



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma

PRUUKIN 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 kasvatusta- 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 Pruukin yhtenäiskoulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Tarpeen mukaan liikuntaa opettavat opettajat ovat kokoontuneet.	Oman Liikkuvatiimin perustaminen ja vastuuhenkilön nimeäminen?	
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.	On kokoonnuttu tarpeen mukaan.	Vastuuhenkilön nimeäminen	
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Kyllä		
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla	Tavoite on sisällyttää oppilaiden koulupäivään mahdollisimman paljon liikuntaa mm. pitkien välituntien muodossa.	Koulun päiväjärjestys on muokattu mahdollistamaan oppilaiden liikkuminen koulupäivän aikana.	

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	Kyllä. Kaksi ulkovälituntia (15 min/ välitunti)	Pidetään kiinni ulkovälitunneista.	
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Kyllä	Sovittava vastuuhenkilöstä, kuka vastaa ulkoliikuntavälineistä (kunto, huolto, hankinnat). Liikuntavastaavako?	Käyttävätkö oppilaat valmiiksi laitettuja sulkapalloverkkoja tai muita vastaavia liikuntavälineitä?
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla ja nimetty henkilö vastaa välineistä	Välineet ovat saatavilla. Opettajat ovat yhdessä vastanneet välineistä (kuka ehtii milloinkin).	Sovittava, kuka vastaa välineistä.	Tuleeko oppilailta palautetta välineiden määrästä tai laadusta?

Vuosittainen liikuntakampanja	Oppilaskunta järjestää pelitapahtumia. Keväällä on liikuntatapahtuma (yksi iltapäivä)	Olemassa olevat tapahtumat jatkuvat, mikäli oppilaat haluavat niitä järjestää. Koulu osallistuu valtakunnalliseen harrastusviikkoon (syksystä 2019 eteenpäin). Järjestäisikö vanhempaintoimikunta tapahtuman keväisin?	Saadaanko oppilaat osallistettua tapahtumien järjestämiseen?
-------------------------------	---	--	--

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan	Kyllä	Koulupäivän rakenne, pitkä välitunnit, positiivinen suhtautuminen liikuntaan	
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Henkilökunnalla on positiivinen asenne liikkumiseen. Opettajat osallistuvat henkilökunnan ohjatuille liikuntavuoroille.	Liikunnanopettajat yhdessä muiden opettajien kanssa vetävät henkilökunnan liikuntavuoroja.	
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin	Liikunnanopettajat osallistuvat.	1 krt / vuosi	

Oppilaiden osallisuus

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Erityisesti alakoululaiset osallistuvat heikommin. Oppilaat varaavat liikuntavuoroja pitkälle välitunnille.	Ulkovälitunnit ja lisäksi pitkä sisävälitunti, jolloin on mahdollisuus käyttää koulun salia	Miten yläkoululaiset osallistuvat liikkumiseen?
--	---	---	---

Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.	5-6. luokan oppilaskunnan edustajat pyörittävät Hultatonta välkää (ohjaavat liikunnallista toimintaa toisilleen)	1 krt / vko pitkällä välitunnilla	Innostaako toiminta osallistumaan?
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 saatu yleinen palaute.	Pihalle on tulossa keinoja. Käytetään apuna oppilaille vuosittain tehtävää koulukyselyä.	Millaista palautetta oppilailta tulee?
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Kyllä, koulun järjestys- ja toimintasäännöt	Oppilaat noudattavat annettuja ohjeita. Koulun pihalla on kaksi valvojaa ja salissa salivalvoja pitkällä välitunnilla.	Noudatetaanko yhteisiä pelisääntöjä?
Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.	Kyllä. Koulu on uusi, ja sen perustamisen aikana turvallisuus on pyritty huomioimaan.	Välituntipaikat ja liikuntasali ovat nykyaikaisia.	Onko toimintaympäristö turvallinen?

Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi.	Opettaja toteuttaa oman harkintansa mukaan. Opettajat toimivat oman harkintansa mukaan.	Seisomapulpetteja, taukojumppa, oppitunnin tauotus	
--	--	--	--

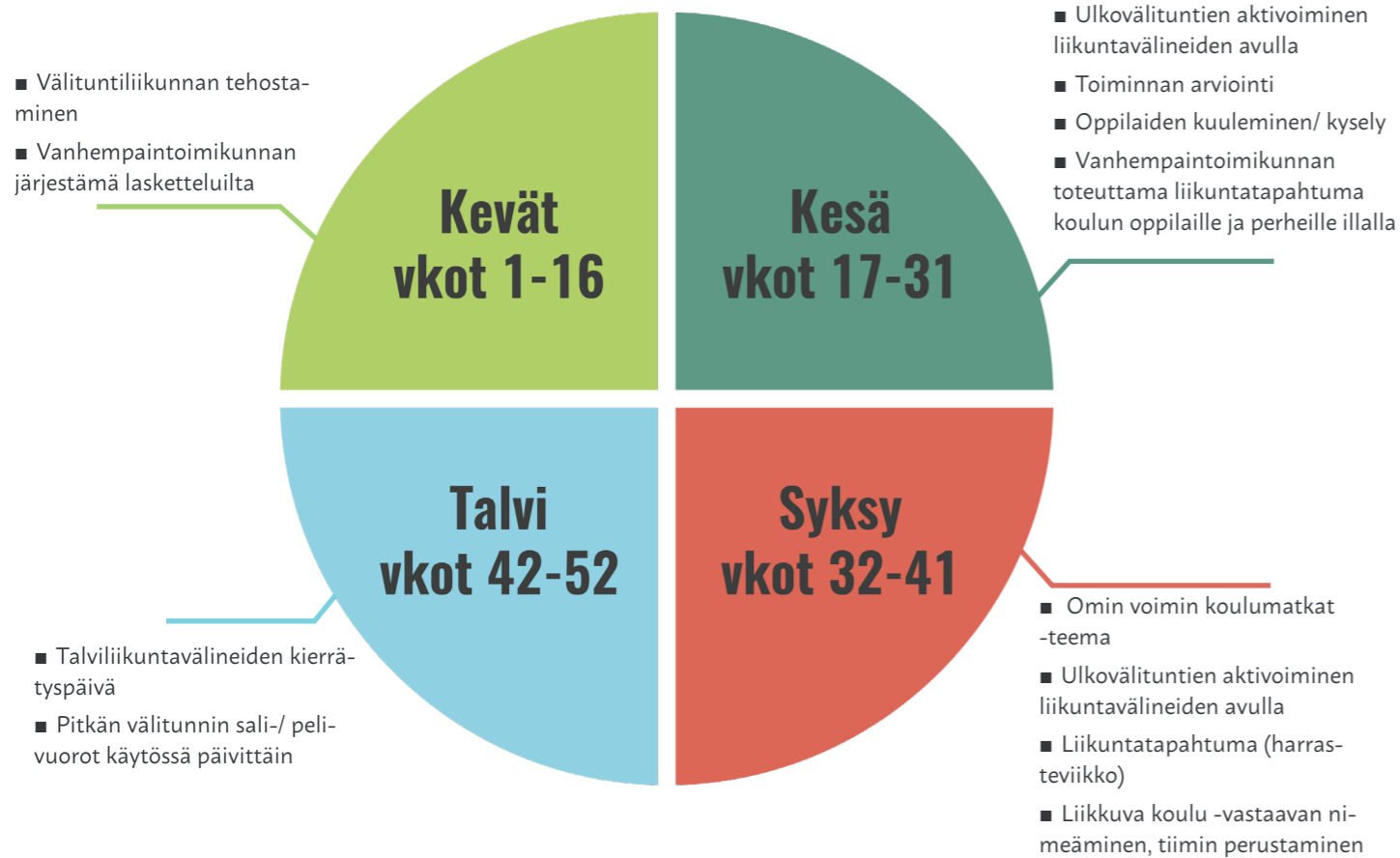
Koulumatkat

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävelen tai pyöräillen	Kyllä	Pyörille on järjestetty hyvät säilytyspaikat.	
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.	Ei vielä	Asiaa korostetaan syksyn vanhempainilloissa.	

Kerhotoiminta

Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Välituntisirkuskerhotoiminta	Pitkällä välitunnilla, ulkopuolinen toimija	
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.	Kyllä	Oppilaskunta	

