



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen  
liikunnallistamissuunnitelma  
**KIRJA-MATIN KOULU**

# LIIKUNNALLISTAMIS- SUUNNITELMA

2019-2021

# JOHDANTO

**M**aailma, 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*, verkkokoulukaisu)

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 kasvat- 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

**S**einäjoen 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.

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

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

## Käytännön toimenpiteet ja arviointi Kirja-Matin koulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Lukuvuosittain valitaan syysluku-kauden alussa vastuuhenkilö.	Marika Näsi	Vuosisuunnitelma
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.	Vastuuhenkilö ja koulun johtaja jakavat mm. tapahtumiin liittyviä tehtäviä muulle henkilökunnalle.	<p>Liikuntavälineiden huollosta ja varastojen järjestyksessä pidosta vastaavat kaikki liikuntaa opettavat opettajat.</p> <p>Kaikista koulujenvälisistä kilpailuista (ilmoittautumiset, kuljetukset, eväät, harjoittelu ym.) vastaa Marika Näsi.</p> <p>Välkkäritoiminnasta vastaa Marika Näsi.</p> <p>Liikuntavälinehankinnoista vastaa Marika Näsi.</p> <p>Seurayhteistyöstä vastaa Marika Näsi.</p> <p>Välituntivälinelainaamosta vastaa Mari Kangas.</p> <p>Yleisurheilukilpailujen rinnakkaisen liikuntatapahtuman järjestelystä vastaavat Anniina Ala-Ranta ja Maria Leppäaho.</p> <p>Hiihtopäivän järjestelystä vastaavat Leena Palo ja Henna Malila.</p> <p>Pyöräilytapahtuman järjestelyistä vastaa Jaakko Laitila.</p>	Arviointiraportin yhteydessä

Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Koulun toimintasuunnitelmaan kirjataan liikkumista koskevia huomioita.	Vastuuhenkilö on ilmoittanut koulun johtajalle elo-syyskuussa, mitä liikuntatapahtumia toimintasuunnitelmaan kirjataan.	Toukokuussa arvioidaan, miten toimintasuunnitelmaan kirjatut asiat ovat toteutuneet (lukuvuoden arviointiraportin yhteydessä).
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasonalla	Kehittämiskohde	Syksyn vuosisuunnitelma 2019-2020	Arviointiraportin yhteydessä 2020

## Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla menään pääsääntöisesti ulos.	<p>Koulupäivä on rakennettu siten, että pitkiä välitunteja on kaksi.</p> <p>Oppilaille kerrotaan syysluku-kauden alussa koulun säännöt, jossa yhtenä sääntönä on välitunneilla ulos lähteminen. Oppilaille kerrotaan myös seuraukset siitä, mitä tapahtuu, jos välitunneilla on luvatta sisällä.</p>	<p>1.välitunti klo 10.-10.25 ja 2.välitunti klo 12.10-12.40</p> <p>Ensisijaisesti ulkona olevat välituntivalvojat huolehtivat siitä, että välitunnin aikana pysytään ulkona. Muu henkilökunta puuttuu tilanteeseen, jos he näkevät oppilaita olevan luvatta sisällä.</p>	<p>Sisällä luvatta oleskelua koskevien kasvatuskusteluiden ja jälki-istuntojen määrästä näkyy keväällä, kuinka hyvin ulos meneminen on sujunut.</p> <p>Välituntiliikuttajat arvioivat välkkäritoimintaan osallistuvien oppilaiden määrän syksyllä ja keväällä.</p>
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	<p>Kaikissa luokissa pyritään pitämään tarjolla välituntivälineitä: jalkapallo, koripallo, pitkiä ja lyhyitä hyppynaruja, tennispalloja, twistnaru ja katuliituja.</p> <p>Parilla välitunnilla on oppilaiden mahdollista lainata muitakin välineitä välituntivälinelainaamosta.</p> <p>Talvisin oppilaat saavat lainata joka välitunnilla pulkkia, liukureita ja lumilapioita.</p>	<p>Liikuntavastaava huolehtii elokuussa siitä, että kaikissa luokissa on välituntivälineitä. Välituntiliikuttajat käyvät täyttämässä palloja tarvittaessa.</p> <p>Liikuntavastaava huolehtii, että lainaamossa on liikuntavälineitä riittävästi tarjolla, ja että ne ovat ehjiä.</p> <p>ma klo 10-10.25 4.-6. lk ke klo 10-10.25 1.-3. lk</p>	

Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla ja nimetty henkilö vastaa välineistä	Välituntivälineitä pidetään luokissa näkyvällä paikalla. Välituntivälinelainaamo on auki koko nimetyn välitunnin ajan.	Luokkien välituntivälineistä huolehtivat luokissa luokanopettajan kanssa järjestäjät. Välituntivälinelainaamon toiminnasta vastaa oppilaskunnan vastuupettaja yhdessä oppilaskunnan hallituksen jäsenten kanssa. Välituntivalvojat avaavat oppilaille välituntivälinelainaamon ovet. He valvovat, että välineitä käytetään asiallisesti ja palauteaan välitunnin päätyttyä varastoon. Välitunninvalvoja laittaa lopuksi varaston ovet lukkoon.	
Vuosittainen liikuntakampanja	Kehittämiskohde jatkossa		

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi			
Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan	Koulunjohtaja antaa kokouksissa aikaa Liikkuva koulu -asioiden läpikäymiseen. Koulunjohtaja antaa riittävästi resursseja liikuntavälineiden hankkimiseen, liikunnallisiin retkiin ja kilpailuihin sekä vierailijakäynteihin. Koulunjohtaja huolehtii, että oppilailla ja työntekijöillä on ergonomiset työistuimet ja -pöydät. Koulunjohtaja kannustaa eri opettajia osallistumaan liikunnallisiin koulutuksiin. Hän osallistuu mahdollisuuksien mukaan myös itse Liikkuva koulu - tapaamisiin ja koulutuksiin.	Kevätveso / Henna Malila Investoinnit, hankintaesitykset (Henna Malila)	Arviointiraportin yhteydessä, kehityskeskustelut

Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Opettajat pukeutuvat liikuntatunneille asianmukaisin varustein.		
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin	Opettajille ja ohjaajille suositellaan osallistumista liikuntakoulutuksiin. Koulutuksessa käyneet henkilöt jakavat kokouksessa tietoa ja ideoita muille henkilökunnan jäsenille.		

Oppilaiden osallisuus			
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Tarjotaan oppilaille liikuntatunneilla monipuolista ja monen tasoista toimintaa. Vältetään lukujärjestyksessä liikunnan kaksoistunteja.	Valitaan toimintoja siten, että oppilaat joutuvat jonottamaan mahdollisimman vähän aikaa. Jaetaan liikuntatunteja eri päiville.	Itsearviointi
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.	Välituntiliikuttajat ohjaavat leikkejä ja pelejä sekä järjestävät puitteita aktiiviselle liikkumiselle kaksi kertaa viikossa yhden välitunnin ajan erikseen 1.-3.-luokkalaisille ja 4.-6.-luokkalaisille. Lisäksi he järjestävät kilpailuja ja muita tapahtumia koululaisille etupäässä välituntien aikana. Välituntiliikuttajat tiedustelevat muilta oppilailta liikkumistavoitteita.	Välituntiliikuttajat suunnittelevat ja toteuttavat toimintoja, jotka innostavat oppilaita liikkumaan välituntien aikana yhdessä vastuupettajan kanssa.	Itsearviointi
Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.	Kehittämiskohde		

## Koulun pihat, tilat ja ympäristö

Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.	Oppilaiden toiveita on kuultu.		
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Kehittämiskohde		
Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.	Kehittämiskohde		

## Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi.	Opettajille on esitetty kokouksessa ja koulutuksissa muutamia taukojumppaliikkeitä, joita voi oppituntien aikana luokassa tehdä.	Lukuvuoden aikana	Arviointiraportti, kehityskeskustelut
--	--	-------------------	---------------------------------------

