
Ydintavoitteet koripallo	8
Ydintavoitteet käsipallo	9
Yleisurheilu & jalkapallo	10
Ydintavoitteet yleisurheilu	10
Ydintavoitteet jalkapallo	11
Tanssi	12
Ydintavoitteet	12
Temppuilu & Akrobatia	14
Ydintavoitteet	14

Julkaisija

Vantaan kaupunki

pvm 09/2025

Heittäydy harrastukseen -hanke

Materiaali on tuotettu Vantaan kaupungin ja Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy:n yhteistyönä osana Heittäydy harrastukseen -kehittämishanketta. Oppaan sisällöstä on vastannut Kolmen kampuksen urheiluopisto.

Tausta

Heittäydy harrastukseen – kehittämishanke on Opetus ja kulttuuriministeriön rahoittama yksivuotinen hanke, joka toteutetaan yhteistyössä Vantaan kaupungin liikunnan ja elinikäisen oppimisen palvelualueiden sekä paikallisten urheiluseurojen ja liikuntayhdistysten kanssa.

Hanke pyrkii vastaamaan suurissa kaupungeissa tunnistettuun haasteeseen, jossa kaupunkeihin on muodostunut kaksi toisistaan erillistä toimintakulttuuria: Harrastamisen Suomen mallin tarjoama matalan kynnyksen toiminta ja perinteiseen seuratoimintaan perustuva toiminta, joiden väliltä puuttui yhteys.

Tavoitteena on pilotoida uudenlaista toimintamallia, jolla tuetaan lasten ja nuorten liikuntaharrastamisen polkuja sekä selvittää, kuinka yhteistyötä eri toimintakulttuurien välillä voidaan edistää liikuntailtapäivän avulla. Valikoitu lähestymistapa tarjoaa väylän liikuntaharrastuksen yhdenvertaiseen saavuttamiseen, lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen sekä uusien harrastajien tavoittamiseen.

Toiminnan tarkempi sisällöllinen kuvaus on esitetty tässä asiakirjassa. Tavoitteena on avata laajemmin liikuntailtapäivän pilotissa kokeiltuja erilaisia toteutustapoja sekä kuvata toiminnalle asetettuja tavoitteita ja tarjota konkreettisia esimerkkejä sisällöstä.

Toimintakauden rakentuminen

Liikuntailtapäivä järjestettiin lukuvuonna 2025–2026 koulujen syys- ja kevätlukukaudella maanantai-iltapäiväisin klo 13.15–15.15. Toiminta toteutettiin koulukohtaisesti porrastaen kahdessa osassa sekä neljässä ei-toimipisteessä.

Toimintaan osallistui oppilaita yhteensä yhdeksästä eri alakoulusta Myyrämäen suuralueelta. Syyslukukaudella toimintaan osallistui 209 oppilasta ja kevätlukukaudella 192, yhteensä toiminta tavoitti 274 oppilasta.

Liikuntailtapäivän sisällöllisestä toteutuksesta vastasi seitsemän alueella aktiivisesti toimivaa urheiluseuraa tai liikuntayhdistystä. Jokaisen yksittäisen toimintatuokion ohjausajaksi muodostui noin 55 minuuttia. Kaikki ohjaustunnit noudattivat yhteistä tuntirakennetta:

1. Aloitus ja alkulämmittely
2. Lajikohtaiset harjoitteet ja sisällöt
3. Yhteinen lopetus

Syyslukukausi

- Viikot 38–49 (yhteensä 11 kertaa)
- Syyslomaviikolla (vko 42) ei toimintaa

Kevätlukukausi

- Viikot 4–16 (yhteensä 11 kertaa)
- Talvilomaviikolla (vko 8) ja pääsiäisenä (vko 15) ei toimintaa

Liikuntailtapäivän aikataulu:

Aika	Laji	Toimipiste
13.15–14.10	Koripallo, käsipallo, salibandy	Energia Areena
	Tanssi	Virtatalo
	Yleisurheilu & jalkapallo	Myyrmäkihalli
	Temppuilu & akrobatia	VVS Temppis
14.15–15.10		
	Koripallo, käsipallo, salibandy	Energia Areena
	Tanssi	Virtatalo
	Yleisurheilu & jalkapallo	Myyrmäkihalli
	Temppuilu & akrobatia	VVS Temppis

