



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen  
liikunnallistamissuunnitelma

**POHJAN 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 istumisjaksoja 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

**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 Pohjan koulu

| Toiminta  | Toimenpide/nimike tms. | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä) | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa) |
|---|------------------------|---|---|
| Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi           |                        |   |   |
| LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.      |                        |   |   |
| Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa. |                        |   |   |
| Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla             |                        |   |   |

## Välitunnit ja kampanjat

|  |                          |   |                           |
|--|--------------------------|---|---------------------------|
| Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.                                    | Ok                       | Myös yksi pitkä välkä on käytössä. Kaikki oppilaat käyvät välkällä. |                           |
| Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.      | Ok                       | Hankittu lisää kuluvan lukuvuoden aikana                            | Oppilailta saatu palaute  |
| Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla ja nimetty henkilö vastaa välineistä | Pääasiassa toimii hyvin. | Uusien välineiden organisointi                                      | Ovatko välineet käytössä? |
| Vuosittainen liikuntakampanja  |                          |   |                           |

## Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
| Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan                     | Ok | Kannustaa ja tukee liikunnallisia ratkaisuja ja hankintoja. |  |
| Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.    | Ok | Kulkeminen pyörällä tai jalan                               |  |
| Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin |    |   |  |

## Oppilaiden osallisuus

|  |  |   |                          |
|--|--|---|--------------------------|
| Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaan liikkumiseen.                          | Ok   | Luokissa eri tavat: tunteja ulkona, liikkuminen sisätiloissa ja pitkä välkä | Opettajien arkihavainnot |
| Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.    | Välinetoivomukset käytössä, muuten yhteinen suunnittelu vähäistä | Oppilaskunnan hallitus mukaan suunnitteluun                                 |                          |
| 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. | Piha on suunniteltu oppilaiden kanssa. | Uusien pihamaalausten suunnittelu jatkossa tehdään oppilaiden kanssa.                 | Asfalttipihan käyttötote: tyhjänä vai täynnä toimintaa? |
| Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.             | Ok                                     | Oppilaskunnan hallitus on suunnitellut esim. peliareenan ja hämähäkikiekinun säännöt. |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikku-<br>misen näkökulmasta. |  |  |  |
|---|--|--|--|

### Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan.<br>Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi. | Luokissa on käytössä erilaisia tyylejä istumisen vähentämiseksi; yhteinen linja tai yhteiset toimintamallit puuttuvat. |  |  |
|--|--|--|--|

### Koulumatkat

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen       | Vuositiedotteessa on vanhemmille ohjeistus aiheesta ja vanhempainilloissa teema on aiheena. |  |  |
| Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi. |   |  |  |

### Kerhotoiminta

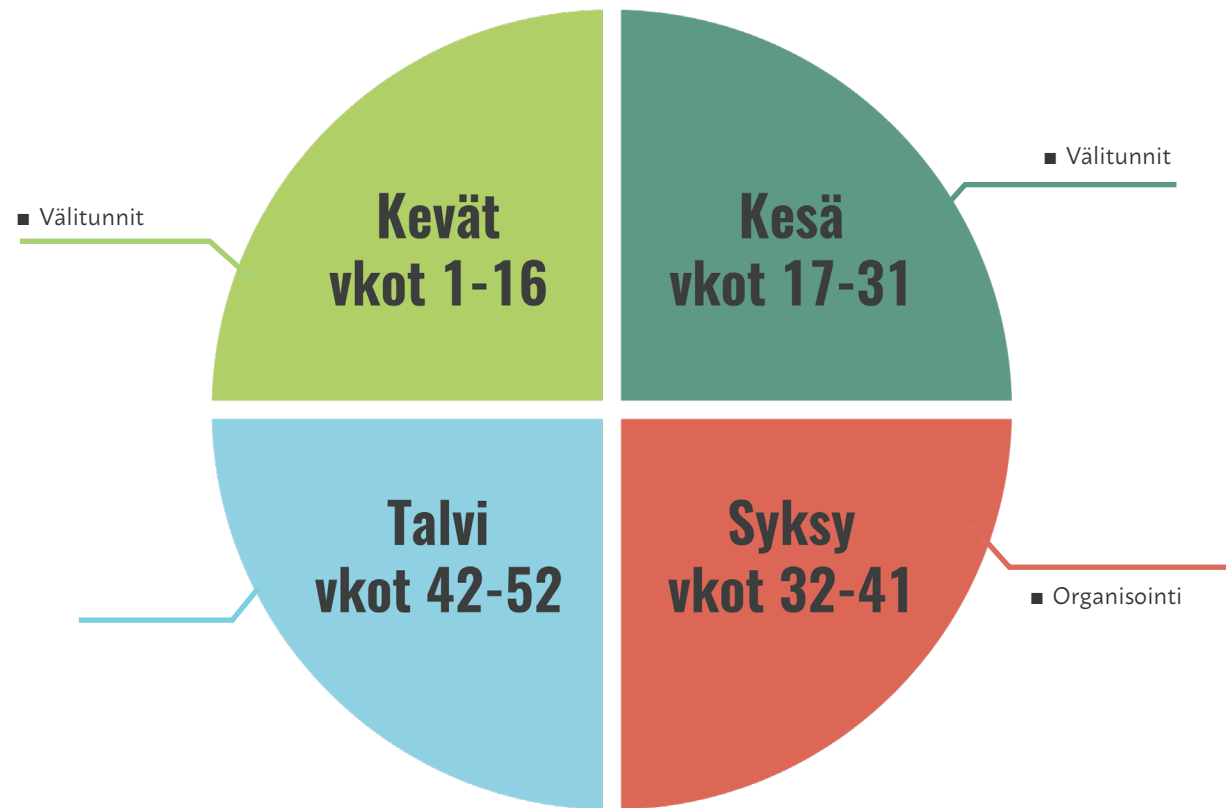
|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille. | Kerhotarjontaa on saatu melko hyvin. Oppilaidemme osallistuminen on kuitenkin jäänyt vähäiseksi (vaikka on onnistuttu saamaan myös "toivekerhoja"). |  |  |
|---|---|--|--|

Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.

Kerhotarjontaa on saatu melko hyvin. Oppilaidemme osallistuminen on kuitenkin jäänyt vähäiseksi (vaikka on onnistuttu saamaan myös "toivekerhoja").



## Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello



| Toiminta                                 | Toimenpide/nimike tms.  | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä) | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa) |
|--|---|---|---|
| <b>Syksy vkot 32-41<br/>Pohjan koulu</b> |   |   |   |
| <b>Teema: organisointi</b>               |   |   |   |
| LK-vastaava                              | Vastaavan nimeäminen  | Syksyn ensimmäisten kokousten aikana                        |   |
| Liikkumisen tavoitteet                   | Koulun yhteinen linja: liikkumisen lisäämiseen  | LK-vastaavan nimeämisen jälkeen                             |   |
| <b>Talvi vkot 42-52<br/>Pohjan koulu</b> |   |   |   |
| <b>Teema</b>                             |   |   |   |
| <b>Kevät vkot 1-16<br/>Pohjan koulu</b>  |   |   |   |
| <b>Teema: välitunnit</b>                 |   |   |   |
| Liikuntavälineet                         | Suunnitellaan rajallisista varastointitiloista huolimatta uusille välituntivälineille loogisen säilytyspaikat, jotta välineet ovat helposti otettavissa käyttöön. | LK-vastaava + oppilaat                                      |   |

