

Seinäjoen kaupungin peruskoulujen  
liikunnallistamissuunnitelma

**ASEMAN 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*, 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 Aseman koulu

| Toiminta  | Toimenpide/nimike tms.   | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)   | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)   |
|---|--|---|---|
| Liikkuva koulu vastaavan tai vastuuhenkilön nimi              | Liikuntavastaava Heini Ahopelto  | Vastaa koulun Liikkuva koulu -toiminnasta   | Raportointi hankkeelle; koulun sisäinen arviointi liikunnallistamisen etene- misestä henkilökuntapala- vereissa.  |
| LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.        | Toimintatapojen muutokset päivittäisissä tunneissa sekä kuukausittaiset koko koulun liikuntatapahtumat | Liikuntavastaava ideoi ja henkilökunta yhdessä oppilaskunnan kanssa suunnittelee sisällöt ja toteutuksen. | Toimivat ja hyväksi havaitut tapahtumat kirjataan koulun vuosisuunnitelmaan. Toteutetaan oppilaskyselyt toiveista, risuista ja ruusuista.   |
| Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toiminta- suunnitelmaa. | Koulun vuosisuunnitelma  | Päivittäiset toiminnalliset tunnit  | Yhteiset palaverit ja arviointikokoukset, oppilaskyselyt yhteistyössä oppilaskunnan kanssa.   |
| Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla               | Oppilaiden ohjaaminen liikunnalliseen elämäntapaan ja toiminnallisesta oppimisesta hyötymiseen.        | Päivittäiset liikettä edistä- vät oppitunnit, toiminnal- liset oppimisympäristöt, pitkät liikuntavälkät   | Toteutetaan oppilaskyselyt ja arvioinnit liikuntahar- rastuksista ja liikkumisesta myös koulun ulkopuolella. Henkilökunnan jaksamista ja tyytyväisyyttä arvioidaan vertaiskeskusteluissa. |

## Välitunnit ja kampanjat

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.                                      | Pääsääntöisesti aina ulos lukuun ottamatta 5 minuutin välituntia. | Välituntivalvoja tyhjä luokat ja kannustaa haukkaamaan happea.   |  |
| Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.        | Välituntivälineistö on hankittu.                                  | Koulun portaille nostetaan välineistöä, jotta liikkuminen ja pelailu on mahdollisimman helppoa ja motivoivaa.  |  |
| Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä. | Liikuntavälineistö on saatavilla.                                 | Liikuntavälineiden sijainnit ovat oppilaiden tiedossa, ja hyllyköt lähellä ulko-ovea kaikkien nähtävillä.  |  |
| Vuosittainen liikunta- kampanja  | Liikunnalliset teemapäivät kerran kuussa                          | Ennen koululaisten lomia järjestetään liikuntapäivät. Oppilaskunta aktivoidaan liikuntatempausten järjestämisessä:<br>Unicef-kävelyt, Norsu- pallopuulaaki, Asema Amazing Race, Asema Talent Day, Pyörällä kouluun -kampanja, Aseman Hiihtohihhuli-kampanja. |  |

## Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

|  |                        |   |  |
|--|------------------------|---|--|
| Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan. | Aktiivinen osallistuja | Koulunjohtaja mahdollistaa ja tukee liikuntavastaavaa ja henkilökunnan ideointia ja toimintasuunnitelmia. |  |
|--|------------------------|---|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Henkilökunta kannustaa esimerkiksi oppilaita liikkumiseen.       | Liikunnallinen innostus ja elämäntavat | Henkilökunta edistää liikunnalliseen elämäntapaan omalla esimerkillään (jakamalla omia harrastuskokemuksia oppilaiden kanssa) ja positiivisella asenteella kaikkea liikumista kohtaan. |  |
| Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistävään koulutuksiin. | Liikkuva koulu -koulutukset            | Tuetaan osallistumista koulutuksiin joustavin toimenpitein työyhteisössä.  |  |

