

4. YHTENÄISEN PERUSOPETUKSEN TOIMINTAKULTTUURI

4.2.3. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Tavoitteena on vahvistaa jokaisen oppilaan liikunnallisen elämäntavan edistämistä, opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumiseen ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Liikunnallista elämäntapaa edistetään myös aamu ja iltapäivätoiminnassa, kerho ja harrastustoiminnalla, koulumatka ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. (OPS perusteet)

4.5. Paikallisesti päätettävät asiat / liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikkuva Koulu

Liikkuva koulu -toiminta on osa koulun toimintakulttuuria ja opetussuunnitelman toteuttamista, ja sitä kehitetään valtakunnallisten linjausten sekä lakimuutosten mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on aktiivinen, osallistava ja viihtyisä koulupäivä, joka tukee oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja koulussa jaksamista. Tavoitteena on, että jokainen peruskoululainen liikkuu vähintään tunnin päivässä koulupäivän aikana tai siihen liittyen.

Liikkuva koulu -toiminta ei ole erillinen hanke, vaan pysyvä toimintatapa, joka velvoittaa koko kouluyhteisöä. Toiminta toteutetaan koulukohtaisesti tarkoituksenmukaisella tavalla huomioiden koulun koko, toimintaympäristö ja oppilaiden tarpeet. Keskeistä on oppilaiden osallisuus, toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen, liikkumisen lisääminen sekä istumisen vähentäminen koulupäivän aikana.

Keuruulla kaikki alakoulut (4) ja yläkoulut (2) osallistuvat Liikkuva koulu -toimintaan. Toiminnan toteutuksessa huomioidaan koulujen erilaiset lähtökohdat. Pienissä kouluissa toiminnan joustava järjestäminen on usein luontevaa, kun taas suurissa kouluissa korostuvat suunnitelmallisuus, koordinointi ja yhteisten käytäntöjen sopiminen. Sivukylien kouluissa koulupäivän aikaisella liikkumisella on erityinen merkitys, koska vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet voivat olla rajallisemmat. Näissä ympäristöissä koulut ja niiden pihat toimivat keskeisinä lähialueen liikunta- ja vapaa-ajanviettopaikkoina.

Toiminnassa edistetään yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen kaikille oppilaille riippumatta asuinpaikasta, toimintakyvystä tai taustasta. Liikkumisen lisäämisellä tuetaan oppimista, keskittymistä, työrauhaa sekä kouluyhteisön hyvinvointia. Koulut seuraavat ja arvioivat liikkumisen toteutumista osana lukuvuosisuunnittelua ja itsearviointia. Toimintaa kehitetään saadun palautteen, oppilaiden kokemusten sekä hyvien käytäntöjen jakamisen pohjalta.

Jokaisessa koulussa nimetään Liikkuva koulu -toiminnasta vastaava henkilö tai tiimi, joka koordinoi toimintaa yhteistyössä henkilöstön, oppilaiden ja sidosryhmien kanssa. Koulumatkaliikkumista edistetään turvallisesti ja kestävästi kehityksen periaatteet huomioiden yhteistyössä kunnan eri toimijoiden kanssa.

Keskeiset toimenpiteet:

1. Opettajien osaamisen lisääminen liikkumisen pedagogisessa hyödyntämisessä
2. Toiminnallisten opetusmenetelmien laaja ja tavoitteellinen käyttöön otto
3. Oppilaiden osallisuuden vahvistaminen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa
4. Rakennetun ja luonnonympäristön monipuolinen hyödyntäminen oppimisessa
5. Välitunti- ja koulumatkaliikkunnan aktiivinen edistäminen
6. Kävely- ja pyöräilyolosuhteiden kehittäminen yhteistyössä kunnan kanssa
7. Liikunnallisen harrastustoiminnan järjestäminen koulupäivän yhteydessä
8. Laaja-alainen yhteistyö eri sidosryhmien kanssa

Esimerkkejä konkreettisista toimenpiteistä kouluille:

