



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma

HALKOSAAREN 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 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

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 toiminnallista 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 Halkosaaren koulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Essi Mäkiranta		
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.			
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	On osa koulun toimintasuunnitelmaa. Koululla on myös Liikkuva koulu - kehityssuunnitelma.	Päivitetään toimintasuunnitelmaa päivitettäessä.	
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasonalla			

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	Välitunneilla mennään ulos. (Sisävälkkämahdollisuus on viikossa kolmella pitkällä välkällä.)	Pitkä välitunti on klo 8.45 – 9.15.	
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Pihalla on välituntivälinevarasto. Lisäksi ulkoliikuntavarastosta voi hakea esim. räpylöitä ja kypäriä välituntikäyttöön.	Varastoa päivitetään vuoden aikana, ja oppilailta on kysytty välinetoiveita.	Välituntivalvojat ja oppilaat huolehtivat välineiden kunnosta. Rikkinäiset poistetaan käytöstä.
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä.	Varaston ovet ovat auki koulupäivän ajan. Viimeinen välkävalvoja sulkee ovet kello 13.15.	Välituntivalvojat	
Vuosittainen liikuntakampanja	Maraton-haaste	Koulunjohtaja on osallistunut oppilaiden kanssa haasteeseen.	Tapahtuman jälkeen mietitään, mikä sujui.

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan	Koulu on ollut mukana jo pilottivaiheessa.	Koulun henkilökunta	
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Kannustetaan liikkumaan.	Liikuntatunnilla opettaja liikkuu mukana, koulunjohtajan maratonhaaste, henkilökunta kulkee töihin myös mahdollisuuksien mukaan kävellen tai pyöräillen.	
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistävään koulutukseen.	Pyritään osallistumaan mahdollisuuksien mukaan useaan koulutukseen.	Halukkailla mahdollisuus osallistua liikuntaa edistäviin koulutuksiin esim. koulun sisäisin sijaisjärjestelyiden avulla. Koulutusta tarjotaan kaikille halukkaille.	Koulutuksen vinkkejä jaetaan toisille.

Oppilaiden osallisuus			
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Suurin osa liikkuu väli-tunneilla hyvin. Välineitä on tarjolla monipuolisesti. Joustava kerhotunti mahdollistaa myös liikkumisen koulupäivän aikana.	Koulun pihassa on leik-kivälineitä, mahdollisuus pelata esim. jalkapalloa, koripalloa ja pingistä. Lisäksi kyläyhdistyksen rakentama skeittiramp-pi sekä frisbeegolf-rata löytyvät koulun pihasta. Koululta löytyy näihin välineet, joita oppilaat saavat lainata.	
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäi-vän aikaista liikkumista.	Välkkäritoiminta pyörii. Oppilaskunta on ollut osaltaan vaikuttamassa välituntivälineisiin.	Kuudes luokka liikuttaa joka toinen viikko kaikkia luokkia.	Itsearviointi
Koululla on kohdennet-tuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.			

Koulun pihat, tilat ja ympäristö			
Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkas-teltu yhdessä oppilaiden kanssa.	Oppilaita on kuultu väli-neiden hankkimisessa.	Oppilaskunnassa on mie-titty, mitä välineitä voisi välitunnille hankkia. Hankintoja on tehty mahdollisuuksien mukaan kuunnellen oppilaita.	
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Koulun säännöt	Välituntisääntöjä kerra-taan lukuvuoden aikana oppilaiden kanssa.	Sääntöjä voidaan muokata, mikäli esim. vaaratilanteita havaitaan.
Koulupihan toimin-tamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökul-masta.	Opettajakunta on täyttä-nyt yhdessä lähiliikunta-paikkakyselyn.		

