

Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma

KIVISTÖN KOULU

LIIKUNNALLISTAMIS- SUUNNITELMA

2019-2021

JOHDANTO

Maailma, jossa elämme, on muuttunut istuvammaksi, ja arkiliikkuminen kaikilla tasoilla on vähentynyt. Suomalaisten liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä.

Suosituksissa todetaan lisäksi, että yli kahden tunnin pituisia istumiskaksoja olisi vältettävä ja ruutuaika viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Liikunta edistää merkittävästi lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Se tukee lapsen ja nuoren sosiaalista kasvua opettamalla toisten huomioimista, kehittämällä yhteistyötaitoja ja luomalla sosiaalisia tilanteita.

Liikkuminen on kaikkien ihmisten oikeus ja riittävä liikunnan määrä terveen kasvun sekä oppimisen perusta. Siksi suomalaisella peruskoululla on tärkeä tehtävä tarjota kaikille lapsille ja nuorille yhtäläinen mahdollisuus liikkua terveytensä kannalta riittävästi sekä kasvattaa oppilaita kohti terveellistä elämäntapaa.

Liikkuva koulu -ohjelma on osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta, ja sen tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Keskeisiä Liikkuva koulu -ohjelman teemoja ovat oppimisen tukeminen, oppilaiden osallisuuden mahdollistaminen sekä liikkumisen lisäämisen ja istumisen vähentäminen. Liikkuva koulu -ohjelman sisällöt kannustavat kouluja huomioimaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuudet monialaisesti koulupäivän rakenteessa ja koulumatkojen aikana.

Liikkuvan koulun toimintaperiaatteet tukevat 1.8.2016

käyttöön otettuja Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita. Liikkuminen sekä mielen hyvinvointia edistävät yhteiset toiminnot ovat luonteva osa jokaista koulupäivää. Oppivassa yhteisössä ymmärretään fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle ja irrottaudutaan istuvasta elämäntavasta. Koulupäivän aikaisen liikunnan on tutkimusten mukaan havaittu olevan vaikuttavaa. (Lähde: Opetushallitus: *Koulupäivän aikainen liikkuminen ja oppiminen*, verkkojulkaisu)

Tämä Seinäjoen kaupungin peruskoulujen liikunnallistamissuunnitelma on laadittu yhteistyössä koulujen ja Pohjanmaan Liikunnan ja Urheilun aluejärjestön kanssa. Pontimena suunnitelmalle ovat olleet edellä kuvattu Liikkuva koulu -ohjelma ja sitä taustoittavat asiat. Seinäjoen kaupungin perusopetus on osallistunut useaan Liikkuva koulu -hankkeeseen, joiden myötä tavoitteeksi asetettiin näiden suunnitelmien laatiminen ja käyttöönotto. Tammi-kuun 2019 kasvatus- ja opetuslautakunnan kokouksessa hyväksyttiin myös uusi perusopetuksen kehittämissuunnitelma, jossa Liikkuvan koulun tavoitteet ovat mukana. Liikunnallistamissuunnitelmien osalta siinä todetaan, että ne otetaan käyttöön ja niitä päivitetään säännöllisesti. Nyt vain otetaan suunnitelma aktiiviseen käyttöön.

Liikkumisen iloa jokaisen koulun arkeen.

Seinäjoella 24.5.2019

Jari Jaskari, perusopetusjohtaja

Kirsi Martinmäki, PLU, suunnitelman koordinaattori



TOIMINNAN PERUSTASO

Seinäjoen kaupungin peruskoulujen perustasossa toteutuu vähintään 1 – 2 kohtaa jokaisesta alla olevasta sinisestä laatikosta. Seinäjoen kaupungin tavoite on, että kaikki koulut saavuttavat perustason tulevan lukuvuoden aikana.