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello Pruukin yhtenäiskoulu



Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Syksy vkot 32-41 Pruukin yhtenäiskoulu			
Teema			
Omin voimin koulumatkat -teema	Asia tuodaan esille syksyn vanhempainilloissa.	Syksyllä, luokanohjaajat/rehtori	Huoltajilta saatu palaute: Siirtyykö kannustus kotiin saakka?
Ulkovälituntien aktivoiminen liikuntavälineiden avulla	Varmistetaan välineiden riittävä saatavuus.	Toteutetaan heti koulujen alettua. Aluksi asiasta vastaavat liikunnanopettajat tai liikuntavastaava.	Oppilailta saatu palaute
Liikuntatapahtuma (harrasteviikko)	Oppilaat voivat tuoda oppilaat voivat tuoda viikon aikana esille omia harrastuksiaan	Harrasteviikko (valtakunnallinen). Oppilasjohtoisesti. Opettajat apuna ja tukena.	Miten oppilaat aktivoituvat esittelemään harrastuksiaan ja toisaalta miten niihin osallistutaan?
Liikkuva koulu -vastaavan nimeäminen ja tiimin perustaminen	Sovitaan selkeämmin vastuualueista.	Valitaan Liikkuva koulu -vastaava ja kerätään hänen ympärilleen tiimi.	Miten jaetaan työt tasapuolisesti?

Talvi vkot 42-52 Pruukin yhtenäiskoulu			
Teema			
Talviliikuntavälineiden kierrätyspäivä	Oppilaat ja heidän perheensä voivat tuoda kierrätettäviksi omia pieniä tai vanhoja jääneitä liikuntavälineitään.	Liikkuva koulu - vastaava/ liikuntavastaava/ liikunnanopettajat	Miten huoltajat saadaan osallisiksi? Vanhempaintoimikunta apunako?

Pitkän välitunnin sali-/pelivuorot käytössä päivittäin	Varmistetaan sali-/pelivuorojen jatkuvuus. Kannustetaan oppilaita käyttämään niitä.	Liikunnanopettajat/ Liikkuva koulu -vastaava/ liikuntavastaava	Miten saadaan lisättyä erityisesti yläkoululaisten kiinnostusta varata pelivuoroja?
--	---	--	---

Kevät vkot 1-16 Pruukin yhtenäiskoulu

Teema

Välituntiliikunnan tehostaminen	Aktivoidaan oppilaita välituntiliikuntaan.	Liikkuva koulu -vastaava/ liikuntavastaava	Miten oppilaat saadaan aktivoitua kevättalven kuukausina ulkovälituntiliikuntaan?
Vanhempaintoimikunnan järjestämä lasketteluilta	Lasketteluilta Joupiskalla koulun oppilaille	Vanhempaintoimikunta organisoii ja järjestää. Koulu on tukena ja apuna.	Millainen osallistumisaktiivisuus?

Kesä vkot 17-31 Pruukin yhtenäiskoulu

Teema

Ulkovälituntien aktivoiminen liikuntavälineiden avulla	Varmistetaan ulkoliikuntavälineiden saatavuus oppilaille. Päivitetään välineistöä.	Liikkuva koulu -vastaava/ liikuntavastaava/ liikunnanopettajat	Miten ulkoliikuntavälineistöä tulisi päivittää?
Toiminnan arviointi	Järjestetään palaveri vastaavien kesken.	Rehtori/ liikuntavastaava/ Liikkuva koulu -vastaava/ liikunnanopettajat	Mikä on mennyt hyvin? Mitä on kehitettävä?
Oppilaiden kuuleminen tai kysely	Kuullaan oppilaita kyselyn avulla.	Liikuntavastaava/ Liikkuva koulu -vastaava	Millaista palautetta oppilailta tulee? Ohjataan toimintaa sen suuntaan.

Vanhempaintoimikunnan toteuttama liikuntatapahtuma koulun oppilaille ja perheille illalla	Liikuntatapahtuma, jossa on ohjelmaa tai toimintaa	Vanhempaintoimikunta järjestää. Koulu on tukena ja apuna.	Millainen osallistumisaktiivisuus?
---	--	---	------------------------------------

Toinen vuosi

Aktivoidaan ei niin liikunnallisesti aktiivisten oppilaiden mukaan välituntiliikuntaan. Kehitetään toimintaa saadun palautteen perusteella.

Kolmas vuosi

Osallistetaan oppilaita paremmin välituntiliikunnan ja muun aktivoimisen ohjaajina tai vetäjinä. Tuetaan oppilaslähtöisyyttä välituntiliikunnan pyörittämisessä ja suunnittelussa. Kehitetään toimintaa saadun palautteen perusteella.



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 lasten liikunnallistaminen. Yhteistyö kouluterveydenhuollon henkilöstön ja seurojen kanssa. Kohdennettu kerhotoiminta ja sisävälkän tehostaminen.
Kivistön koulu	Matalan kynnyksen liikuntatempaukset		
Kouran koulu	Koulun omat yu-kisat, talviliikuntapäivä, taukojumppat 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.	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

