



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma

LINTUVIIDAN 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 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

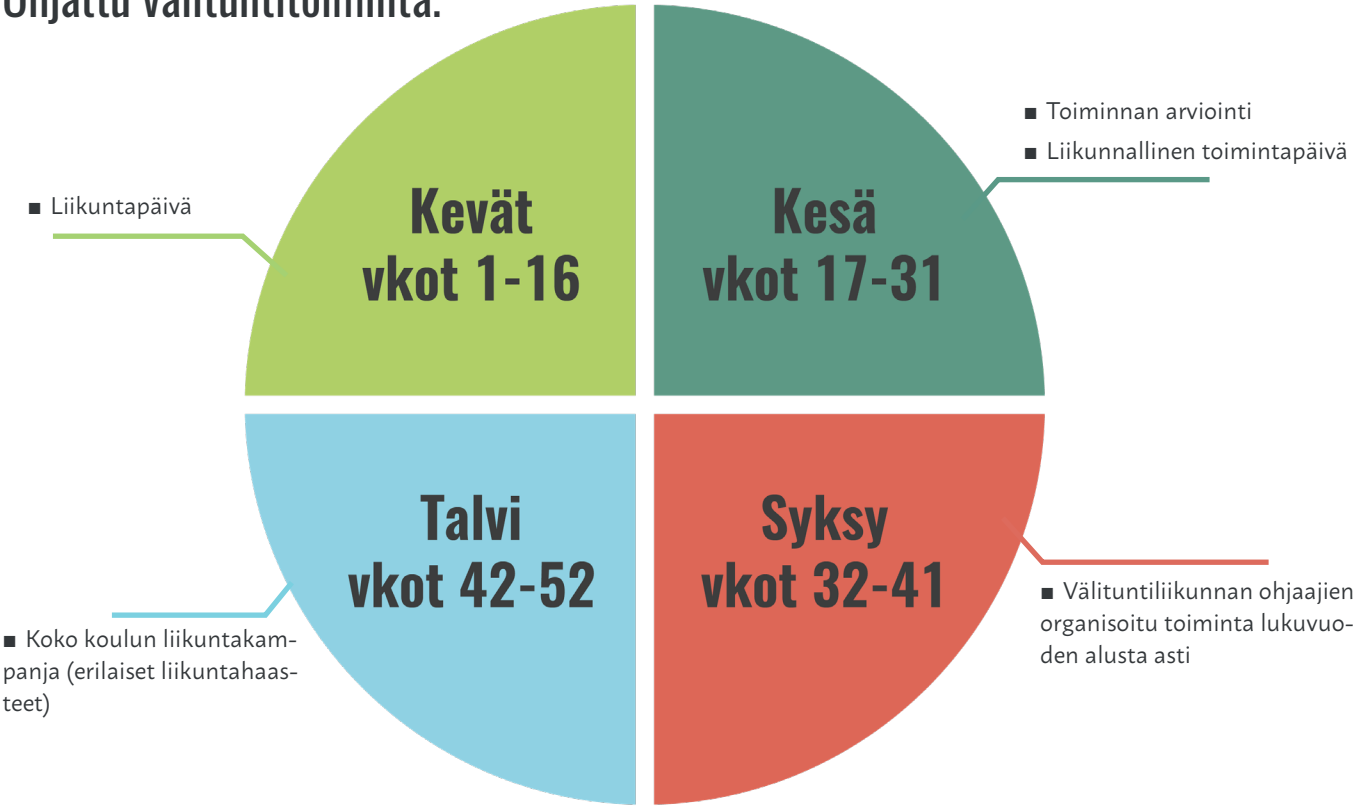
Seinäjoen kaupungin peruskoulujen perustasossa toteutuu vähintään 1 – 2 kohtaa jokaisesta alla olevasta sinisestä laatikosta. Seinäjoen kaupungin tavoite on, että kaikki koulut saavuttavat perustason tulevan lukuvuoden aikana.

Toiminnan organisoiminen	■ 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	■ 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	■ Koulun rehtori tiedostaa Liikkuva koulu -toiminnan merkityksen. ■ Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen. ■ Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin.