Toiminnan organisoiminen	<ul style="list-style-type: none">■ Koululla on nimetty Liikkuva koulu -vastaava.■ Liikkuva koulu -vastaava kerää toimintoja suunniteltaessa tiimin.■ Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa.■ Lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet on valittu liikkumisen edistämiseksi.
Välitunnit ja kampanjat	<ul style="list-style-type: none">■ Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.■ Koulussa on riittävästi välituntivälineitä, ja niitä saa käyttää välituntien aikana.■ Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla.■ Koulussa toteutetaan vähintään yksi liikkumista edistävä kampanja tai tapahtuma lukuvuoden aikana.
Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi	<ul style="list-style-type: none">■ Koulun rehtori tiedostaa Liikkuva koulu -toiminnan merkityksen.■ Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen.■ Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallisiin oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.

Oppilaiden osallisuus	<ul style="list-style-type: none">■ Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.■ Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.■ Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.
Koulun pihat, tilat ja ympäristö	<ul style="list-style-type: none">■ Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.■ Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.■ Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt	<ul style="list-style-type: none">■ Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan.■ Opettajat tekevät yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi.
Koulumatkat	<ul style="list-style-type: none">■ Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.■ Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.
Kerhotoiminta	<ul style="list-style-type: none">■ Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.■ Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.

Käytännön toimenpiteet ja arviointi Kivistön

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Tommi Yli-Kortesniemi	Välkkäritoiminta käynnistetään viimeistään ensi syksynä.	Lukukausittain
LK vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.			
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Löytyy koulun OPS:sta.	Oppitunneilla opetuksen keskeyttävät liikunnalliset tuokiot.	Lukukausittain
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla			

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	OK	OK	OK
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Luokista löytyy.	Joka syksy päivitetään luokkien tilanne.	Lukukausittain
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä.			
Vuosittainen liikuntakampanja	Unelmien liikuntapäivä, Kummikävely, Kevätkirjaus, Joupiskan liikuntapäivä	Kevätkirjaus ja Unelmien liikuntapäivä järjestetään toukokuussa. Kummikävelyä on toteutettu satunnaisesti	Esim. Kummikävelyssä kerättiin leimoja ja rahaa koulun kummioppilaan hyväksi.

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan.			
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.			
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin.	Erilaiset liikunnalliset koulutukset (esim. Kuortaneella)	Lukuvuoden aikana osallistuu Liikkuva koulu -koulutuksiin.	Lukuvuosittain

Oppilaiden osallisuus

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Oppilaat osallistuvat leikkeihin välituntisin ja oppitunneilla taukoliikuntaan.	Pitkällä välitunnilla oppilaat liikkuvat aktiivisesti. Koulun liikuntavälinevarastosta saa tarvittaessa lisää välineitä.	Jatkuva seuranta
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.	Kummikävely	Oppilaskunta järjesti tapahtuman. Tavoitteena olisi, että kummikävely toteutetaan joka syksy.	Kerätyt leimat
Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikumisen edistämiseen.			

Koulun pihat, tilat ja ympäristö

Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.			
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Pihassa on selkeästi määritetyt paikat tietyille liikuntamuodoille.	Keinut, maalit, koripallotelineet, kiipeilytelineet, keinonurmikenttä	Jatkuva arviointi

Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikku- misen näkökulmasta.			
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istu- majaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi.	Asioista on keskusteltu yhteisesti.	Oppituntien tauotus	Jatkuva arviointi mm. keskustelemalla
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------------

Koulumatkat

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.	Maininta asiasta on koulun toimintasuunnitel- massa. Luokissa on puhut- tu oppilaille asiasta.	Tiedottaminen oppilaille ja koteihin	Jatkuvaa
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.			

Kerhotoiminta

Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Palloilukerho 3. – 6. luokkien pojille	Pelataan erilaisia pallopelejä joka toinen viikko 2h.	Lukukausittain
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.			