## Koulumatkat

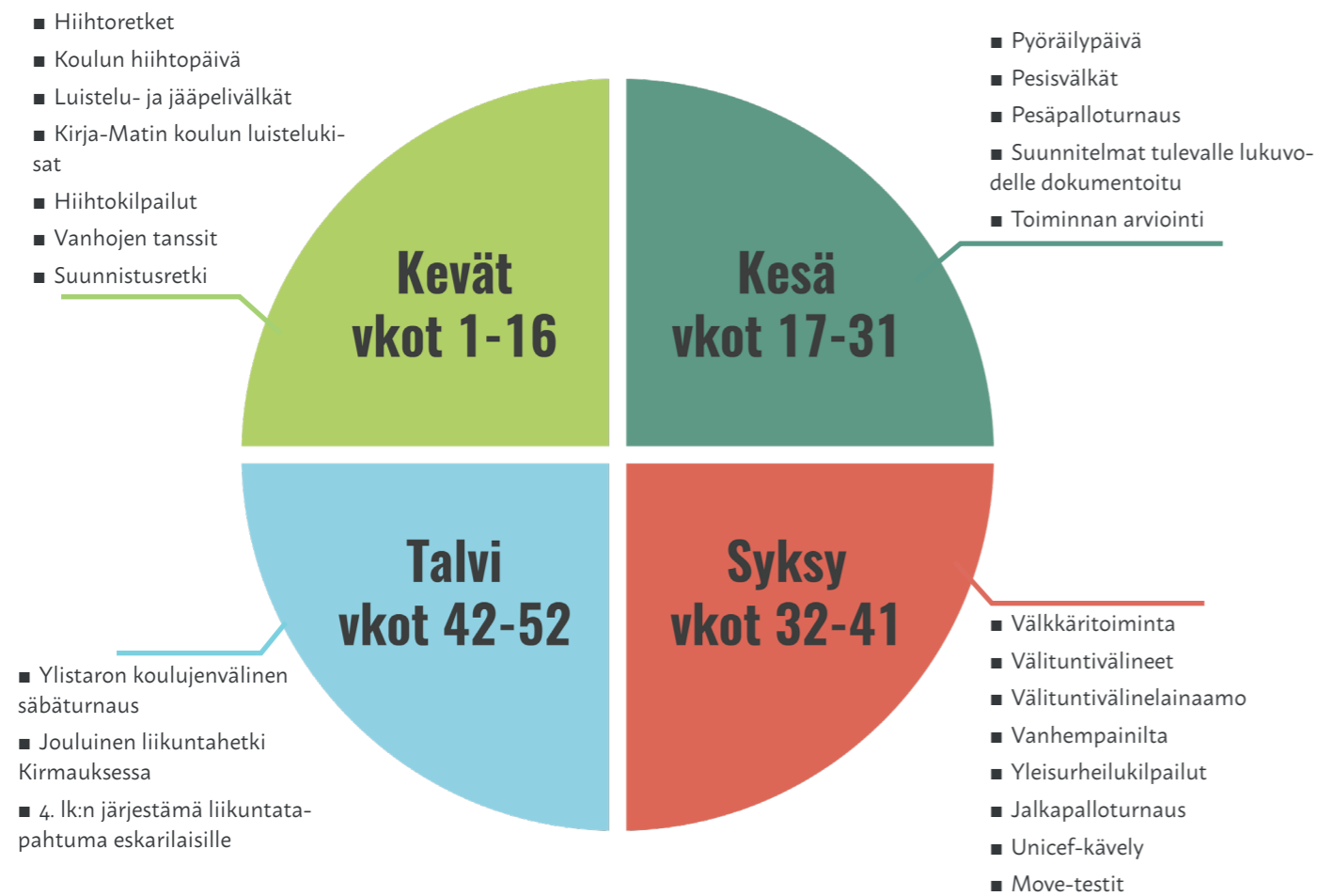
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen	Koulun henkilökunta kannustaa oppilaita liikkumaan omin lihasvoimin. He kertovat oppilaille liikkunnan suotuisista vaikutuksista. Koulussa järjestetään keväällä pyöräilypäivä, jolla kannustetaan oppilaita tulemaan polkupyörällä kouluun.	Koko lukuvuoden ajan	Itsearviointi
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.	Huoltajia on kehoitettu jättämään oppilaita aamuisin koulun pihaa kauemmaksi. Huoltajia on kehoitettu hakemaan oppilaita koulusta hieman myöhemmin, jotta kävelijät ja pyöräilijät ovat ehtineet lähteä jo koulun piha-alueelta.	Kulunjohtaja ja luokanopettajat ovat tiedottaneet huoltajia koulumatkojen toimivista käytännöistä Helmen välityksellä ja vanhempainilloissa.	

