

Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma

TOIVOLANRANNAN YHTENÄISKOULU



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 toiminnallisiin 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 Toivolanrannan yhtenäiskoulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Päivi Koivisto ja Kyösti Vaismaa	Kokoukset tarvittaessa ja Liikkuva koulu -tiimi	Koulun käytänteihin kuuluu, että tiimit arvioivat omaa toimintaansa keväällä.
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.		Kun järjestetään kisoja tai kampanjoita ym., sovitaan vastuualueista.	
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Liikkuvaksi-tiimi opettajista	Rehtori ja opettajat yhdessä miettivät syksyn alussa tiimit, jotka toimivat koulun arjessa.	
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositason tasolla	Tärkein tavoite on kannustaa kaikkia oppilaita liikkumaan. Tavoitteena on järjestää koulun sisäisiä tempauksia aktivoimaan kaikkia oppilaita ja pitää välineet ajan tasalla. Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan sekä kilpailuihin että tapahtumiin myös kantakaupungissa. Kannustetaan koulumatkojen kulkemiseen pyörällä tai kävellen ja järjestetään liikunnallisia kampanjoita.	Kaikki halukkaat opettajat ja Liikkuvaksi-tiimi Henkilökunta sitoutuu tavoitteisiin ja tempauksiin.	Jatkuva arviointi

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	Koulun sääntö: Ala- ja yläkoululla mennään aina ulos. (Yläkoululla on yksi sisävälkä.)	Pitkä välitunti/ alakoulu Välituntivalvojat valvojat.	Jatkuva arviointi
Liikuntavälineitä on riittävästi, ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Liikuntavälinelainaamon tavaroita päivitetään jatkuvasti.	Kyösti Vaismaa ja Päivi Koivisto	Välituntivalvojat tarkkailevat välituntivälineiden käyttöä ja turvallisuutta. Rikkinäiset korjataan tai poistetaan käytöstä.
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä.	Liikuntavälinelainaamo	Kyösti Vaismaa, Päivi Koivisto ja vitos-kutosen oppilaista kootut välinehuoltajat	Jatkuva arviointi
Vuosittainen liikuntakampanja	Maraton-haaste, LK-haasteet, sisävälkät salissa (AK), talviliikuntapäivät, yleisurheilukilpailut, Kallen Tonni (kaikki yläkoululaiset osallistuvat yu-kisojen aikana kävellen tai juosten) ja mahdolliset isommat valtakunnalliset kampanjat (esim. MunLiike)	Kaisu Pajunen, Kyösti Vaismaa, kaikki opettajat	Tapahtumien tai kisojen jälkeen yhdessä jutellaan, mikä onnistui ja mitä muutetaan ensi vuodeksi.

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan.	Liikuntapainotteisia koulutuksia suositaan, ja niihin kannustetaan. Liikkuvaksi-tiimi pitää rehtorin ajan tasalla koulun liikunta-asioissa. LK-toimintaa kehitetään jatkuvasti ja jalkauteetaan arjen toimintoihin. Rehtori on myötämielinen kehittämistoiminnalle.	Rehtori, Liikkuvaksi-tiimi, koulun henkilökunta	Liikkuvaksi-tiimi tekee yhteistyötä rehtorin kanssa ja arvioi palavereissa liikuttamisessa onnistumista.
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Henkilökunta on sitoutunut LK-työskentelyyn. Opet kannustavat ja innostavat välitunneilla ja liikuntatunneilla liikkumaan. Tärkeää on myönteinen ja positiivinen asenne. Opet jopa pelailevat lasten mukana toisinaan välkkäpeleissä.	Osallistuminen myös vapaa-ajalla järjestettäviin tapahtumiin, seminaareihin, ym. koulutuksiin	Lisääntykö liikuntamyönteisyys ja liikunnan näkyminen arjen toiminnoissa koulussa?
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin.	Pyrimme osallistumaan mahdollisimman moneen koulutukseen vuoden aikana.	Pyrimme kouluttamaan eri henkilöitä halukkuuden mukaan. Kenellekään ei tuputeta, mutta kaikilla on mahdollisuus osallistua! Ihannetavoite olisi, että LK-toiminta olisi koko kouluyhteisön yhteinen juttu.	Koulutusten parhaita niksejä jaetaan työyhteisössä keskustellen.