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Kivistön koulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Syysy vkot 32-41 Kivistön koulu			
Teema			
Kummikävely	Koulun lähimaastossa kävely-/juoksulenkki	Ennen syyslomaa jokainen koulun oppilas osallistuu tapahtumaan kävelemällä tai juoksemalla tietyn reitin yhden tai halutessaan kahden tunnin aikana.	Kerätään leimoja Kummikävely-passiin.
Välkkäritoiminta	Liikuntavastaava kouluttaa 5.-6.-luokkien oppilaita.	Alkusyksystä liikuntavastaava kerää halukkaat 5.-6.-luokkien välkkärit kasaan ja kouluttaa heidät.	Liikuntavastaava haastattelee välkkäreitä ja kyselee, miten he ovat kokeneet onnistuneensa. Tarvittaessa toimintaa kehitetään.

Talvi vkot 42-52
Kivistön koulu

Teema

Talviliikuntapäivä	Joupiska (laskettelu, luis-telu, hiihto ja pulkkarinne)	Viikkoon 11 mennessä teemme koko koulun talviliikuntapäivän Joupiskalle. Menemme sinne linja-autoilla. Oppilaat saavat valita haluamansa lajin.	Keskustelu opettajien kesken
--------------------	---------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

Kevät vkot 1-16
Kivistön koulu

Teema

Unelmien liikuntapäivä	Osallistumme valtakunnalliseen liikuntapäivään omalla koululla.	Valtakunnallinen Unelmien liikuntapäivä on 10.5. Suunnittelu toteutetaan yhteistyössä opettajien ja oppilaskunnan kanssa (esim. lajit).	Kerätään oppilaiden palaute tapahtumasta ja opettajat keskustelevat yhteisesti, miten päivä onnistui.
Kevätkirmaus	Tehdään keväinen retki koulun lähimaastoon tai Kyrkösjärven rantaan.	Toukokuun viimeisellä viikolla jokainen luokka osallistuu kirmaukseen. Tarvittaessa varaamme Kämpälkön/ kodan/Kyrkkärin liikuntavälinevaraston. Tapahtumassa keittiöhenkilökunta on pais-tanut makkaraa evääksi oppilaille.	Kerätään oppilaiden palaute tapahtumasta ja opettajat keskustelevat yhteisesti, miten päivä onnistui.

Kesä vkot 17-31
Kivistön koulu

Teema

Dokumentointi	Tapahtumat kirjataan koulun toimintasuunnitelmaan.	Rehtori kirjaa saamansa palautteen koulun toimintasuunnitelmaan.	
---------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--

Toisen vuoden kehittämistoimenpiteet ovat:

- liikuntavälineistön monipuolistaminen
- Välkäratoiminnan jalostaminen
- koulun henkilökunnan aktivoiminen säännölliseen liikkumiseen.

Kolmannen vuoden kehittämistoimenpiteet ovat:

- koko koulun sisäliikuntapäivän kehittäminen
- koulun kerhotoiminnan kehittäminen.

Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluittain

Koulu	Ensimmäisen vuoden kehittämiskohde	Toisen vuoden kehittämiskohde	Kolmannen vuoden kehittämiskohde
Alakylän koulu	Tehostetaan oppitunneilla käytänteitä, joiden avulla pitkiä istumajaksoja vähennettäisiin. Kerhotarjonnan suunnittelussa otetaan oppilaiden mielipiteet ja mielenkiinnon kohteet huomion.	Oppilaiden yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen. Luokkatilojen ja käytävien suunnittelu liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteistyön lisääminen alueen liikuntaseurojen kanssa.	Kerhotoiminnan kehittäminen. Yhteistyö oppilaiden huoltajien kanssa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi. Jatkuva liikuntahaasteiden toteuttaminen kouluarjessa.
Alaviitalan koulu	Nykytilan arviointi, Lk-vas- taavan nimeäminen sekä toiminnan organisoiminen	Aloitettun ohjatun välituntiliikuntatoiminnan jatkaminen ja kehittäminen Pihalla olevien liikuntavälineiden lisääminen. Määrärahojen hakeminen Lähiliikuntapaikkaan Lk-kouluttautuminen, oppilaiden osallistaminen koulutuksiin	Lähiliikuntapaikka Alaviitalan koulun yhteyteen (Miniareenaan) Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääminen
Aseman koulu	Liikkuminen luonnolliseksi osaksi kouluarkea. Toiminnallisuus osaksi yhteisön elämäntapaa.	Terveellinen ravinto ja herkut- telun rajoittuminen viikon- loppuun.	Pelimaailman hyödyntäminen liikunnan opetuksessa. Liikunnan ”vihaaajien” asteittainen innostaminen liikkumiseen heidän omien intressiensä kautta.