Oppilaiden osallisuus	■ 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	■ 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	■ Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. ■ Opettajat tekevät yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi.
Koulumatkat	■ Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen. ■ Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.
Kerhotoiminta	■ Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille. ■ Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello
Lintuviidan koulu

Ohjattu välituntitoiminta.



Toisen vuoden kehittämiskohteena on

- välituntitoiminnan vakiinnuttaminen.
- liikuntakampanjan kehittäminen edellisen lukuvuoden arvioinnin perusteella.
- liikuntatilojen suunnittelu saneerausta varten.

Kolmannen vuoden kehittäminen: Saneeraus määrittelee paljon, miten lähdemme toimintaa kehittämään. Teemme kehitystyötä paljolti saneerauksen antamien mahdollisuuksien mukaan. Toiminnan arviointi ja toteutus tehdään lähempänä ajankohtana.

Käytännön toimenpiteet ja arviointi Marttilan 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 Jouni Marttala.	Nimetään lukuvuodeksi kerrallaan.	Opekokoukset
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.	Liikuntatiimi	Eija Kohtala, Sonja Pitkänen, Mika Hiekka ja Jouni Marttala	Raportit liikuntatiimin kokouksista annetaan rehtorille.
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Kyllä.	Rehtori, liikuntavastaava ja liikuntatiimi pitävät liikuntasuunnitelmat opettajien tiedossa.	Opettajainkokoukset
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositavoilla	Marttilan koulussa liikkuminen on osa koulun toimintaa. Liikkumista välitunneilla pyritään lisäämään.	Opettajia kannustetaan edistämään oppilaiden liikkumista monipuolisesti.	Liikuntatiimipalaverit ja opettajainkokoukset

Välitunnit ja kampanjat			
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	Kyllä.	Välituntivalvojat	Opekokoukset, opettajien valvonta
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Kyllä.	Välituntiliikuntaan sopivia välineitä on saatavilla. Välituntivalvojat valvovat välineiden käyttöä.	Opekokoukset
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä.	Kyllä. Välituntivälineitä on kaikkien saatavilla.	Liikuntavastaava ja rehtori vastaavat välineistä.	Opekokoukset

Vuosittainen liikunta- kampanja	Liikuntapäiviä vuosittain: yleisurheilupäivä, liikun- tapäivä, talviliikuntapäivä, hiihtopäivä, oppilaiden ja opettajien yhteiset pallo- pelit, välkkäritoiminta	Opettajat ja välkkäri- toimintaan osallistuvat oppilaat	Opekokoukset, suunnitte- lupalaverit
------------------------------------	---	---	---

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi			
Koulun rehtori on sitou- tunut LK-ideologiaan	Rehtori on liikuntamyön- teinen.	Tarpeelliset koulutukset, suunnittelukokoukset	Opekokoukset
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Monipuoliset liikuntatun- nit, oppilaiden ja opetta- jien yhteiset pallopelit	Monipuoliset liikuntatun- nit, oppilaiden ja opetta- jien yhteiset pallopelit	Opekokoukset
Henkilökunnasta osallis- tutaan liikuntaa edistä- viin koulutuksiin.	Mahdollisuuksien mukaan	Osallistutaan koulutuk- siin mahdollisuuksien mukaan.	Rehtori valvoo.

Oppilaiden osallisuus			
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Välitunnit, pitkä välitunti, välkkäritoiminta	Välkkärit suunnittelevat välituntiliikuntaa ja osal- listuvat välituntivälineiden valintaa ja hankkimiseen.	Oppilaskunnan kokoukset, välkkäreiden suunnittelu- palaverit
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoidessa koulupäi- vän aikaista liikkumista.	Välkkäritoiminta	Pitkällä välitunnilla välk- käritoiminta kausittain.	Välkkäreiden palaverit, opekokoukset
Koululla on kohdennet- tuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen.	Välkkäritoiminta, välitun- tivälineet	Välkkäritoiminta	Välkkäreiden palaverit, opekokoukset