Kesä vkot 17-31  
Pohjan koulu

Teema: välitunnit

Välitunti liikunnan lisääminen

Edellä mainittujen suunnitelmien käyttöönotto



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 huomioon. | 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-<br>taavan nimeäminen sekä toiminnan organisoiminen  | Aloitettujen ohjatun välituntiliikuntatoiminnan jatkaminen ja kehittäminen<br>Pihalla olevien liikuntavälineiden lisääminen. Määrärahojen hakeminen lähiliikuntapaikkaan<br>Lk-kouluttautuminen, oppilaiden osallistaminen koulutuksiin | Lähiliikuntapaikka Alaviitalan koulun yhteyteen (Miniareenaan)<br>Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääminen                                  |
| Aseman koulu      | Liikkuminen luonnolliseksi osaksi kouluarkea. Toiminnallisuus osaksi yhteisön elämäntapaa.   | Terveellinen ravinto ja herkut-<br>telun rajoittuminen viikonloppuun.   | Pelimaailman hyödyntäminen liikunnan opetuksessa. Liikunnan ”vihaajien” 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 välissä.  | Liikuntatempaukset/ tapahtumat 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 tulevina vuosina. Luokka havaittiin hyvin toimivaksi, mutta siihen voidaan kehittää vielä paljon lisää ominaisuuksia. Ensimmäisenä toteutettavana asiana on jättimäinen Suomen kartta, joka toimii lautapeleinä 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 välituntilainaa. Monipuolistaa välituntitoimintaa koulun piha-alueita tehokkaammin hyödyntäen sekä sisävälkä toiminta. Koko vuoden kampanjan suunnittelu tulevalle lukukaudelle. Toteuttaa liikunnallinen tapahtuma esim. Unicef-kävely. Motoriikkakerhon käynnistäminen. | Koulupihan kehittäminen ja ensimmäisen vuoden hyvät käytänteet käyttöön.  | Hyvien käytänteiden vaikiinnuttaminen ja koulun piha-alueen kehittäminen.   |
| Keski-Nurmon koulu | Kerhotoiminnan kehittämisen, 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 motoriiksesti 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 sisävälkä   | Kannustetaan aktiiviseen liikunnan harrastamiseen eri yhteistyötahojen avulla.  | Osallistutaan erilaisiin liikunnallisiin haasteisiin ja tapahtumiin.  |
| Kärjen koulu       | Hiihtokampanja, talviliikuntapäivä ja erilaiset liikunnalliset haasteet. Liikunnallinen vanhempainilta ja välituntilainaan toteuttaminen.  | Välituntilainaan kehittäminen ja ylläpito. Koulupihan liikuntapaikkojen kehittäminen.   | Välituntilainaan päivittäminen ja ylläpito sekä koulupihan 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 välkäritoiminnan 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 liikunta-haaste.  | Edellisen vuoden liikunta-haasteiden arviointi ja sen kehittäminen. Oppilaiden osallisuuden kehittäminen.   | Oppilaat enemmän mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.   |
| Toivolannan koulu   | Koulun sisäisten liikuntatapausten kehittäminen ja toteutus. Koulumatkojen kannustaminen pyörällä tai kävelen. Liikunnalliset kampanjat. Koulupiikan kehittäminen. | Liikuntaharrastukset: monipuolista lajimaistatusta → seurayhteistyö. LK-toiminnan juurruttaminen sekä rakentamiseen, että oppilaiden asentamiseen. Erilaiset aamunavaukset, kouluvierailut ja aktiivinen ympäristö. | LK-toiminnan juurruttaminen, välituntipiikan laajentaminen → kaupungin tekninen toimi. Lähiliikuntapaikkasuunnitelman kehittäminen.              |

|                       |  |  |   |
|-----------------------|--|--|---|
| Topparlan koulu       | Oppilaiden osallistaminen → omat toiveet, välkäritoiminnan kehittäminen, teemapäivät, applikaatiot liikunnan lisääjinä, välituntidisco ja tanssiaiset. | iikuntavälineistön hankita välituntikäyttöön.  | Kävelyvälitunnit → askel- ja sykemittarit käyttöön.   |
| Toukolanpuiston koulu | Istumajaksojen 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. Välkäritoiminnan suunnittelu ja toteutus.   | Välkäritoiminnan vakiinnuttaminen, koulumatkaliikunnan tehostaminen ja yleisen liikuntainnostuksen ylläpitäminen                         | Edellisten vuosien toimenpiteiden kehittäminen ja vakiinnuttaminen.                           |
| Valkiaavuoren koulu   | Unicef-kävelyn toteuttaminen, talviliikuntapäivä, salivälkät.  | Koko koulun peliturnaus.   |   |
| Nurmon yläkoulu       | Oppilaiden pitämät taukojummat, omaehtoinen välkäpelit, liikuntapassit. Ilmainen osallistuminen Seinämaratonille.                                      | Oman kerhotoiminnan kehittäminen. Liikuntakyselyn toteuttaminen oppilaille, huoltajille ja henkilökunnalle, välkätoiminnan kehittäminen. | Liikuntatiimin kokoaminen, liikunnan kehittäminen ja suunnittelu lukuvuosittain.              |
| Pruukin yhtenäiskoulu | Välituntiliikunnan tehostaminen, liikuntavastaavan nimeäminen, pitkän välituntin kehittäminen.   | Ei aktiivisesti liikkuvien oppilaiden aktivoiminen mukaan välituntitoimintaan.   | Oppilaat mukaan suunnittelemaan välkätoimintaa.   |

|                       |   |  |   |
|-----------------------|---|--|---|
| Seinäjoen lyseo       | Sporttivalikan 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/pe101tipspspap.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