Toimipisteiden sisällöt

Liikuntailtapäivän aikana toimintaa toteutettiin samanaikaisesti neljässä eri toimipisteessä. Oppilaat saivat ilmoittautua vapaasti itselleen mieluisimpaan toimipisteeseen ja lajiin. Toimipisteiden välillä kokeiltiin erilaisia toteutustapoja toiminnan toteuttamiseksi. Näitä toimintatapoja kuvataan tarkemmin seuraavissa lajikohtaisia sisältöjä käsittelevissä kappaleissa.

Sisäpalloilu

Sisäpalloilun toteutuksessa tehtiin yhteistyötä kolmen eri urheiluseuran välillä. Osallistujat pääsivät yhden liikuntailtapäivätuokion aikana harjoittelemaan käsipalloa, koripalloa sekä salibandya.

Toiminta toteutettiin kiertävänä (osallistujamäärästä riippuen) joko kahdessa tai kolmessa ryhmässä. Kukin ryhmä harjoitteli yhtä sisäpalloilulajia ennalta määrätyn ajan, jonka jälkeen siirryttiin seuraavaan lajiin. Näin varmistettiin, että kaikki osallistujat pääsivät kokeilemaan kutakin lajia yhden toimintatuokion aikana.

Sisäpalloilun yhteisiksi tavoitteiksi asetettiin eri palloilulajien perustaitojen opettelu ja harjoittelu, toiminnan leikinomaisuus ja mielekkyys sekä monilajisen liikkumisen edistäminen.

Ydintavoitteet salibandy

- Mailaote ja peliasennon opettaminen
- Taidon opettaminen yksilöllisesti, pareittain, pienryhmissä
- Eri pelipaikkojen kokeileminen
- Itsetunnon ja onnistumisten ruokkiminen

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Syöttäminen paikoiltaan ja liikkeestä • Pallon haltuun ottaminen maata pitkin • Pallon mukaan ottaminen liikkeestä	Tekniikkaradat, pelailut ja palloleikit (mm. säbähaarahippa, pesänryöstö, maa-meri-laiva)
4-6	• Tuntuma liikkuvaan palloon • Pallon kuljettaminen • Laukaukset syötöstä yms.	Tekniikkaradat, pienpelit, parisyöttökisailut, veistit & viitepelit
7-8	• Pallon monipuolinen kuljettaminen • Suunnan & rytmin muutokset • Kaksinkamppailut	Pienpelit, kisailut & viestit, pari- & ryhmäharjoitteet, klinikkaharjoittelu
9-11	• Harhauttamiset ja haastaminen • Pelaaminen • Puolustaminen & hyökkääminen	Pienpelit, kisailut & viestit, maalinteko, pari- & ryhmäharjoitteet

Ydintavoitteet koripallo

- Pallonkäsittelytaitojen harjoittelu
- Taidon opettaminen yksilöllisesti, pareittain, pienryhmissä
- Pelailun kokeileminen
- Innostumisen ja onnistumisten ruokkiminen

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Palloon ja lajiin tutustuminen • Pallon pomputtaminen • Pallon kanssa liikkuminen & heittäminen	Pallonhallintaa (paikoiltaan ja liikkeestä), pomputtaminen eri tyyleillä, palloleikit ja kisailut
4-6	• Suunnan & rytmin muutokset • Pallon kanssa liikkuminen & heittäminen • Pelailu	Tekniikkaradat, pienpelit, parikisailut, heittäminen, veistit & viitepelit
7-8	• Eri pelipaikkojen harjoittelu • Pelailu	Pienpelit, kisailut & viestit, pari- & ryhmäharjoitteet
9-11	• Aiemmin opitun yhdistäminen • Pelailu	Pelaaminen pääpainona ja eri pelipaikkojen harjoittaminen