### Oppilaiden osallisuus

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.                        | Päivittäinen toimintatapa  | Oppilas ei istu koskaan 45 min, vaan opettaja organisoii opetuksensa niin, että yhtäjaksoista istumista tulee mahdollisimman vähän. |   |
| Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.     | Oppilaiden ideariihä järjestetään säännöllisesti. Oppilaskunta on osallinen. | Henkilökunta toteuttaa oppilaiden liikkumisasi- ja mahdollistaa tavat, jotka edistävät liikkumista.                                 |   |
| Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen. | Kerhotoiminta ja eriytetty opetus  | Pidetään matala kynnys kaikessa liikkumisessa ja annetaan mahdollisuus helpotettuun ja kevyempään toteutustapaan.                   | Oppilaiden positiiviset liikuntakokemukset arvioidaan oppilaiden kanssa ja vanhempien kanssa arviointikeskusteluissa. |

### Koulun pihat, tilat ja ympäristö

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa. | Pihaliikuntavälineistö hyötykäyttöön  | Pihapiiriin käytetään aktiivisesti eri leikeissä ja peleissä monipuolista välituntivälineistöä hyödyntäen.                          | Oppilaiden aktiivisuus välituntisin: Seinään nojailijoita ei ole. |
| Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.             | Koulun säännöt ja rajat   | Säännöt käydään läpi luokittain oppilaiden kanssa.  |   |
| Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.     | Liikunnalliselle aktiivisuudelle annetaan tilaa ja toimintamahdollisuuksia. | Eri peleille on omat alueensa. Aitauksia on pyydetty rajaamaan koulun aluetta. Kaukalossa on talvisin oma alue kovemille palloille. |   |

### Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

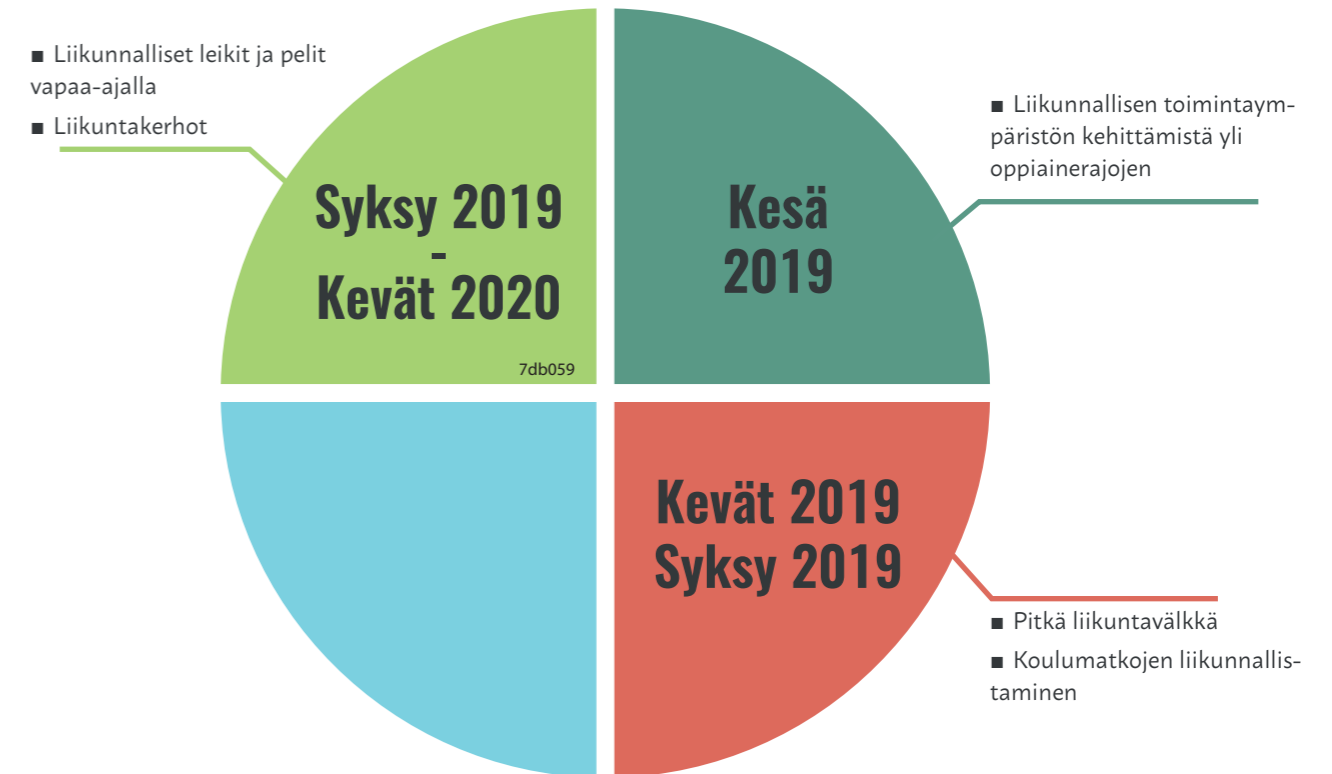
|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan<br>Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi. | Oppituntien toiminnallistaminen päivittäin | Oppilas liikkuu paikallaan taululle, kameralle, lokerolle ja muihin luokan ja koulu tiloihin joka tunnilla.<br>Tarjolla on monipuoliset opiskelupaikkamahdollisuudet (penkit, sohvut, patjat, sermit, portaikot jne.) tehtävien tekoon.<br>Opetetun asian harjoittelu ja tehtävien sijoittelu toteutettu ympäri koulun niin, että liikkuminen on välttämätöntä.<br>Taukojummat ja liikuntaleikit | Oppilaiden omatoimisuus ja itsenäisyys on kasvanut. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen vertaisryhmissä on edistänyt oppilaiden etenemistä oppimisessa. Kokeissa jännittäminen on oppilaskäytännön mukaan vähentynyt. |
|---|--|--|---|

