



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen  
liikunnallistamissuunnitelma  
**ALAKYLÄN 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 ruutu-aika viihde-median 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

## 2 LIKUNNALLISTAMISSUUNNITELMA |

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 toiminnallisiin 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 Alakylän koulu

| Toiminta  | Toimenpide/nimike tms.  | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)          | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)                                |
|---|---|--|--|
| Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi           | Koulun Liikkuva koulu -vastaava on Matias Kiviharju.                              | Ensi vuotena vastaavuus saatetaan puolittaa toisen opettajan kanssa. | Liikuntavastaavana otan vastaan palautetta ja ehdotuksia muilta opettajilta. |
| LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.      | Liikkuva koulu -asioista on keskusteltu opettajien kanssa yhteisesti kokouksissa. | Yhteisesti pohditaan, ei erillisiä tiimejä.                          | Yhteinen päätöksenteko ja toiminnan kehittäminen.                            |
| Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa. | Toteutuu  | Koulumme on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa                        |  |
| Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla             | Liikkumisen edistämisen tavoitteita ei ole asetettu koululla erikseen.            |  |  |

## Välitunnit ja kampanjat

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.                               | Kaikki oppilaat viettävät välitunnit ulkona.  | Välitunnit tauottavat opetusta lukujärjestyksen mukaisesti. Areenavuorot on aikataulutettu luokka-asteittain.                           | Välitunneille meno ja tulo sujuvat hyvin.  |
| Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana. | Liikuntavälineitä on ulkoliikuntavarastossa hyvin. Jokaisella luokalla on myös omat välituntivälineet luokissa (pallot, hyyppynarut jne.) | Oppilaat ja luokat huolehtivat liikuntavälineistä. Yhdessä mietitään, mitä välineitä on tarve lisätä tai korjata välituntitoimintoihin. | Liikuntavälineiden käyttö on ollut mutkatonta ja välineitä käytetään aktiivisesti välitunneilla. |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla ja nimetty henkilö vastaa välineistä. | Liikuntavälineet ovat kaikkien oppilaiden käytössä ulkovälinelainaamosta pitkällä välitunnilla klo (9.45 – 10.15) ja seuraavalla välitunnilla (klo 12.00 – 12.15). Opettajat ja oppilasparlamentti vastaavat yhteisesti lainaamon toiminnasta. | Jokainen oppilas palauttaa käyttämänsä liikuntavälineet varastoon. Opettajat ja oppilasparlamentti huolehtivat varaston siisteydestä ja välineiden palauttamisesta. | Liikuntavälineiden lainaaminen on toiminut ja välineet aktiivisessa käytössä. Liikuntavälineitä huolletaan ja välineet ovat järjestyksessä. |
| Vuosittainen liikuntakampanja.  |  |   |   |

## Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan               | Koulun rehtori on myönteinen Liikkuvaan kouluun liittyvissä asioissa, ja hänellä on halu kehittää koulun liikuntatoimintaa. | Rehtori on aktiivinen kehittäjä ja ottaa huomioon kehittämistarpeet. Hän välittää tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa liikuntavastaavaa sekä muuta henkilökuntaa. | Koulu pyrkii kehittämään toimintaansa liikuntaan liittyvissä asioissa. |
| Henkilökunta kannustaa esimerkiksi oppilaita liikkumiseen | Henkilökunta on aktiivisia liikkumaan ja toimivat esimerkkinä oppilaille.   | Toiminta on jatkuvaa. Opettajat vinkkaavat toisilleen myös liikuntaidoista.  | Toiminta on jatkuvaa.  |

## Oppilaiden osallisuus

|   |  |                          |   |
|---|--|--------------------------|---|
| Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen | Oppilaille on vapaus liikkua välitunnilla ja mahdollisuus hyödyntää liikuntavälineitä. Liikkumista on myös eri oppitunneilla. Oppilaat ovat aktiivisia liikkumaan liikuntatunneilla. | Välitunnit ja oppitunnit | Seurataan oppilaiden yleistä liikkumista oppitunneilla ja välitunneilla. Otetaan huomioon oppilaiden kiinnostuksen kohteet. |
|---|--|--------------------------|---|

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista      | Oppilasparlamentti toteuttaa 2 – 4 koko koulun yhteistä liikuntatapahtumaa lukuvuoden aikana. Oppilaiden toiveet otetaan huomioon. Liikuntatunneilla osallistetaan oppilaita ajoittain suunnittelemaan ja vaikuttamaan liikuntatunnin kulkuun. | Oppilasparlamentti toteuttaa 2 – 4 liikuntatapahtumaa lukuvuoden aikana. Suunnittelussa ja organisoinnissa voitaisiin ottaa huomioon vielä enemmän oppilaiden mielipiteet. | Otetaan huomioon oppilaiden mielipiteet ja kehittämisideat. |
| Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen. |  |  |   |