Ydintavoitteet käsipallo

- Tutustuminen käsipalloon lajina
- Pallonkäsittelytaitojen harjoittelu
- Pelailun kokeileminen
- Hauskuus ja innostuneisuus

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Palloon ja lajiin tutustuminen • Pallonhallinta käsillä (pomputtelu eteenpäin, taaksepäin, liikkeestä, paikoiltaan yms.) • Pallon heittämisen alkeet	Pelailut ja palloleikit, pallotekniikkaharjoitteet paikoillaan ja liikkeestä
4-6	• Syöttö- ja heittotekniikat • Maalinteko • Pelipaikat ja pelailu	Syöttöharjoitteita paikoiltaan ja liikkeestä, heittäminen ja maalinteko, koordinaatioradat, pelivariaatiot ja viestit
7-8	• Pelipaikat • Puolustaminen • Hyökkääminen • Pelaaminen	kisailut & viestit, pari- & ryhmäharjoitteet, pelivariaatiot
9-11	• Aiemmin opitun yhdistäminen • Pelaaminen	Pienpelit, kisailut & viestit, maalinteko

Yleisurheilu & jalkapallo

Yleisurheilussa ja jalkapallossa kokeiltiin toteutustapaa, jossa molemmat lajit toimivat omissa ryhmissään samoissa tiloissa. Osallistujat vaihtoivat ryhmää noin viiden viikon jakson jälkeen, jolloin kaikki lapset pääsivät tutustumaan sekä jalkapalloon että yleisurheiluun. Jaksoajattelu mahdollisti syvempien lajitaitojen kehittämisen.

Ydintavoitteet yleisurheilu

- Laadukas ikätasoinen juoksuharjoittelu ja monipuolinen liikkuminen
- Liikunnallinen ilo ja yhteisöllisyyden vahvistaminen
- Lajikohtaisten taitojen harjoittaminen: juoksutekniikka, kehonhallinta
- Liikunnallisen itsetuntemuksen ja -ilmaisun tukeminen

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Juoksun ilo ja rytmi • Rytmitaju • Juoksuasento ja rentous	Juoksuleikit, askelluspenkit, rytmiset juoksuharjoitteet
4-6	• Koordinaatio ja kehonhallinta • Tiimityö • Nopeus • Viestit	Matalat aidat, aitajuoksuviestit, sukkulaviestit, tötsäradat, esteradat
7-8	• Rytmi ja nopeus • Nopeuden kehitys • Rytmitaju • Juoksutekniikan vahvistus	Juoksuleikit, nopeat reaktiot, askelten pituus, askelluksen kevennys
9-11	• Monipuolisuus • Toisto ja kertaus	Kertausleikit, suosikkiharjoitteet, leikkimielinen kilpailu

Ydintavoitteet jalkapallo

- Tutustuminen jalkapalloon
- Pallonkäsittelytaitojen harjoittelu
- Pelailun kokeileminen
- Hauskuus ja innostuneisuus

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Pallon kanssa liikkuminen • Potku • Syöttäminen ja haltuun ottaminen	Kuljetusharjoitteet, pallotempu, palloleikit, pallon haltuun ottaminen eri kehonosilla
4-6	• Pallon kanssa liikkuminen • Syöttäminen • Pallon haltuun ottaminen • Maalin tekeminen • Pelaaminen	Kuljetusharjoitteet, palloleikit mm. pesänryöstö, maalintekoharjoitteet, pienpelit
7-8	• Pelaaminen • Pelipaikat	Pelivariaatiot (mm. pienpelit, peliharjoitteet), palloleikit, palloharjoitteet
9-11	• Toisto ja kertaus • Pelaaminen	Suosikkiharjoitteet, pelivariaatiot ja pelaaminen

Tanssi

Tanssi toteutettiin omana ryhmänään koko toimintakauden ajan.

