



Seinäjoen kaupungin peruskoulujen
liikunnallistamissuunnitelma
SEINÄJOEN LYSEO

LIKUNNALLISTAMIS- 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 istumajaksoja olisi vältettävä ja ruutu-aika viihde-median ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Liikunta edistää merkittävästi lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Se tukee lapsen ja nuoren sosiaalista kasvua opettamalla toisten huomioimista, kehittämällä yhteistyötaitoja ja luomalla sosiaalisia tilanteita.

Liikkuminen on kaikkien ihmisten oikeus ja riittävä liikunnan määrä terveeseen kasvuun 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 käyttöönottoaminen. 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.

<h2>Oppilaiden osallisuus</h2>	<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.
<h2>Koulun pihat, tilat ja ympäristö</h2>	<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.
<h2>Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. ■ Opettajat tekevät yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi.
<h2>Koulumatkat</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen. ■ Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.
<h2>Kerhotoiminta</h2>	<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 Seinäjoen lyseo

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Antti Kuusisto		
LK vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.	Kyllä	Tiimipalavereita (aivoriihi) on pidetty 2 x lukuvuodessa.	
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Kyllä	Koulun toimintakulttuuria on muutettu liikunnalliseksi suuntaan.	Joulukuussa 2018 opettajistolle teetettiin kysely aiheesta.
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla	Työn alla		

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	Ei	Koulumme piha on pieni.	
Liikuntavälineitä on riittävästi ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	Sporttivälkkä järjestetään 1 x päivä pitkällä ruokavälillä ja välinevarasto on käytössä.	Ulkokaudella pallot tuodaan tarjolle ulos.	
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla ja nimetty henkilö vastaa välineistä.	Leena Kortteenperä hoitaa luokkansa kanssa ulk välituntivälineet.		
Vuosittainen liikuntakampanja.	Talviliikuntapäivä ja kevätkirjaus	Talviliikuntapäivä järjestetään helmikuussa ja kevätkirjaus kevään viimeisinä päivinä.	

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan	Kyllä	Oma esimerkki on loistava!	
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen	Kyllä	Rehtori haastaa joka vuosi lyseon oppilaat puolimaratonille. Opettajat mukana koulun säbäsarjassa.	
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin.	Kyllä	Varsinkin liikunnanopettajat ovat aktiivisia kouluttautumaan tällä saralla.	

Oppilaiden osallisuus

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen	Kyllä vaihtelevasti	Opettajat osallistavat oppilaita pitämään oppitunneilla taukojumppia.	
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista	Kyllä	Oppilaille teetettiin tammiukuussa 2019 kysely, jossa he saivat toivoa kerhoja koululle.	
Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikumisen edistämiseen.	Kyllä	Matalan kynnyksen kerhoja laitettiin pystyyn oppilaiden toiveiden mukaisesti keväällä 2019.	Kerhot eivät vetäneet porukkaa, vaikka kerhoja markkinoitiin aktiivisesti koteja myöden. Ne lakkautettiin 5 viikon kokeilun jälkeen.

Koulun pihat, tilat ja ympäristö

Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa.	Kyllä	Oppilaita kuultiin, kun pihasuunnitelmaa tehtiin.	
--	-------	---	--

Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Kyllä	Säännöt ovat yksinkertaisia, ja niillä pyritään lisäämään päivän aikaista liikkumista.	
Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta.	Kyllä	Koulupihalle valmistui 2016 lähiliikuntapaikka. Suunnittelun yhteydessä kaikki käytiin läpi.	

Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi.	Kyllä	Opettajat toteuttavat tätä omissa aineissaan lyseolla kiitettävästi. Toimintatavat ovat monipuolisia.	Kyselyn perusteella todella moni opettaja ymmärtää istumisen tauottamisen hyödyt koulupäivän aikana.
---	-------	---	--

Koulumatkat

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävellen tai pyöräillen.	Kyllä	Koulumme liikuntapaikat sijaitsevat kaikki noin 1,5 km päässä koululta. Siirtymät ovat luonnollinen osa liikuntatuntia.	
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi.	Kyllä	Koulullamme on paljon päiviä eri oppiaineiden puitteissa, kun siirtymiin ohjeistetaan omalla pyörällä liikkumista. Myös liikunnan suorituspaikat informoidaan aina lukukauden alussa uusille oppilaille ja huoltajille tiedotteella.	