Oppilaiden osallisuus

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Välituntivälineitä on monipuolisesti saatavilla (hiekkalaatikoleluista säbävälaineisiin ja muihin mailapeleihin).	Kyösti Vaismaa, Päivi Koivisto ja heidän oppilastiminsä Aktivoiva ympäristö: kiipeilyseinä, leuanvetotangot, hyppypaikka. Oppilaskunnan LK- haasteet	Jatkuva arviointi
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.	AK: Joka luokalta on oppilaskunnassa LIIKKUVAKSI-jäsen.	Liikkuvaksi-jäsenet mm. suunnittelevat liikunnallisia haasteita koulun käytäville.	
Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikuttamiseen.	Välituntiliikuttajat, opettajahaaste	Jokainen luokka vuorollaan miettii liikkuvaksi-jäsenen ja opettajan kanssa pitkälle välkälle puuhaa, mihin kaikki halukkaat voivat osallistua.	

Koulun pihat, tilat ja ympäristö

Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.	Oppilaita on kuultu koulupihan suunnittelussa kyselyllä.	Kysely oppilaille	Rehtori ja opettajat arvioivat toteutumista
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Koulun säännöt ja luokan säännöt	Kaikki opettajat ja oppilaat noudattavat sovittuja pelisääntöjä.	Jatkuva arviointi
Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.	Selvittely rehtorin ensisijaisesti rehtorin kautta	Kaupungin tekninen osasto tietää kenties tästä enemmän.	

Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi.	Opettajat katkaisevat opitunteja tarpeen ja oman harkintansa mukaisesti. Yhteistyötä tehdään yli oppiainerajojen esim. isompien oppilaiden liikuntapäivien muodossa.	Kukin opettaja toteuttaa tavallaan. Kenellekään ei tuputeta – enemmänkin pyritään kohottamaan positiivista asenneilmapiiriä ja me-henkeä LK-asian ympärillä. Kannustaminen, innostaminen ja rohkaisu ovat avainsanoja.	Jatkuva arviointi
--	---	--	-------------------

Koulumatkat

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.	Kannustaminen luokissa ja kampanjamainokset info-tv:ssa	Yli puolet oppilaista ovat kuljetusoppilaita, joten matka on monilla liian pitkä. Osa on kuitenkin siltikin saatu innostettua kulkemaan pyörällä välillä kouluun. Tämä olisi aihepiiri, mitä voisi vielä kehittää.	Saadaanko oppilaita kulkemaan koulumatkoja enemmän pyörillä tai kävellen kampanjoiden myötä?
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi	Vanhempainillat AK & YK, tulevaisuudessa Helmi-viestit sekä kampanjat Myös jatkuvaa kehittämistä on koko ajan aiheen parissa.	Tänä vuonna Juha-Matti Matilainen herätteli vanhempia lasten liikkumattomuudesta ja koulumatkojenkin kulkemisesta. Tätä aihepiiriä kehitetään tulevina vuosina.	