### Koulun pihat, tilat ja ympäristö

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa. | Oppilailta on kysytty lukuvuosittain koulupihan ja liikuntavälineiden kehittämisideoita. Ideat otetaan huomioon päätöksenteossa. | Opettajat pohtivat yhdessä, miten välituntialuetta saadaan toimivammaksi. Oppilaita kuunnellaan päätöksenteossa. | Arvioidaan liikuntavälineiden ja tilojen sekä alueiden käyttömääriä.                  |
| Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.             | Opettajat ja oppilaat ovat tietoisia koulupihan pelisäännöistä ja koulupihan alueesta.   | Kaikki ovat tietoisia pelisäännöistä, ja säännöt käydään läpi lukuvuoden alussa ja tarpeen tullen myöhemminkin.  | Seurataan sääntöjen noudattamista. Sääntöjä muutetaan, mikäli koetaan tarpeelliseksi. |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta. | Välituntitoiminnan säännöt ovat tehty turvaamaan oppilaiden turvallisuutta. Huolehditaan alueiden ja liikuntavälineiden kunnossapidosta. | Koulupihan toimintamahdollisuuksia kehitetään tarpeen mukaan. | Opettajat ja oppilaat arvioivat koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta. |
|--|--|---|---|

### Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi. | Opettajat toteuttavat käytänteitä oppitunneilla kukin omalla tavallaan. Tavoitteena on tulevan lukuvuoden aikana miettiä yhdessä ideoita istumajaksojen katkaisemiseksi. Tämä on kehitettävä osa-alue tulevana vuotena. |  |  |
|--|---|--|--|