Halkosaaren koulu	Oppimisympäristön muokkaaminen sellaiseksi, että liikunta tulisi helposti osaksi koulupäivää huomaamatta. Niiden käyttö tunnillakin olisi helppoa esim. tehtävien välissä.	Koulupihan muokkaaminen helpommin hyödynnettäväksi oppitunneilla. Välituntiliikunnan lisääminen ja monipuolistaminen. Vähän liikkuvien aktivoiminen välituntisin	Liikuntatempaukset/ ta- pahtumat ja haasteet osaksi lukuvuotta.
Hyllykallion koulu	Koulun ulkoluokan hyödyntäminen.	Liikkuva koulu -ajatuksen juurruttaminen entistä tukevammin koko koulun henkilökuntaan. Tuodaan opettajille mahdollisimman toimivia, helppokäyttöisiä ja oppilaslähtöisiä toimintatapoja. Koulun pihan ja ulkoluokan kehittäminen jatkuu myös tulevana vuosina. Luokka havaittiin hyvin toimivaksi, mutta siihen voidaan kehittää vielä paljon lisää ominaisuuksia. Ensimmäisenä toteutettavana asiana on jättimäinen Suomen kartta, joka toimii lautape- linä Afrikan tähden tapaan. Koulun käytäville hankitaan lisää liikettä lisääviä välineitä, jalanjälkiä, kämmenen kuvia, hyppelypaikkoja jne. Luokkiin on olemassa leuanvetotangot, mutta kaupungin miehet eivät niitä turvallisuussyistä suostu asentamaan. Ehkä tulevien vuosien aikana sekin onnistuu. Kahden vuoden aikana on tarkoitus kerätä tunti- ja projektisuunnitelmia yhteen kansioon.	Jaetun tiedon käyttöönotto.

Joupin koulu	Aloittaa uudelleen välkkäri-toiminta, käynnistää välituntilainaamo. Monipuolistaa välituntitoimintaa koulun piha-alueita tehokkaammin hyödyntäen sekä sisävälkkä toiminta. Koko vuoden kampanjan suunnittelu tulevalle lukukaudelle. Toteuttaa liikunnallinen tapahtuma esim. Unicef-kävely. Motoriikkakerhon käynnistäminen.	Koulupihaan kehittäminen ja ensimmäisen vuoden hyvät käytänteet käyttöön.	Hyvien käytänteiden vakiinnuttaminen ja koulun piha-alueen kehittäminen.
Keski-Nurmon koulu	Kerhotoiminnan kehittäminen, liikuntatapahtuman järjestäminen	Välituntiliikunnan kehittäminen	
Kirja-Matin koulu	Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositason. Vuosittainen liikuntakampanja ja yhteistyön aloittaminen yläkoulun kanssa	Oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunnan teemoittaminen. Käytävät liikkumista innostaviksi, oppimisympäristön hyödyntäminen.	Vähän liikkuvien ja motoriikasta heikkojen lasten liikunnallistaminen. Yhteistyö kouluterveydenhuollon henkilöstön ja seurojen kanssa. Kohdennettu kerhotoiminta ja sisävälkän tehostaminen.
Kivistön koulu	Matalan kynnyksen liikuntatempaukset		
Kouran koulu	Koulun omat yu-kisat, talviliikuntapäivä, taukojumpat oppitunneilla ja ohjattu sisävälkkä	Kannustetaan aktiiviseen liikunnan harrastamiseen eri yhteistyötahojen avulla.	Osallistutaan erilaisiin liikunnallisiin haasteisiin ja tapahtumiin.
Kärjen koulu	Hiihtokampanja, talviliikuntapäivä ja erilaiset liikunnalliset haasteet. Liikunnallinen vanhempainilta ja välituntilainaamon toteuttaminen.	Välituntilainaamon kehittäminen ja ylläpito. Koulupihaan liikuntapaikkojen kehittäminen.	Välituntilainaamon päivittäminen ja ylläpito sekä koulupihaan liikuntapaikkojen kehittäminen.