Kerhotoiminta

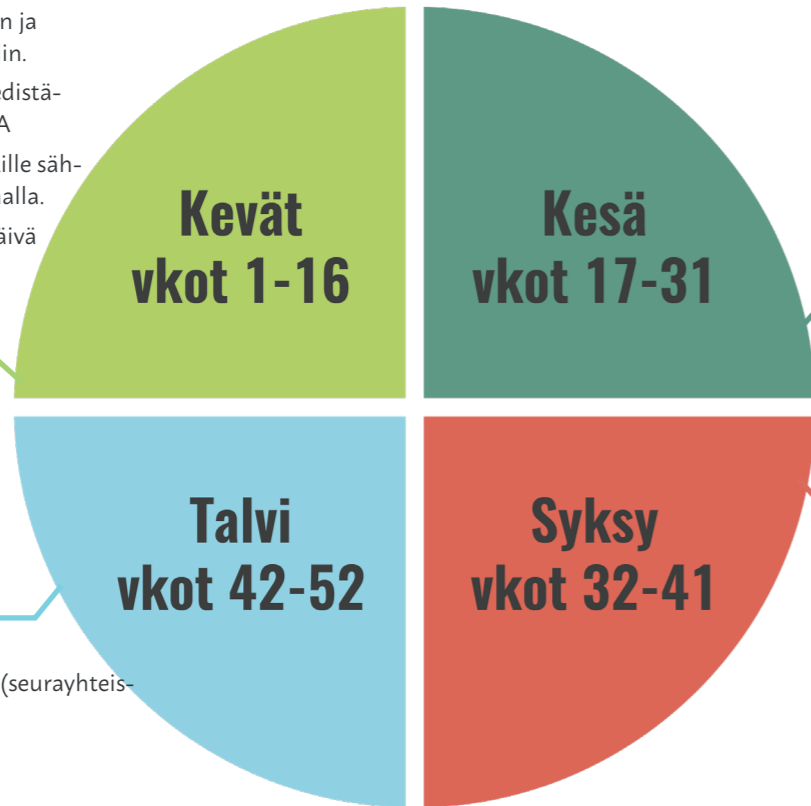
Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Säbäkerho Liikkakerho Palloilukerho Musakerho Kässäkerho	Kyösti Vaismaa Jarno Tyyvi Marja Sahlakari Tuomas Kotkaniemi	Pyydetään kerhon loputtua ja kerhojen aikana oppilailta palautetta niiden toimivuudesta.
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.	Keskusteluhetket oppilaiden kanssa. Esimerkiksi liikkakerho aloitettiin oppilastoiveiden pohjalta.	Kerhohaku on lukuvuoden alussa. Kerhojen aloittaminen ja säännöllisyys, jatkuva rekrytointi kerhoihin oppilaiden kuin myös opettajien osalta	

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Toivolanrannan yhtenäiskoulu

Koulumatkat

LK-toiminnan juurruttaminen rakenteisiin ja työyhteisöön, koulupihojen kehittäminen

- Kerhojen jatkuminen ja pyörähtäminen käyntiin.
- Välituntiliikunnan edistäminen YLÄKOULULLA
- Käynnistetään luokille sähköturnauksia peliarenalla.
- Unelmien liikuntapäivä
- Talviliikuntapäivät
- Maratonhaaste



- Esim. suunnitelmat tulevalle lukuvodelle dokumentoitu
- Toiminnan arviointi
- Välineiden huoltaminen ja tarkistaminen tulevaa lukukautta varten

- Sisävälkät
- Lajimaistatus (seurayhteistyö)

- Esim. liikunnallinen vanhempainilta
- LK-tiimi
- Koulujen yu-kilpailut
- Koulumatkaliikunnan kampanja
- Välkäkampanjat
- Välinehuoltajat
- Kerhojen pyörähtäminen käyntiin
- LK-haasteet
- MOVE

Toiminta

Toimenpide/nimike tms.

Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)

Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)

Syksy vkot 32-41 Toivolanrannan yhtenäiskoulu			
Teema			
YU-kisat YK/AK	Kisojen järjestäminen Ville Ritolan kentällä	Lähtölistojen ym. valmisteleminen, kellottajien ja vapaaehtoisten rekrytointi	Jatkuva arviointi, kisojen läpikäynti tapahtuman jälkeen
Koulumatkaliikuntaan kannustaminen tai muu kampanja!	Kampanjointi	Vanhempainilta, aamunavaukset, Helmi	
LK-haasteet käytävillä	Liikunnallisia kisailuja käytäville	Päivi ja oppilaskunta sekä muutkin valmistelevat haasteita.	