| Koulumatkat  |   |  |                                 |
|--|---|--|---------------------------------|
| Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.      | Vanhempainillissa on yhteisesti sovittu suositus.   | Pyörällä kouluun -kampanja                               | Tilannekartoitus lukukausittain |
| Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi. | Vähemmän autoilua, enemmän hyötyliikuntaa -suositus | Pyörällä kouluun -kampanja<br>Kävely on coolia -kampanja |                                 |

| Kerhotoiminta   |  |   |                       |
|---|--|---|-----------------------|
| Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille. | Liikuntapainotteinen kerhotoiminta                 | Lukuvuosittain liikunnalliset kerhot joka luokka-asteelle | Osallisuusaktiivisuus |
| Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.   | Kerhotarjontalajit toteutetaan toivomusten mukaan. | Kerhotarjontakyselyt oppilaiden toiveista                 | Osallisuusaktiivisuus |

## Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Aseman koulu

Liikkuminen luonnolliseksi osaksi kouluarkea. Toiminnallisuus osaksi yhteisön elämäntapaa.



### Toinen vuosi

Toisen vuoden tavoitteena on terveellinen ravinto ja herkuttelun rajoittaminen viikonloppuun.

### Kolmas vuosi

Kolmannen vuoden tavoitteena on pelimaailman hyödyntäminen liikunnan opetuksessa. Liikunnan vihaajia innostetaan asteittain liikkumiseen heidän intressiensä kautta.

| Toiminta  | Toimenpide/nimike tms.   | Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä) | Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa) |
|---|--|---|---|
| <b>Kevät 2019 - Syksy 2019<br/>Aseman koulu</b> |  |   |   |
| <b>Teema</b>                                    |  |   |   |
| Koulumatkojen liikunnallistaminen               | Kampanjat, motivointiporkkanat   | kevät 2018 – syksy 2019                                     | Seurantataulukot luokkiin                     |
| Pitkä liikuntavälkkä                            | Oppilaskunnan pyörittämä ”Se on nolo, joka dissaa! Sen sijaan halliin leikkii ja kisaa!”-toiminta hallissa | 1 välitunti/ vko/ luokka                                    | Osallistumisaktiivisuus                       |

|   |   |                           |  |
|---|---|---------------------------|--|
| <b>Kevät 2020<br/>Aseman koulu</b>        |   |                           |  |
| <b>Teema</b>                              |   |                           |  |
| Liikuntakerhot                            | Koulun jälkeen henkilökunnan pyörittämät liikuntakerhot oppilaiden toivelajien mukaan | 1 h/ viikko               |  |
| Vapaa-ajan liikunnallinen harrastuneisuus | Lajiesittelyt, kannustus ja motivointiporkkanat                                       | Innostaminen ja kannustus |  |

| <b>Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluittain</b> |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 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- 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- telun rajoittuminen viikon- loppuun.  | 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 välituntilainaaamo. Monipuolistaa välituntitoimintaa koulun piha-alueita tehokkaammin hyödyntäen sekä sisävälkkä 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 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 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 tanssiaisat. | 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 ruokavälikä. | 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.uk/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 liikunnalistamissuunnitelma 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