Koulun pihat, tilat ja ympäristö			
Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkas- teltu yhdessä oppilaiden kanssa.	Kyllä	Koulun piha remontoi- daan lähiaikoina.	Kokoukset
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Kyllä	Keskustelut luokissa, opekokoukset, päivänä- vaukset	Kokoukset
Koulupihan toimin- tamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökul- masta.	Kyllä	Keskustelut luokissa, ope- kokoukset	Kokoukset

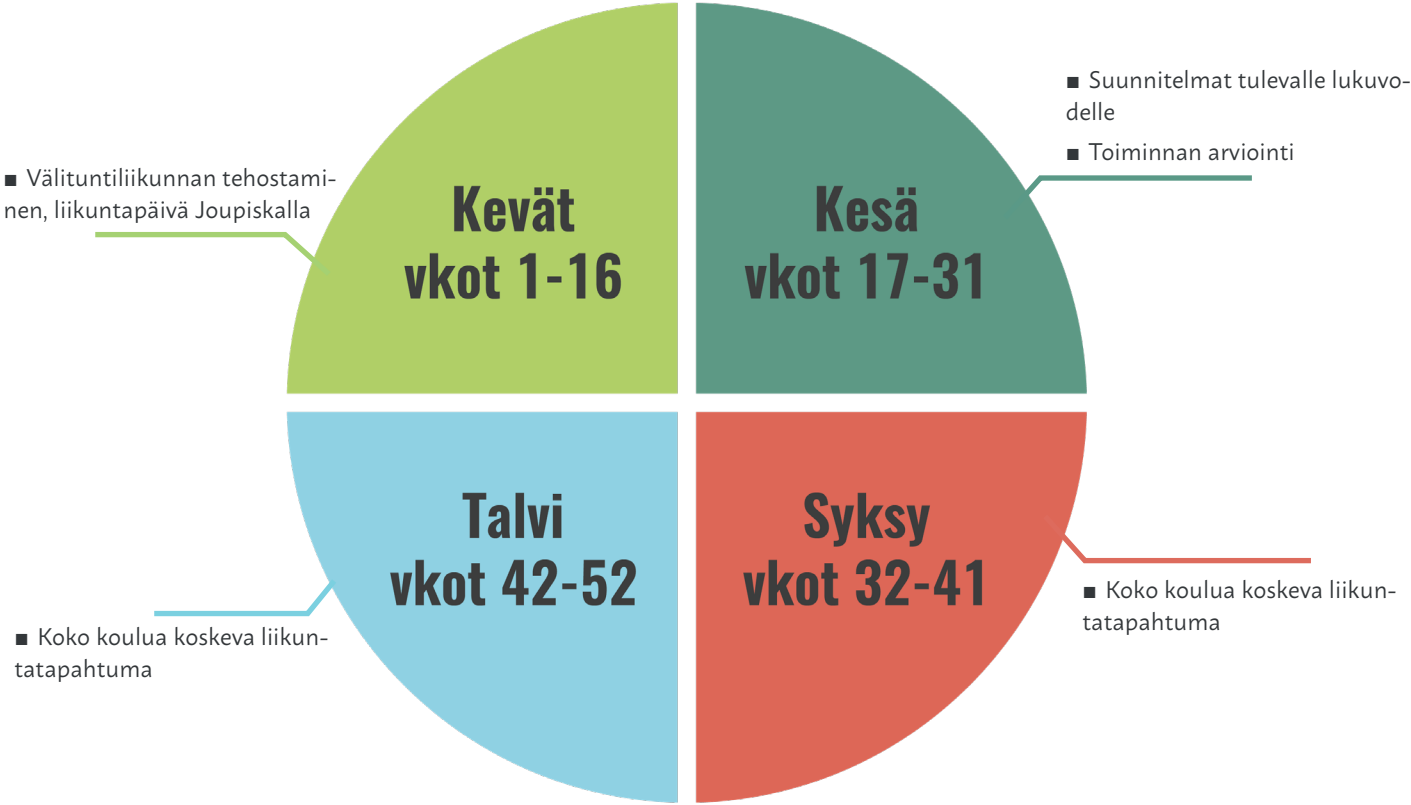
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt			
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istu- majaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämi- seksi.	Opettajat harkitsevat tilanteen mukaan.	Opettajat harkitsevat ti- lanteen mukaan. Aiheesta on hankittu kirjallisuutta opettajien käyttöön.	Keskustelut, opekokoukset

Koulumatkat			
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävelen tai pyöräillen.	Kyllä	Vanhempainillat	Kokoukset
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.			