## Kerhotoiminta

Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Kirja-Matin koulussa järjestetään monenlaisia kerhoja joka toinen viikko kaksi tuntia kerrallaan. Kerhotoiminta järjestetään siten, että myös kuljetusoppilaille on mahdollisuus osallistua niihin.	Kerhoja järjestävät koulun henkilökunnan lisäksi myös muut toimijat (esim. Louhimo, kansalaisopisto).	Arviointiraportti
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.	Kehittämiskohde		

## Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Kirja-Matin koulu

1. Liikkumisen edistämisen tavoitteet/voimasolla, 2. Vuosittainen liikuntakampanja, 3. Yhteistyön aloittaminen yläkou-  
lun kanssa



Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpi- teet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioi- daan tehtyä toimintoa)
<b>Syksy vkot 32-41 Kirja-Matin koulu</b>			
<b>Teema: Välitunnit aktiivisiksi</b>			
Liikkuva koulu -tiimin pe- rustaminen ja toiminnan suunnitteleminen	Kootaan Liikkuva koulu -työryhmä ja suunnitel- laan lukuvuoden aikaista liikunnallistamista.	Kootaan ryhmä heti en- simmäisissä kokouksissa.	Arviointiraportti
Vanhempainilta	Nostetaan vanhempainil- lassa esille liikkumiseen ja lasten hyvinvointiin liittyviä asioita.	Pyydetään vanhempainil- taan puhujaksi Juha-Mat- ti Matilaista.	Vuosisuunnitelma ja arvi- ointiraportti
Uusien välituntiliikut- tajien valitseminen ja kouluttaminen.	Vanhojen välkäreitten jatkoaikeiden tieduste- leminen ja mahdollinen täydentäminen. Kuuden uuden välkärin valitse- minen 5. luokalta (3 tyttöä ja 3 poikaa). Välkäreitten kouluttami- nen (PLU:n välkäriskou- lutus).	Lukuvuoden 2019-2020 välkkärit kootaan ja kou- lutetaan elokuun aikana. Uudet välkkärit suunnite- levat toimintaa syyskuusta syyslomaan. Välituntitoiminta käyn- nistetään viimeistään syyskuun alusta.	Arviointiraportti
Välituntivälineiden kar- toittaminen ja täydentä- minen	Luokanopettajat täyttävät yhdessä oppilaiden kanssa kyselyn, jossa tiedustel- laan mitä välituntivälinei- tä luokasta löytyy ja mitä välineitä he vielä tarvitsi- vat. Lisäksi oppilaat saavat esittää toiveita välkäreit- ten ohjaamien välituntien sisällöistä.	Liikuntavastaava jakaa kyselylomakkeet elokuun aikana. Liikuntavastaava hankkii uusia välineitä tarpeen mukaan.	Arviointiraportti

Välituntivälinelainaamon käynnistäminen	Välituntivälinelainaamo avataan, kun säännöt on kaikille oppilaille selvitetty ja valvojat valittu.	Oppilaskunnan vastuuopettaja perehdyttää yhdessä edellisvuoden lainaajavastaavien kanssa uudet lainaajat työhönsä.	Arviointiraportti
Ylistaron koulujenväliset yleisurheilukilpailut	Omalla koululla järjestetään liikunnallinen tapahtuma samaan aikaan.	Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt. Oman koulun vastuuhenkilö tilanteen mukaan	Arviointiraportti
Ylistaron koulujenvälinen jalkapalloturnaus		Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt.	Arviointiraportti
Unicef-kävely	Unicef-kävely toteutetaan kävelytapahtumana koulun läheisyydessä.	Koulunjohtaja, liikuntavastaava ja välkkärit osallistuvat tapahtuman järjestämiseen.	Arviointiraportti
Move-testit	5. luokkalaisten Move-testit toteutetaan syyskuun aikana.	5. luokan liikunnanopettaja toteuttaa testit yhteistyössä luokanopettajan ja mahdollisesti myös terveydenhoitajan kanssa.	Arviointiraportti, kasvun ja oppimisen tuen ryhmä

## Talvi vkot 42-52 Kirja-Matin koulu

### Teema: Taukoliikuntaa oppitunneilla

Taukoliikunta	Syysloman jälkeen jaetaan taukoliikuntavinkejä.		
Ylistaron koulujenvälinen säbätturnaus		Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt.	

Jouluinen tempurata Kirmauksessa	Jokainen luokka pääsee Kirmaukseen tempuillemaan telineradalle.	Välkkärit järjestävät yhdessä välituntiliikuttajien kanssa jouluisen tempuradan Kirmauksessa.	Arviointiraportti
Eskarit Kirmauksessa	Järjestetään jouluisen liikuntahetki tuleville ekaluokkalaisille.	4. luokkalaisten järjestävät yhdessä luokanopettajan ja / tai liikunnanopettajan kanssa jouluisen liikuntahetken Kirmauksessa.	Arviointiraportti