Lintuviidan koulu	Ohjattu välituntitoiminta	Välituntitoiminnan kehittäminen, liikuntakampanjan kehittäminen edellisen lukukauden arvioinnin perusteella ja liikuntatilojen suunnittelu saneerausta varten.	Kehitystyö jatkuu, koulun saneeraus määrittelee paljon.
Marttilan koulu	Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.	Välituntiliikunnan ja välkkäri-toiminnan kehittäminen ja lisääminen.	Kerhotoiminnan kehittäminen.
Niemistön koulu	Istumajaksojen katkaisu oppitunneilla. Opettajien yhteistyö yli oppiaineiden liikunnan aktiivisuuden lisäämiseksi.	Luontoliikunnan kehittäminen. Lähilaavun hyödyntäminen.	Käytänteiden vakiinnuttaminen osaksi koulun toimintakulttuuria. Liikunnallisten vanhempainiltojen kehittäminen, uuden lähipuiston hyödyntäminen.
Pajuluoman koulu	Vähän liikkuvien lasten liikuntakerho. Pitkän välkän kehittäminen. Uusien välkäreiden koulutus.	Liikunnallisten vanhempainiltojen kehittäminen.	
Pohjan koulu	Välituntiliikunnan kehittäminen		
Tanelinrannan koulu	Talviliikunnan haastekampanja. Koko koulun liikuntahaaste.	Edellisen vuoden liikuntahaasteiden arviointi ja sen kehittäminen. Oppilaiden osallisuuden kehittäminen.	Oppilaat enemmän mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.
Toivolannan koulu	Koulun sisäisten liikuntatempauksen kehittäminen ja toteutus. Koulumatkojen kannustaminen pyörällä tai kävelen. Liikunnalliset kampanjat. Koulupihaan kehittäminen.	Liikuntaharrastukset: monipuolista lajimaistatusta → seurayhteistyö.LK-toiminnan juurruttaminen sekä rakenteisiin, että oppilaiden asenteesiin. Erilaiset aamunavaukset, kouluvierailut ja aktiivinen ympäristö.	LK-toiminnan juurruttaminen, välituntipihaan laajentaminen → kaupungin tekninen toimi. Lähiliikuntapaikkasuunnitelman kehittäminen.

Topparlan koulu	Oppilaiden osallistaminen → omat toiveet, välkäratoiminnan kehittäminen, teemapäivät, applikaatiot liikunnan lisääjinä, välituntidisco ja tanssiaiset.	iiikuntavälineistön hankinta välituntikäyttöön.	Kävelyvälitunnit → askel- ja sykemittarit käyttöön.
Toukolanpuiston koulu	Istumisjaksojen tauottaminen ja liikkeen aktiivisuuden lisääminen oppitunneilla.	Toimintakulttuurin kehittäminen ja toiminnan kehittäminen.	Koulun ja kodin yhteistyö liikunnan lisäämiseen. Liikuntatapahtuman kehittäminen ja toteutus.
Törnävän koulu	Kahden liikuntatapahtuman toteuttaminen. Välkäratoiminnan suunnittelu ja toteutus.	Välkäratoiminnan vakiinnuttaminen, koulumatkaliikunnan tehostaminen ja yleisen liikuntainnostuksen ylläpitäminen	Edellisten vuosien toimenpiteiden kehittäminen ja vakiinnuttaminen.
Valkiavuoren koulu	Unicef-kävelyn toteuttaminen, talviliikuntapäivä, salivälkät.	Koko koulun peliturnaus.	
Nurmon yläkoulu	Oppilaiden pitämät taukojummat, omaehtoinen välkäpeli, liikuntapassit. Ilmainen osallistuminen Seinämaratonille.	Oman kerhotoiminnan kehittäminen. Liikuntakyselyn toteuttaminen oppilaille, huoltajille ja henkilökunnalle, välkäratoiminnan kehittäminen.	Liikuntatiimin kokoaminen, liikunnan kehittäminen ja suunnittelu lukuvuosittain.
Pruukin yhtenäiskoulu	Välituntiliikunnan tehostaminen, liikuntavastaavan nimeäminen, pitkän välitunnin kehittäminen.	Ei aktiivisesti liikkuvien oppilaiden aktivoiminen mukaan välituntitoimintaan.	Oppilaat mukaan suunnittelemaan välkäratoimintaa.