Kerhotoiminta

Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Kyllä	Koulussamme toimi keväällä neljä liikunnallista kerhoa: kuntosali- & pingikerho, tanssikerho, säbäkerho ja urheilijan aamutreenikerho.	Kuten edellä kerroin, kerhot lakkautettiin vähäisen osallistujamäärän takia.
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.	Kyllä	Oppilaat ilmoittivat kyselyssä kiinnostuksensa kerhoja kohtaan. Kyselyssä kiinnostus suurta, ja kerhot toteutettiin sen pohjalta.	

Liikkuva koulu -toiminnan vuosikello

Seinäjoen lyseo

- Sporttivälkän käytännön toteutus ja oppilaiden osallistaminen välitunti liikunnan järjestämiseen (kisailut yms.)
- Talviliikuntapäivä helmikuussa

Kevät
vkot 1-16

- Ensi syyslukukauden kerhotarjottimen suunnittelu
- Lyseoliigan finaalin järjestäminen
- Kevätkirmaisu
- Parkour-lajikokeiluviikko koululle

Kesä
vkot 17-31

- Sporttivälkän suunnittelu ja vetäjien selvittäminen ja niiden kouluttaminen
- Sporttivälkkätoiminnan käynnistäminen

Talvi
vkot 42-52

- Koulun pihan välituntikäyttö pitkällä ruokavälkillä --> Oppilaskunnan kanssa pohdittava, miten saataisiin liikettä koulu-päiviin

Syksy
vkot 32-41

Toiminta

Toimenpide/nimike
tms.

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

Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)

Syksy vkot 32-41 Seinäjoen lyseo

Teema

Koulun pihan välituntikäyttö pitkällä ruokavälikillä → Oppilaskunnan kanssa on pohdittava, miten saataisiin liikettä koulupäiviin

Järjestetään palaveri oppilaskunnan hallituksen ja tukarien kanssa. Ideoidaan asian tiimoilta.

Aivoriihi tuokoon tähän asioita.

Talvi vkot 42-52 Seinäjoen lyseo

Teema

Sporttivälkän suunnittelu ja vetäjien selvittäminen ja niiden kouluttaminen

Sopivan tekijän etsintä hommaan.

Suunnitelma talvikaudelle sporttivälkän toteuttamisesta

Sporttivälkkätoiminnan käynnistäminen

Markkinointia oppilaille

Viikolla 43 aloitetaan toiminta.

Kevät vkot 1-16 Seinäjoen lyseo

Teema

Sporttivälkän käytännön toteutus ja oppilaiden osallistaminen välitunti-liikunnan järjestämiseen (kisailut yms.)	Yhteistyötä voidaan tehdä myös nuorisotoimen kanssa, kun käyvät tiistaisin muutenkin koululla järjestämässä aulassa oppilaille välituntiaktiiviteettia.	Ideoiden hakeminen myös muista kouluista tähän	
Talviliikuntapäivä helmikuussa	Jokavuotinen tapahtuma	Luistelua, jääpelejä, laskettelua ja talvivaellus	

Kesä vkot 17-31 Seinäjoen lyseo

Teema

Ensi syyslukukauden kerhotarjottimen suunnittelu	Uusi mielipidekartoitus viimeisillä kouluviikoilla oppilaille kerhotoimintaan liittyen	Forms-työkalun käyttö luokanohjaajan tunnilla	
Kevätkirmaisu	Jokavuotinen tapahtuma	Pyöräilyä, puolimaraton, lyhyemmät juoksumatkat, kävely	

Toisen vuoden kehittämiskohteena on seisomapulpettien hankkiminen koululle. Tavoitteena on saada koululle 30 kpl sykemittareita ja sykepantoja.