Kerhotoiminta			
Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Kyllä	Liikuntakerhoja	Opekokoukset
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.			

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello

Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.



Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpi- teet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioi- daan tehtyä toimintoa)
Syksy vkot 32-41 Marttilan koulu			
Teema			
Liikuntapäivä	Koko koulun liikuntapäivä	Liikuntapäivä koko kou- lulle syyskuussa	Opekokoukset

Talvi vkot 42-52 Marttilan koulu			
Teema			
Hiihtopäivä	Koko koulun yhteinen hiihtopäivä	Koko koulun yhteinen hiihtopäivä järjestetään helmikuussa.	Opekokoukset

Kevät vkot 1-16 Marttilan koulu			
Teema			
Liikuntapäivä Joupiskalla	Koko koulun yhteinen liikuntapäivä Joupiskalla	Koko koulun yhteinen liikuntapäivä Joupiskalla järjestetään maaliskuussa.	Opekokoukset

Kesä vkot 17-31 Marttilan koulu			
Teema			
Suunnitelmat tulevalle lukuvuodelle, toiminnan arviointi, oppilaiden ja opettajien yhteiset pallo- pelit	Suunnitelmat tulevalle lukuvuodelle, toiminnan arviointi, oppilaiden ja opettajien yhteiset pallo- pelit	Suunnitelmat tulevalle lukuvuodelle tehdään toukokuussa. Toimintaa arvioidaan kokouksissa. Oppilaiden ja opettajien yhteiset pallopelit pela- taan toukokuussa.	Opekokoukset

Toisen vuoden kehittämiskohteena on välituntiliikkumisen ja välkäritoiminnan kehittäminen ja lisääminen. Ope-
kokouksissa, suunnittelupalaverissa ja oppilaskunnan kokouksissa pyritään löytämään keinoja välituntiliikkumisen ja
välkäritoiminnan kehittämiseksi.

Kolmannen vuoden kehittämiskohteena on kerhotoiminnan kehittäminen. Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä
oppilaiden kanssa. Suunnittelua tehdään opekokouksissa, palaverissa ja oppilaskunnan kokouksissa.

Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluittain			
Koulu	Ensimmäisen vuoden kehittämiskohde	Toisen vuoden kehittämiskohde	Kolmannen vuoden kehittämiskohde
Alakylän koulu	Tehostetaan oppitunneilla käytänteitä, joiden avulla pitkiä istumajaksoja vähennettäisiin. Kerhotarjonnan suunnitellussa otetaan oppilaiden mielipiteet ja mielenkiinnon kohteet huomion.	Oppilaiden yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen. Luokkatilojen ja käytävien suunnittelu liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteistyön lisääminen alueen liikuntaseurojen kanssa.	Kerhotoiminnan kehittäminen. Yhteistyö oppilaiden huoltajien kanssa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi. Jatkuva liikuntahaasteiden toteuttaminen kouluarjessa.
Alaviitalan koulu	Nykytilan arviointi, Lk-vas- taavan nimeäminen sekä toiminnan organisoiminen	Aloitettun ohjatun välituntiliikuntatoiminnan jatkaminen ja kehittäminen Pihalla olevien liikuntavälineiden lisääminen. Määrärahojen hakeminen Lähiliikuntapaikkaan Lk-kouluttautuminen, oppilaiden osallistaminen koulutuksiin	Lähiliikuntapaikka Alaviitalan koulun yhteyteen (Miniareenaan) Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisääminen
Aseman koulu	Liikkuminen luonnolliseksi osaksi kouluarkea. Toiminnallisuus osaksi yhteisön elämäntapaa.	Terveellinen ravinto ja herkut- telun rajoittuminen viikonloppuun.	Pelimaailman hyödyntäminen liikunnan opetuksessa. Liikunnan ”vihaajien” asteittainen innostaminen liikkumiseen heidän omien intressiensä kautta.