Seinäjoen lyseo	Sporttivälkän käyttöönotto, talviliikuntapäivä, kerhotoiminnan suunnittelu, kevät-kirmaisu-tapahtuma, pitkä ruokavälkkä.	Seisomapulpettien hankkiminen, sykemittareiden hankinta.	Koulun piha-alueen kehittäminen, välituntiliikunnan tehostaminen.
Seinäjoen yhteiskoulu	Välituntiliikunnan tehostaminen, liikunnalliset vanhempainillat, liikuntatapahtuma.		
Ylistaron yläkoulu	Välituntiliikunnan suunnittelu ja käynnistäminen. liikuntapäivä.		



Linkkejä ja vinkkejä koulujen liikunnallistamiseen

- <https://www.verywellfamily.com/kids-physical-activity-at-school-4083034>
- <https://www.getirelandactive.ie/Professionals/Education-/Primary/Resources/HSE-Get-Active-in-the-Classroom-.pdf>
- https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/ClassroomPAstrategies_508.pdf
- <https://www.sustrans.org.uk/NIschools>
- <https://vimeo.com/97525844>
- <https://www.bookwidgets.com/blog/2017/04/9-fun-classroom-activities-to-get-your-students-moving>
- <https://outdoorclassroomday.org/resources/lesson-ideas/>
- <http://www.teachhub.com/top-12-classroom-fitness-activities>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fF9qrV7P8tk>
- <http://southshoreconnect.ca/wp-content/uploads/2018/05/Education-on-the-Move.pdf>
- <http://www.actionforhealthykids.org/tools-for-schools/1252-brain-breaks-instant-recess-and-energizers>
- <https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/pe101tipscspap.pdf>
- <https://www.weareteachers.com/21-awesome-ways-to-get-your-students-moving-during-learning-center-time/>
- <https://www.facebook.com/groups/786218171470836/>
- <https://www.facebook.com/groups/1764760787083972/>
- <https://www.facebook.com/groups/1764760787083972/>

Tekstin ja aineistot koontanut Kirsi Martinmäki Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, v. 2018-2019.

Tämä Seinäjoen peruskoulujen liikunnallistamissuunnitelma osoittaa, että yhteistyössä on voimaa. Suunnitelman laatimisessa on ollut paljon työtä kouluille muun koulutyön ohessa. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu on ollut merkittävä yhteistyökumppani tätä suunnitelmaa laadittaessa. Kirsi Martinmäki on sparrannut kouluja työhön ja laatinut formaatin, jonka pohjalle työtä on voinut rakentaa. Kiitos myös kouluille, että olette jaksaneet panostaa myös tähän suunnitelmaan. Kiitos näkyy koulun arjessa, kun otatte suunnitelman käyttöön.

Rakennetaan yhdessä liikkumisesta yksi keskeinen koulun pedagoginen toimintatapa. Järki juoksee ja oppilas oppii tunneilla paremmin, kun otetaan liike mukaan koulun arkeen.

Ilo nousee liikkumisesta. Niin se vaan on.

Jari Jaskari, perusopetusjohtaja