Kolmannen vuoden kehittämiskohteena on saada pihaan keinuja ja joitain muita uusia välituntiliikuntavälineitä oppilaita kuunnellen. Lisää seisomapulpetteja koululle.

Käytännön toimenpiteet ja arviointi Seinäjoen yhteiskoulu

Toiminta	Toimenpide/nimike tms.	Käytännön toimenpiteet (aikataulu, mitä, miten, kuka/ketkä)	Arviointi (millä arvioidaan tehtyä toimintoa)
Liikkuva koulu -vastaavan tai vastuuhenkilön nimi	Lassi Kivistö	Valitaan joka vuosi vastuuhenkilö. Lukukaudella 2018-19 vastuuhlö tulee matemaattisten aineiden opettajista.	
LK-vastaava kokoaa tiimejä eri aihealueisiin liittyen.	Tiiminä lukukaudella 2018 - 19 toimii matemaattisten aineiden vastuuryhmä.	Ryhmä on muodostettu elokuussa 2018 ja vastuuhenkilö valittu.	
Liikkuminen on kirjattu osaksi koulun toimintasuunnitelmaa.	Kirjataan koulun toimintasuunnitelmaan lukuvuoden alussa.	Se on kirjattu koulun toimintasuunnitelmaan ja opettajia on tiedotettu tästä.	
Liikkumisen edistämisen tavoitteet vuositasolla	Tietty hyvä perustaso on olemassa. Kehitetään ryhmän ideointien pohjalta eteenpäin.	Koulun perusrakenteissa olevat liikuntatavoitteet ja tempauksen jatkuvat. Niiden rinnalle on kehitetty erityisesti välituntitoimintaa.	On saatu toimenpiteet käytäntöön ja saatu kokemuksia. Reagoitu sekä opettajien että oppilaiden palautteeseen ja edetty niitakin huomioiden niin, että koulun arki toimisi mahdollisimman sujuvasti.

Välitunnit ja kampanjat

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos.	SYK:issä näin ollut jo pitkään kahdella välitunnilla/päivä.	Ns. 10-välkkä ja 13- välkkä ovat niitä, joilla kaikkien täytyy mennä ulos.	Tämä on tärkeä juttu, jota halutaan jatkaa, mutta vaatii jatkuvaa työtä. Oppilaat kokeilevat kyllä rajoja tässä.
---	---	--	--

Liikuntavälineitä on riittävästi, ja niitä saa käyttää välituntien aikana.	On pyritty järjestämään välituntivälineet tarjolle aina.	Eteisaulassa on pallokori, josta saa hakea ja johon pitää palauttaa väline.	Haastetta aiheuttaa välineiden palauttaminen sekä joskus niiden rikkinenkin.
Liikuntavälineet ovat kaikkien saatavilla, ja nimetty henkilö vastaa välineistä.	Saatavilla kyllä, henkilöä ei ole nimetty	Välkkävalvojat toimivat valvojina, mutta eivät aina tietysti ehdin vahtimaan esim. palauttamista.	Kaikille ei sittenkään riitä välineitä, ja toisinaan välineet ovat hukassa, koska niitä unohdetaan palautella.
Vuosittainen liikuntakampanja	Talviliikuntapäivä, harrastepäivä, ysien päivä ja SYK-Liigan avausturnaus	Talviliikuntapäivä on koko koulun yhteinen liikuntapäivä, jonka järjestelyissä ovat kaikki opettajat mukana. Sama koskee harrastepäivää sekä SYK-liigan avausta. Ysien päivän järjestävät pääasiassa liikunnanopettajat yhdessä 9. luokkien luokanohjaajien kanssa.	Toimii aika kivasti, mutta kävelyryhmän kokoa olisi tietenkin tärkeää saada pienemmäksi ja aktiivisempien lajien määriä isommiksi.