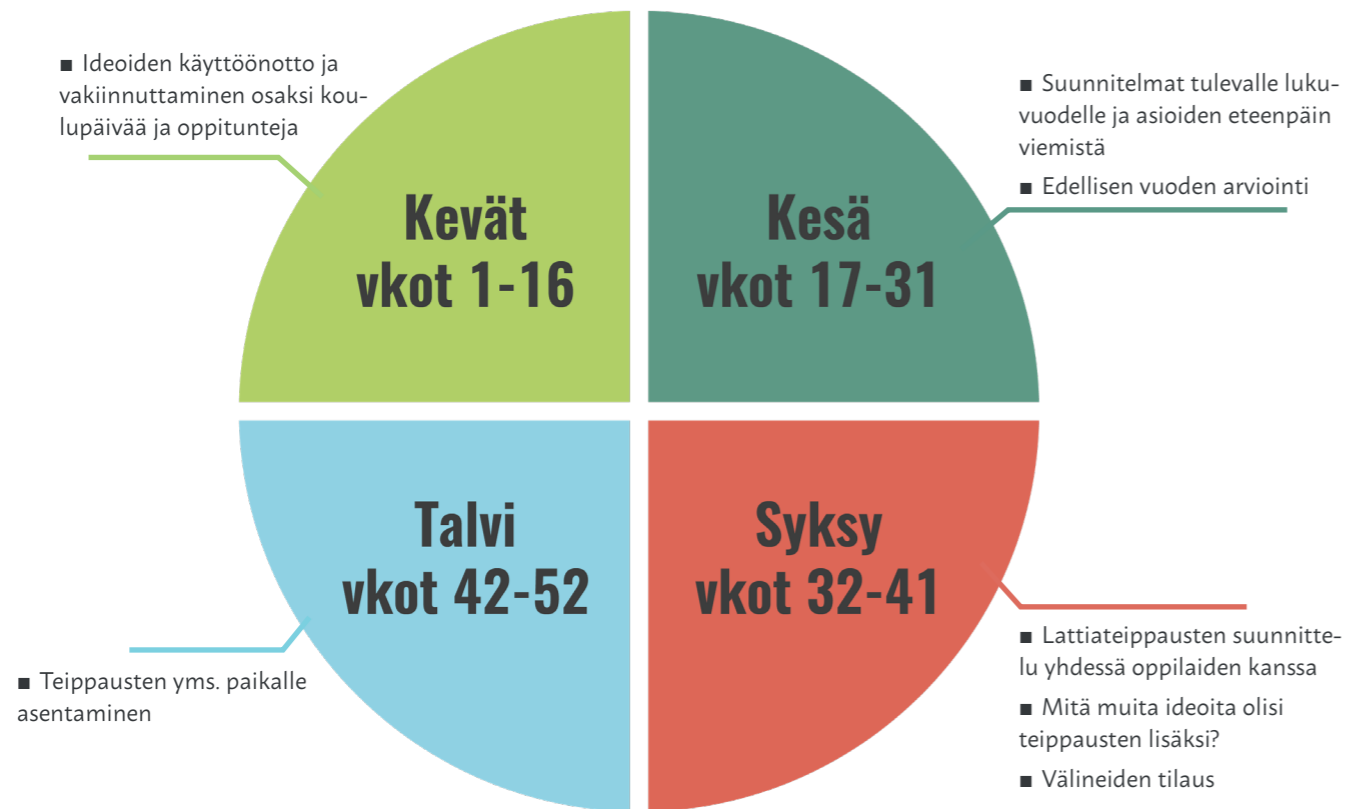
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt			
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istu-majaksoja oppitunneilla katkaistaan.	Kannustetaan oppituntien tauottamiseen liikkumisen avulla.	Jokainen opettaja toteut-taa itselleen parhaiten sopivalla tavalla.	
Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämi-seksi.			

Koulumatkat			
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.	Kannustetaan.	Moni oppilas on kuljetuk- sessa.	
Huoltajien kanssa teh-dään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämi-seksi.	Viestiä on lähetetty vanhemmille ja aiheesta on puhuttu vanhempainil-lassa. Vanhempainil-lassa on tehty koulumatkan turvallisuuskartoitus.	Juha-Matti Matilainen oli syksyllä pitämässä vanhempainiltaa, jossa heräteltiin vanhempia esim. liikkumisen osalta.	

Kerhotoiminta			
Koululla on mahdolli-suuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Koululla tarjotaan liikun-nallisia kerhoja.	Koululla on palloilukerho. Jokaiselle vuosiluokalla on kerran viikossa kerhotunti keskellä koulupäivää. Tarjolla on tuolloin myös liikunnallinen vaihtoehto.	
Kerhotarjontaa suunni-tellaan yhdessä oppilai-den kanssa.	Oppilaiden toiveita kysy-tään.	Joustavasti kysytään oppi-laiden toiveita.	

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Halkosaaren koulu

Oppimisympäristöjä muutetaan sellaisiksi, että liikunta tulisi helposti ja huomaamatta osaksi koulupäivää, ja liikunnallisten oppimisympäristöjen käyttö tunnillakin olisi helppoa esim. tehtävien välissä. Ympäristön ollessa valmis ja helposti käytettävissä monen opettajan olisi helppo ottaa liikkuminen osaksi oppituntia.



Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Syksy vkot 32-41 Halkosaaren koulu			
Teema			
Lattiateippausten/ muiden ideoiden suunnittelu	Mitä tarvitaan tai halutaan ja mihin?	Oppilaskunnalta ja oppilailta ideoita, opettajien toiveiden kuuntelu	
Välineiden tilaus	Selvitellään valmistajat sekä hinnat	Kuka tilaa?	
Talvi vkot 42-52 Halkosaaren koulu			
Teema			
Teippausten kiinnittäminen	Lattioiden saaminen sellaiseen kuntoon, että esim. teippaukset voidaan laittaa.	Opettajia, oppilaita ja kenties vanhempaintoimikuntaa hyödynnetään.	
Muiden välineiden paikalle asentaminen	Mietitään paikat, mihin ja kuka kiinnittää. Turvallisuus huomioidaan.	Tarvitaanko apua tekniikkakeskukselta?	

Kevät vkot 1-16
Halkosaaren koulu

Teema

Uusien välineiden ja teip- pausten käyttöönotto ja vakiinnuttaminen osaksi tuntia ja koulupäivää.	Kannustetaan opettajia käyttämään tuntien aika- na ja oppilaita esimerkiksi kulkiessaan ohi.	Neuvotaan käyttö kaikille ja jaetaan ideoita, miten uusia välineitä ja teip- pauksia voi hyödyntää.	
--	---	--	--

Kesä vkot 17-31
Halkosaaren koulu

Teema

Arvioidaan onnistumista.	Mietitään, miten onnis- tuttiin.	Henkilökunta	
Suunnitellaan ensi luku- vuotta.	Tehdään seuraavaksi lukuvuodeksi tarkempi suunnitelma liikunnallis- tamisen osalta.	Henkilökunta	

Toisen vuoden tavoitteena on

- koulupihan muokkaaminen helpommin hyödynnettäväksi oppitunneilla.
- välituntiliikunnan lisääminen ja monipuolistaminen.
- vähän liikkuvien aktivoiminen välituntisin.

Kolmannen vuoden tavoitteena on

- Saada liikuntatempaukset tai -tapahtumat ja -haasteet osaksi lukuvuotta.

Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluittain

Koulu	Ensimmäisen vuoden kehittämiskohde	Toisen vuoden kehittämiskohde	Kolmannen vuoden kehit- tämiskohde
Alakylän koulu	Tehostetaan oppitunneilla käytänteitä, joiden avulla pitkiä istumajaksoja vähen- nettäisiin. Kerhotarjonnan suunnitellussa otetaan oppi- laiden mielipiteet ja mielen- kiinnon kohteet huomioon.	Oppilaiden yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen. Luokkatilojen ja käytävien suunnittelu liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteistyön lisääminen alueen liikuntaseurojen kanssa.	Kerhotoiminnan kehittämi- nen. Yhteistyö oppilaiden huoltajien kanssa oppilai- den liikunnan lisäämiseksi. Jatkuva liikuntahaasteiden toteuttaminen kouluarjessa.
Alaviitalan koulu	Nykytilan arviointi, Lk-vas- taavan nimeäminen sekä toiminnan organisoiminen	Aloitettujen ohjatun välituntii- kuntatoiminnan jatkaminen ja kehittäminen Pihalla olevien liikuntaväli- neiden lisääminen. Määrära- hojen hakeminen Lähiliikun- tapaikkaan Lk-kouluttautuminen, oppilaiden osallistaminen koulutuksiin	Lähiliikuntapaikka Ala- viitalan koulun yhteyteen (Miniareenaan) Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääminen
Aseman koulu	Liikkuminen luonnolliseksi osaksi kouluarkea. Toimin- nallisuus osaksi yhteisön elämäntapaa.	Terveellinen ravinto ja herkut- telun rajoittuminen viikon- loppuun.	Pelimaailman hyödyntämi- nen liikunnan opetukses- sa. 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 välituntilainaaamo. 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 vuositasona. 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 välituntilainaaamon toteuttaminen.	Välituntilainaaamon kehittäminen ja ylläpito. Koulupihan liikuntapaikkojen kehittäminen.	Välituntilainaaamon 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 ruokavälikkä.	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/pe101tipspspap.pdf>
- <https://www.wearateachers.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