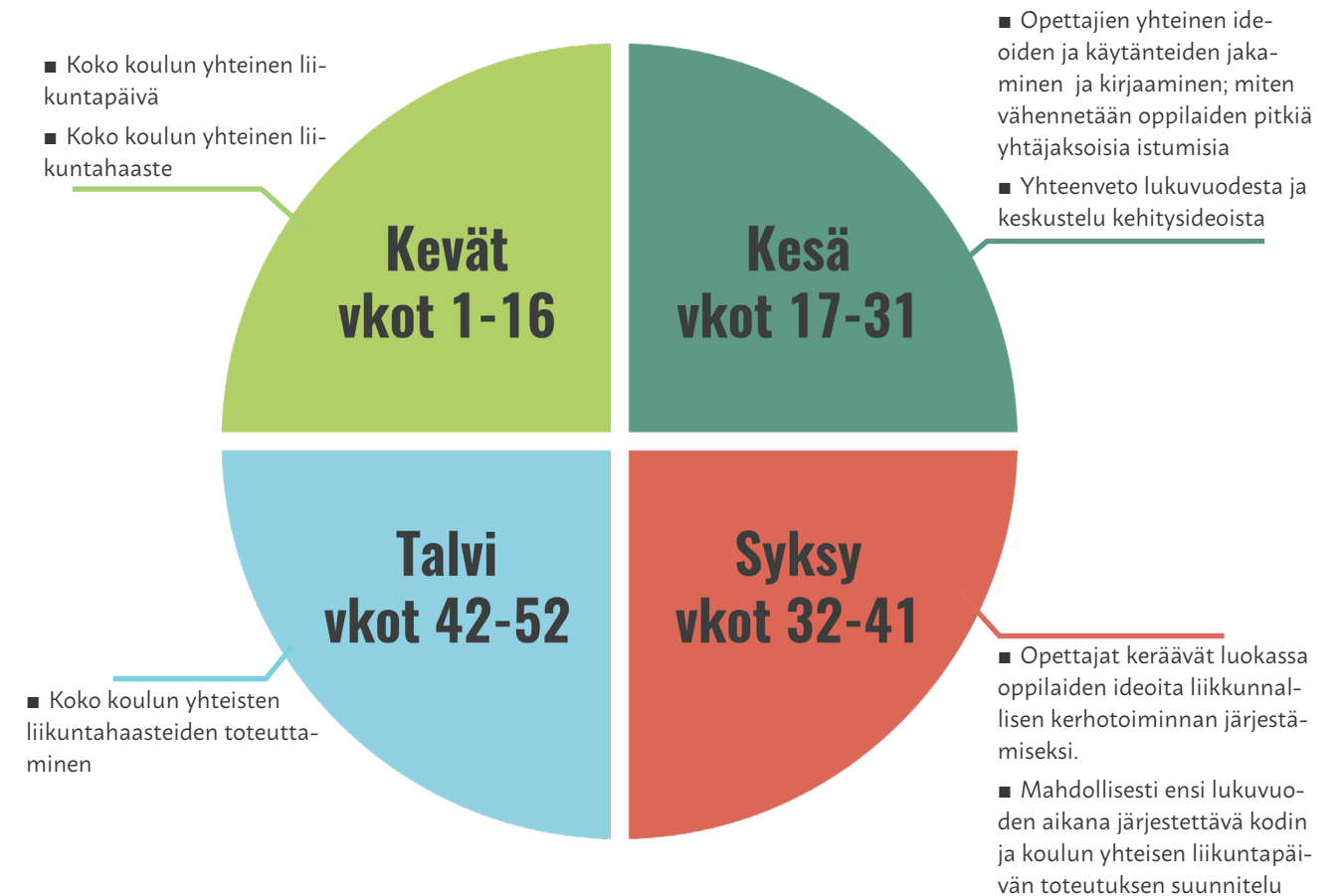
### Koulumatkat

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.      | Oppilaat kävelevät tai pyöräilevät aktiivisesti kouluun. Koulun ulkopuolisiin tapahtumiin tms. kuljetaan 3. – 6.- luokkalaisten kanssa aktiivisesti pyörällä. | Kannustetaan oppilaita kulkemaan koulumatka pyörällä tai kävellen. Muistutetaan oppilaita turvallisuussäännöistä. | Silmäilläään, että miten oppilaat saapuvat kouluun. |
| Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi. |   |   |   |

| Kerhotoiminta   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille. | Koululla on koulupäivän päättymisen jälkeen motoriikkakerho sekä palloilukerho.  | Palloilukerho järjestetään kerran viikossa torstaisin koulupäivän päättymisen jälkeen. Motoriikkakerhoa pidetään 1 – 2 kertaa viikossa. | Kerhon pitäjät arvioivat kerhotoimintaa (kävijämäärät, oppilaiden mielenkiinto, kerhon tarpeellisuus). |
| Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.   | Tämä on kehittämiskohde tulevan vuoden aikana. Otetaan huomioon oppilaiden mielipiteet liikunta-kerhojen suunnittelussa. |   |  |

## Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Alakylän koulu

Tehostetaan oppitunneilla käytänteitä, joiden avulla pitkiä istumajaksoja vähennettäisiin. Kerhotarjonnan suunnittelussa otetaan oppilaiden mielipiteet ja mielenkiinnon kohteet huomioon.



| Toiminta   | Toimenpide/nimike tms.   | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)           | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)   |
|--|--|---|---|
| <b>Syky vkot 32-41<br/>Alakylän koulu</b>              |  |   |   |
| <b>Teema</b>   |  |   |   |
| Kerhotoiminnan kehittäminen                            | Opettajat keräävät luokassa oppilaiden ideoita liikunnallisen kerhotoiminnan järjestämiseksi.                      | Toteutetaan luokittain lukuvuoden ensimmäisten kouluviikkojen aikana. | Kerho pyritään toteuttamaan saatujen toiveiden perusteella.   |
| Kodin ja koulun yhteinen liikuntatahtuma               | Mahdollisena ensi lukuvuoden aikana järjestettävä kodin ja koulun yhteisen liikuntapäivän toteutuksen suunnittelu. | Ajankohta syksy 2019  |   |
| <b>Talvi vkot 42-52<br/>Alakylän koulu</b>             |  |   |   |
| <b>Teema</b>   |  |   |   |
| Koko koulun yhteisten liikuntahaasteiden toteuttaminen | Viikoittain vaihtuvat erilaiset liikuntahaasteet koulupäivien aikana tai vapaa-ajalla                              |   | Seurataan, kuinka oppilaat innostuvat erilaisista liikuntahaasteista ja kuinka he jaksavat toteuttaa erilaisia haasteita. |

| <b>Kevät vkot 1-16<br/>Alakylän koulu</b>                 |   |  |                        |
|---|---|--|------------------------|
| <b>Teema</b>  |   |  |                        |
| Koulun nykytilanteen tarkastelu ja toiminnan kehittäminen | Arvioidaan koulun tämänhetkistä liikuntatilannetta. | Opettajat ovat kokouksessa keskustelleet, mitkä asiat toimivat ja mitä asioita tulee kehittää. | Keskustellaan asiasta. |

| <b>Kesä vkot 17-31<br/>Alakylän koulu</b> |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Teema</b>                              |   |   |  |
| Yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen      | Opettajien yhteinen ideoiden ja käytänteiden jakaminen ja kirjaaminen; miten vähennetään oppilaiden pitkiä yhtäjaksoisia istumisia. | Opettajat keskustelevat ja jakavat ideoita, jotka koostaan yhteiseksi tiedostoksi ja joka jaetaan kaikille opettajille. | Keskustellaan opettajainkokouksessa, miten ideat toimivat oppitunneilla käytännössä. |
| Yhteenveto lukuvuodesta                   | Keskustellaan yhteisesti opettajien kanssa kehitysideoista.   |   |  |

#### Toinen vuosi

Oppilaiden yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen. Luokkatilojen ja käytävien suunnittelu liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteistyön lisääminen alueen liikuntaseurojen kanssa.

#### Kolmas vuosi

Kerhotoiminnan kehittäminen. Yhteistyö oppilaiden huoltajien kanssa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi. Jatkuva liikuntahaasteiden toteuttaminen kouluarjessa.



## Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluilta

| 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-<br>taavan nimeäminen sekä toiminnan organisoiminen   | Aloitettun 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 viikon-<br>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-<br>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-<br>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 sisävälkkätoiminta. 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, 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. | liikuntavälineistön 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 liikunnalistamiseen

- <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