Henkilökunnan osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi

Koulun rehtori on sitoutunut LK-ideologiaan.	Koulun rehtori on sitoutunut täysin ideologiaan.	Ei pelkästään oman koulun, vaan koko kaupungin yhtenä moottorina tässä kuviossa	Rehtori hoitaa vähintäänkin kiitettävästi ruutunsa.
Henkilökunta kannustaa esimerkillään oppilaita liikkumiseen.	Henkilökunta osallistuu pääsääntöisesti hyvin omalla esimerkillään.	Koululla pyörii joka viikko henkilökunnan sählyvuoro, ja erilaisissa tempauksissa ovat opettajat itsekin mukana.	Tämä sujuu koulussamme aika luontevasti.
Henkilökunnasta osallistutaan liikuntaa edistäviin koulutuksiin.	Tässä on vuosittain tavoitteena, että eri aineryhmistä saadaan uusiakin koulutuksiin.	Tänäkin vuonna koulutuksissa mukana liikunnanopettajia ja matemaatikkoja. Mahdollisuus on kenelle tahansa muullekin.	Uusia on löytynyt mukaan joka vuosi, mikä on koettu hyväksi ja tärkeäksi.

Oppilaiden osallisuus

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.	Tätä tarjotaan lähtökoh- taisesti tasapuolisesti kaikille oppilaille.	Salivälkät ja kuntosalivälkät. Tänä vuonna on rajattu liikkasalivälkät 9.-luok- kalaisille, mutta muihin osallistuminen mahdollis- ta kaikilla.	Välkillä liikkuu aktiivisim- min ne, jotka muutenkin liikkuvat jo aktiivisesti. Välkkiä on jouduttu ruk- kaamaan niin, ettei osu samaa pakollisten ulko- välituntien kanssa, koska valvonta on ongelmallista.
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja orga- nisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista.	Oppilaita koitettu saada jonkin verran mukaan (sykkivaxit).	Sykkivaxit vastaavat luo- kissa oppituntien aikaises- ta istumisen katkaisusta, ja heitä nyt myös otettu mukaan välituntien suun- nitteluun.	Tässä otetaan vasta ensiaskeleita. Oppilaissa on varmasti isompi potenti- aali, kun otetaan osaksi vakituista käytäntöä.
Koululla on kohdennet- tuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liik- kumisen edistämiseen.	Tavoitteena tämä selkeästi tärkeimpiä	On pyritty matalan kyn- nyksen tempauksiin (mm. yhteistanssitempaukset pihalla).	Tämä on ylivoimaisesti isoimpia haasteita. Pas- siiviset oppilaat vaativat enemmän ohjausta, ja tämä on haaste etenkin välituntisin.

Koulun pihat, tilat ja ympäristö

Koulupihaan käyttöä välitunneilla ja sen kehiti- mistä on tarkasteltu yh- dessä oppilaiden kanssa.	Koulupiha on suunniteltu liikuntanäkökulma huo- mioiden.	Pihasta löytyy ulkokun- toiluvälineet, salibandy-/ rullalätkäkaukalo, koris- kenttä, lentiskenttä sekä rullalautaramppi.	Piha on sinällään aika edistyksellinen, ja mah- dollisuus monenlaiseen lii- kuntaan on tuotu tarjolle
Koulussa on tehty pelisäännöt koulupihaan käytöstä oppilaiden ja opettajien kanssa.	Sekä koulupäivien että vapaa-ajan osalle on luotu pelisäännöt.	Koulupiha on välituntisin ja päiväkäytössä kaikille vapaana. Oppituntien aikana käyttö sovitellaan liikuntatuntien lomaan, ja iltakäytölle on omat vuo- ronsa ja pelisääntönsä.	Aktiveettiolosuhteita on hyvin tarjolla.