Monilajisuus huomioitiin tutustumalla tanssin eri alalajeihin. Tanssillisten tavoitteiden lisäksi toiminnan keskeisenä päämääränä oli oppilaiden omien esitysten valmistaminen sekä syys- että kevätkaudella. Esitysten suunnittelu, harjoittelu ja niiden toteuttaminen lisäsivät merkittävästi osallistujien motivaatiota, kiinnostusta ja innostusta liikuntailtapäivää kohtaan. Tämä ilmeni myös tanssiryhmän osallistujamäärissä sekä osallistujien sitoutuneisuudessa koko lukuvuoden ajan.

Ydintavoitteet

- Esitysten valmistaminen ja esiintyminen
- Mielekäs ja motivoiva toiminta
- Monipuolista liikettä, koreografiaa, improvisaatiota ja ryhmäytymistä

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-2	- Tutustuminen tilaan, ryhmään, opettajaan, sääntöihin ja käytäntöihin - Tilan käyttö - Tilan hahmottaminen - Eri suunnissa ja eri suuntiin liikkuminen	Ryhmäytymisharjoituksia, monipuolista liikkumista tilassa. Liikkumista paikoillaan ja peiliin päin (omat paikat rivissä), eteen, taakse, sivuille.
3-4	- Eri tasot ja niiden hahmottaminen - Musiikki: rytmi ja tauot	Eri tasoissa liikkuminen (ala-, keski- ja ylätaso). Akrobatiamatolla kierimiset ja kuperkeikat. Musiikkitehtävät (pysähdys + liike). Rytmin löytäminen taputuksella ja askelissa.
5-6	- Liikelaadut - Oman liikkeen tuottaminen - Löytää oma tapa liikkua ja tuottaa liikettä	Eri tavoilla liikkuminen (nopeasti, hitaasti, painavasti, kevyesti jne.). Liikelaajuutta ja mielikuvitusta tukevat harjoitteet. Improvisaatioharjoitteet yksin, parin kanssa ja ryhmässä.
7-10	- Oman liikkeen tuottaminen ja koreografia - Esityksen valmistaminen - Oppia esityksen valmistamiseen liittyvä prosessi (musiikki, askeleet, puvut, harjoittelu) - Liikuntaleikit	Koreografian harjoittelua ja omien ideoiden kirjaamista sekä luomista. Monipuolisesti erilaisia liikuntaleikkejä – vastapainona tarkalle koreografia harjoittelulle.
11	Kenraaliharjoitus ja kooste	Esityksen esittäminen muutamalle katsojalle, suosikkiharjoitteet, oma lelu mukaan tanssimaan

Temppuilu & Akrobatia

Temppuילussa ja akrobatiaissa kokeiltiin toteuttaa toimintaa, missä lapset pääsivät ohjatusti sekä omatoimisesti oppimaan ja kokeilemaan erilaisia temppuילuun ja akrobatiaan liittyviä harjoitteita. Toiminnassa hyödynnettiin paljon kiertoharjoittelua vaihtelevilla toimipistesisällöillä. Ryhmä toimi omalla toimipisteellään läpi kauden, jolloin monilajisuus rakentui temppuילun ja akrobatian eri variaatioiden sekä motorisen monipuolisuuden ympärille.

Ydintavoitteet

- Motoristen perustaitojen kehittäminen voimistelun, akrobatian ja temppuילun avulla
- Taitojen harjoittaminen progressiivisesti
- Ilo ja innostuneisuus

Kerta	Teema & tavoite	Harjoite- / sisältöesimerkki
1-3	• Ylitys ja alitus • Loikkiminen ja hyppiminen • Avustettu flikki/ takaperin silta	Yhteisleikit (esim. tulva-maanjäritys-pyörremyrsky), temppurata (rata 1)
4-6	• Käsilläseisonta • Kiipeäminen ja alastulo • Kuperkeikka etu- ja takaperin • Voltin harjoittelu • Roikkuminen	Yhteisleikit (esim. hedelmät), temppurata (rata 2)
7-9	• Hypyt • Erilaiset liikkumistyyli • Kärrynpyörä • Tasapainoilu	Alkuleikki, temppurata (rata 3)
10-11	• Liikerata variaatiot	Alkuleikki, temppurata (rata 4)



**Vantaa
Vanda**