Halkosaaren koulu	Oppimisympäristön muok- kaaminen sellaiseksi, että liikunta tulisi helposti osaksi koulupäivää huomaamatta. Niiden käyttö tunnillakin olisi helppoa esim. tehtävien välissä.	Koulupihan muokkaaminen helpommin hyödynnettäväksi oppitunneilla. Välituntiliikun- nan lisääminen ja monipuolistaminen. Vähän liikkuvien aktivoiminen välituntisin	Liikuntatempaukset/ ta- pahtumat ja haasteet osaksi lukuvuotta.
Hyllykallion koulu	Koulun ulkoluokan hyödyn- täminen.	Liikkuva koulu -ajatuksen juurruttaminen entistä tukevammin koko koulun henkilökuntaan. Tuodaan opettajille mahdollisimman toimivia, helppokäyttöisiä ja oppilaslähtöisiä toimin- tatapoja. Koulun pihan ja ulkoluokan kehittäminen jatkuu myös tulevina vuosina. Luokka havaittiin hyvin toi- mivaksi, mutta siihen voidaan kehittää vielä paljon lisää ominaisuuksia. Ensimmäi- senä toteutettavana asiana on jättimäinen Suomen kartta, joka toimii lautape- linä Afrikan tähden tapaan. Koulun käytäville hankitaan lisää liikettä lisääviä välineitä, jalanjalkiä, kämmenen kuvia, hyppelypaikkoja jne. Luokkiin on olemassa leuanvetotangot, mutta kaupungin miehet eivät niitä turvallisuusyistä 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 välkkäritoiminta, 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.	Koulupihan kehittäminen ja ensimmäisen vuoden hyvät käytänteet käyttöön.	Hyvien käytänteiden vakiinnuttaminen ja koulun piha-alueen kehittäminen.
Keski-Nurmon koulu	Kerhotoiminnan kehittämisen, liikuntatapahtuman järjestäminen	Välituntiliikunnan kehittäminen	
Kirja-Matin koulu	Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla. Vuosittainen liikuntakampanja ja yhteistyön aloittaminen yläkoulun kanssa	Oppituntien toiminnallistaminen ja taukoliikunnan teemoittaminen. Käytävät liikkumista innostaviksi, oppimisympäristön hyödyntäminen.	Vähän liikkuvien ja motoriisesti 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. Koulupihan liikuntapaikkojen kehittäminen.	Välituntilainaamon 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 välkkäritoiminnan kehittäminen ja lisääminen.	Kerhotoiminnan kehittämisen.
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.

Toivolanrannan koulu	Koulun sisäisten liikuntatempausten kehittäminen ja toteutus. Koulumatkojen kannustaminen pyörällä tai kävellen. Liikunnalliset kampanjat. Koulupihan kehittäminen.	Liikuntaharrastukset: monipuolista lajimaistatusta → seurayhteistyö.LK-toiminnan juurruttaminen sekä rakentamiseen. Erilaiset aamunavaukset, kouluvierailut ja aktiivinen ympäristö.	LK-toiminnan juurruttaminen, välituntipihan laajentaminen → kaupungin tekninen toimi. Lähiliikuntapaikkasuunnitelman kehittäminen.
Topparlan koulu	Oppilaiden osallistaminen → omat toiveet, välkäratoiminnan kehittäminen, teemapäivät, applikaatiot liikunnan lisääjinä, välituntidisco ja tanssiaiset.	iikuntavälineistön hankita 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, välkätöiminnan 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 välkätöimintää.

Seinäjoen lyseo	Sporttivälkän käyttöönotto, talviliikuntapäivä, kerhotoiminnan suunnittelu, kevät-kirmaisu-tapahtuma, pitkä ruokavälkä.	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.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/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 koonnut 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