## Kevät vkot 1-16 Kirja-Matin koulu

### Teema: Talviliikuntaa koulussa ja kotona

Hiihtoretket	Koko koulun väki kuljetaan Aseman kuntoiluradalle tai muuhun lähi- paikkaan hiihtämään.	Hiihtoretkien ajankohtaan vaikuttavat sääolosuhteet.	Arviointiraportti
Koulun hiihtopäivä	Koko koulu viettää kokonaisen hiihtopäivän Untamalassa, Asemalla, Ylipäässä tai muualla vastaavassa paikassa.	Hiihtopäivän ajankohtaan vaikuttavat sääolosuhteet.	Arviointiraportti
Ylistaron koulujenväliset hiihtokilpailut		Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt.	
Luistelu- ja jääpelivälkkät	Halukkaat oppilaat saavat osallistua luistelukilpailuihin.	Välkkärit suunnittelevat ja toteuttavat tämän tapahtuman sopivana ajankohtana.	Arviointiraportti
Kirja-Matin koululaisten luistelukisat	Halukkaat oppilaat saavat osallistua luistelukilpailuihin.	Välkkärit suunnittelevat ja toteuttavat tämän tapahtuman sopivana ajankohtana.	Arviointiraportti



Lukion 2. luokkalaisten vanhojen tanssit	Menemme seuraamaan yläkoululle vanhojen tansseja.		Arviointiraportti
Suunnistusretki	Mennään suunnistamaan metsämaastoon Aseman koululle. Toteutetaan tämä mahdollisesti yhteistyössä YKV:n suunnistajien kanssa.	Sääolosuhteet vaikuttavat siihen, milloin tämä voidaan toteuttaa.	Arviointiraportti

Kesä vkot 17-31 Kirja-Matin koulu			
Teema: Koulumatkat aktiivisiksi			
Ylistaron koulujenvälinen maastojuoksutapahtuma	Kannustetaan kaikkia osallistumaan tapahtumaan kuntoilumielessä.	Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt.	Arviointiraportti
Pesisvälkät	Tiettyinä välitunteina saa lainata pihavarastosta räpylöitä ja kopitella kentällä. Tällöin ei kentällä pelata jalkapalloa.	Sääolosuhteet ja kentän kunto vaikuttavat siihen, milloin pesisvälkät voidaan toteuttaa.	Arviointiraportti
Pyöräilypäivä	Kehitetään polkupyörän ajotaitoja koulun piha-alueelle tehdyllä radalla. Puhutaan liiketurvallisuudesta.	Toteutetaan päivä lumien sulettua.	
Ylistaron koulujenvälinen pesäpallo-ottelu		Ylistaron alueen liikuntavastaava hoitaa kilpailujen etukäteisjärjestelyt.	
Lukuvuoden toiminnan arviointi ja suunnitelmat tulevalle lukuvuodelle	Keskustellaan lukuvuoden toiminnasta ja luodaan uusia suunnitelmia tulevalle lukuvuodelle.	Toteutetaan arviointi kevään arviointikokouksessa.	Vuosisuunnitelma, arviointiraportti

**Toisen vuoden** tavoitteena on oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunta. Teemat jatkuvat edelleen (koulutus, esittelyt, pedagogiikan kehittäminen, osaamisen jakaminen).

Käytävät muokataan liikkumista innostaviksi, oppimisympäristön hyödyntäminen (yhteissuunnittelua, tutustumiskäynnit, yhteistoteutus)

**Kolmannen vuoden** tavoitteena on vähän liikkuvien ja motorisesti heikkojen liikkujien liikunnallistaminen (yhteistyössä kouluterveydenhuollon henkilöstön ja seurojen kanssa, mahdolliset projektit tai hankkeet, kohdennettu kerhotoiminta ja kohdennetut valinnaisainevalinnat).

5.-6. luokkalaisten liikkumista aktivoidaan ulkovaalitunneilla syysloman jälkeen ja luistelukauden päätyttyä sekä mahdollisilla sisävälkillä (oppilaiden osallistaminen ja ylimääräinen välkärätuntti, jossa ohjajana aikuinen).



## 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 liikkujien liikunnallistaminen. Yhteistyö kouluterveydenhuollon henkilöstön ja seurojen kanssa. Kohdennettu kerhotoiminta ja sisävälkän tehostaminen.
Kivistön koulu	Matalan kynnyksen liikuntatempaukset		
Kouran koulu	Koulun omat yu-kisat, talviliikuntapäivä, taukojummat 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.	iikuntavälineistön 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.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