Koulupiha toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikku- misen näkökulmasta.	Piha on suunniteltu liikkuminen ja turvallisuus huomioiden.	Pihaan ajelua mootto- riajoneuvolla on rajoitettu pelisäännöin ja betonipor- sain. Myös koko piha-alue on julistettu päihdeettä- mäksi opasteineen.	Piha-alue tarjoaa myös vapaa-ajalle perusturval- liset liikkumisen puitteet, joita vahvistetaan tietyin valvontaiskuin kesäisinkin.
--	---	--	---

Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istu- majaksoja oppitunneilla katkaistaan. Opettajat tekevät yli oppiaineiden yhteistyötä aktiivisuuden lisäämiseksi.	Istumisenkatkaisu on osa arkea.	Kerran/ jakso on teho- kampanja. Opettajia kan- nustetaan päivittäiseen istumisen katkaisuun. Tässä ovat apuna sykkiva- xit, jotka ovat oppilaista vastuutettuja istumista katkaisevia liikuntavetäjiä. Luokkiin on saatavilla myös munakelloja, joka muistuttaa katkaisuhet- kistä. Tietyissä luokissa on myös seisomapulpetteja sekä vanhoista kunto- pyöristä rakennettuja aktiiviteettivälineitä.	Tämä on koulussamme aika hyvällä tasolla ja py- ritään kehittämään koko ajan lisää. Kuuluu osaksi arkea.
---	------------------------------------	--	--

Koulumatkat

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatka kävelen tai pyöräillen.	Kannustetaan pyöräilyyn ja ei-kuskaamiseen.	Kasien pyöräilypäivä, 7. luokkien tutustumispäivä ja -tunnilla, liikuntatun- tien siirtymät, koulun oma pyörävarasto (5 jopoa yhteiseen käyttöön)	Asia on yleisesti esillä, mutta voidaan vielä tehostaa.
Huoltajien kanssa teh- dään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi	Tiedotteet koteihin	Koulun viestinnässä esillä tiedotteissa (esim. lasket- telujakso liikunnassa)	Tätäkin voidaan vielä selvästi tehostaa.

Kerhotoiminta

Koululla on mahdollisuuksien mukaan tarjota liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa oppilaille.	Tarjolla kerhoja	Tarjottu erilaisia kerhoja, mm. kuntosalikerho, sali-bandykerho, tanssikerho	Kerhotoiminta ei oikein ole ottanut tuulta alleen, tämän takia pysyviä hyviä kerhoja ei ole saatu muodostettua.
Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.	Ei ole suunniteltu.	Toistaiseksi ei toimenpiteitä.	



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 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 viikon- loppuun.	Pelimaailman hyödyntäminen liikunnan opetuksessa. Liikunnan ”vihaajien” asteittainen innostaminen liikkumiseen heidän omien intressiensä kautta.

<p>Halkosaaren koulu</p>	<p>Oppimisympäristön muokkaaminen sellaiseksi, että liikunta tulisi helposti osaksi koulupäivää huomaamatta. Niiden käyttö tunnillakin olisi helppoa esim. tehtävien välissä.</p>	<p>Koulupihan muokkaaminen helpommin hyödynnettäväksi oppitunneilla. Välituntiliikunnan lisääminen ja monipuolistaminen. Vähän liikkuvien aktivoiminen välituntisin</p>	<p>Liikuntatempaukset/ ta- pahtumat ja haasteet osaksi lukuvuotta.</p>
<p>Hyllykallion koulu</p>	<p>Koulun ulkoluokan hyödyntäminen.</p>	<p>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 lautape- linä Afrikan tähden tapaan. Koulun käytäville hankitaan lisää liikettä lisääviä välineitä, jalanjalkia, 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.</p>	<p>Jaetun tiedon käyttöönotto.</p>

Joupin koulu	Aloittaa uudelleen välkkäri-toiminta, käynnistää välituntilainaamo. Monipuolistaa välituntitoimintaa koulun piha-alueita tehokkaammin hyödyntäen sekä sisävälkä 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 kehittäminen, 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, taukojummat oppitunneilla ja ohjattu sisävälkä	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 välkkäritöiminnan 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.
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 rakenteisiin, että oppilaiden asenteesiin. 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, 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.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 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