Talvi vkot 42-52 Toivolanrannan yhtenäiskoulu			
Teema			
Sisävälkät	Oppilaat pääsevät kerran viikossa luokan kanssa sisävälkälle esimerkiksi lumen tulon saakka.	Salin varaaminen, aikatauluttaminen	Jatkuva arviointi toiminnan sujuvuudesta.
Lajimaistatus	Pyydetään joltakin seuralta tai lajiliitolta esittelijää koululle.	Salin varaaminen, aikatauluttaminen	

Kevät vkot 1-16
Toivolanrannan yhtenäiskoulu

Teema			
Talviliikuntapäivä YK/AK	Järjestäminen		Arvioidaan tapahtuman/ kampanjan jälkeen toteu- tusta.
Maratonhaaste	Oppilaat keräävät kuu- kauden aikana toukokuus- sa kilometrejä kiertämällä koululla olevaa rataa niin, että määräajassa tulisi maraton täyteen.	Radan merkkäminen kentälle ja maratonaari- den palkitseminen	
Sisäliikuntapäivä	Alaviitalan ja Toivolan- rannan yhteinen, matalan kynnyksen pelailupäivä	Joukkueiden muodos- taminen, toimitsijoiden perehdyttäminen	
Unelmien liikuntapäivä?	Joko oman koulun kesken tai Alaviitalan kanssa järjestettävä oppilaskun- tavetoinen liikuntapäivä	Oppilaskunnat ohjaavien opettajien kanssa järkkäi- levät ja muut auttavat.	
Välituntivälineiden ja muidenkin liikuntavälinei- den inventointi ja uusien hommaaminen		Kartoitetaan ja ilmoite- taan mieluusti riittävän ajoissa helmi-maalis- kuussa, pitääkö joitakin välineitä uusia. Liikunta- vastaavat hoitavat.	Välineet pyritään pi- tämään ajan tasalla ja kunnossa.

Kesä vkot 17-31
Toivolanrannan yhtenäiskoulu

Teema			
Tulevan lukuvuoden alus- tavaa pohdintaa Välineiden järjestelyä, ideoiden kehittelemistä			

Toisen vuoden kehittämiskohteena on

- liikuntaharrastukset – monipuolista lajimaistatusta, seurayhteistyötä ja riittävää vapaa-ajan liikuntaa. Move-testin tulokset ovat todella heikkoja etenkin peräseinäjokisilla pojilla.
- LK-toiminnan juurruttaminen sekä rakenteisiin että oppilaiden mieliin. Piilovaikuttaminen (info-tv, aamunavaukset, kouluvierailut, aktiivinen ympäristö ym.).

Kolmannen vuoden kehittämiskohteena on

- LK-toiminnan juurruttaminen sekä rakenteisiin että oppilaiden mieliin
- Isompien puolen välituntipihan laajentaminen ”takapihalle”.
 - Yhteys kaupungin tekniseen toimeen.
 - Mitä vaatii? Aidan? Penkkejä? Voiko olla nurmikkona?
- Toivolanrannan yhtenäiskoulualueen lähiliikuntapaikkasuunnitelman kehittelemistä. Koulupihojen monipuolisuuden lisäämistä etenkin isompien puolelle. Pitkän tähtäimen suunnitelmissa on keinoja, voimistelua, säbäkaukalo ym.

Kooste kehittämistoimenpiteistä kouluittain

Koulu	Ensimmäisen vuoden kehittämiskohde	Toisen vuoden kehittämiskohde	Kolmannen vuoden kehittämiskohde
Alakylän koulu	Tehostetaan oppitunneilla käytänteitä, joiden avulla pitkiä istumajaksoja vähennettäisiin. Kerhotarjonnan suunnittelussa otetaan oppilaiden mielipiteet ja mielenkiinnon kohteet huomioon.	Oppilaiden yhtäjaksoisen istumisen vähentäminen. Luokkatilojen ja käytävien suunnittelu liikunnan ja aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhteistyön lisääminen alueen liikuntaseurojen kanssa.	Kerhotoiminnan kehittäminen. Yhteistyö oppilaiden huoltajien kanssa oppilaiden liikunnan lisäämiseksi. Jatkuva liikuntahaasteiden toteuttaminen kouluarjessa.
Alaviitalan koulu	Nykytilan arviointi, Lk-vas- 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 viikon- 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- 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- 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, 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 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 yhtenäiskoulu	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.	iikuntavälineistön 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 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/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