- Lyhyet toiminnalliset tauot oppitunneilla (esim. 2–5 min aktiiviset tauot)
- Oppisisältöjen opettaminen liikkeen avulla (esim. matematiikka ulkona tai toiminnallisesti luokassa)
- Välituntivälineiden monipuolistaminen ja oppilaiden ohjaamat pelit
- Liikuntatutorit tai liikuntatiimit aktivoimassa muita oppilaita
- Ulko-opetuksen lisääminen eri oppiaineissa
- ”Seisomapisteet” tai joustavat istumisratkaisut luokissa
- Teemapäivät ja -viikot (esim. kävellen kouluun -kampanjat)
- Turvallisten koulureittien kartoitus ja kannustaminen aktiivisiin koulumatkoihin
- Aamu- tai iltapäiväliikunta kerhojen tai avoimen toiminnan muodossa
- Yhteistyö paikallisten seurojen ja yhdistysten kanssa

Oppitunnit

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen oppitunneilla on osa koulun kokonaisvaltaista hyvinvointityötä. Tavoitteena on vähentää paikallaanoloa, lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä tukea oppilaiden keskittymistä, oppimista ja jaksamista.

Oppitunneilla hyödynnetään toiminnallisia ja osallistavia työtapoja, jotka mahdollistavat liikkeen luontevan integroimisen osaksi oppimista. Opetuksessa voidaan käyttää esimerkiksi parityöskentelyä, ryhmätehtäviä, oppimispisteitä sekä liikkumista edellyttäviä tehtäviä, joissa oppilaat hakevat tietoa, ratkaisevat ongelmia tai esittävät vastauksia liikkeen kautta.

Lyhyet taukoliikuntahetket ovat olennainen osa oppitunteja. Niiden avulla katkaistaan pitkäkestoista istumista, virkistetään kehoa ja mieltä sekä parannetaan työskentelyrauhaa. Taukoliikunta voi sisältää esimerkiksi venyttelyä, kevyttä jumppaa, tasapainoharjoituksia tai toiminnallisia leikkejä.

Opetuksessa huomioidaan oppilaiden yksilölliset tarpeet ja tarjotaan mahdollisuuksia erilaisiin tapoihin osallistua. Liikettä voidaan lisätä myös oppimisympäristöjä muuntelemalla, esimerkiksi hyödyntämällä seisomatyöpisteitä, lattiatyöskentelyä tai ulkotiloja oppimisen paikkoina. Lisäksi oppilaita kannustetaan oma-aloitteiseen liikkumiseen ja aktiivisuuteen oppituntien aikana. Heille annetaan mahdollisuuksia vaikuttaa työskentelytapoihin ja liikkumisen muotoihin, mikä lisää motivaatiota ja sitoutumista.

Alla oleva taulukko antaa vinkkejä ja avaa näkökulmia, kuinka oppitunneilla voidaan liikunnallistaa oppitunnin kulkua.

SUORITE	KESTO	SUUNNITELUAIKA	HUOMIOITA
Tarkistus pisteet ja välineiden noutamiset <ul style="list-style-type: none"> Tarkastuspiste luokassa niin, että oppilas liikkuu itse paikaltaan tarkistamaan tehtävät Oppilas hakee lainavälineen, ope ei vie oppilaan luokse “Onko kynää?” Saat kynän, kun teet.. Tehtävälapun hakeminen esim. Käytävästä, omalle paikalle tekemään. Rajaa oppilaan tekemään tiettyä tehtävää ja saatuaan sen valmiiksi, palauttaa lapun ja hakee uuden. 	0-1 min	0-1 min	
Taululla tehtävät harjoitukset <ul style="list-style-type: none"> Oppilas käy itse kirjoittamassa vastauksen taululle 	0-1 min	0-1 min	
Vastaaminen <ul style="list-style-type: none"> Kahootit, tms. seisaaltaan, vastaaminen liikkein Oikein/väärin- tehtävissä vastaus “näytetään” liikkeellä (vastaus oikein, tehdään x-hyppyjä, vastaus väärin, tehdään kyykkyjä) Mielipidejana Väittämät: kuunnellaan seisten ja jos ollaan samaa mieltä, voi istua 	0-2 min	0-2 min	
Taukojumppa <ul style="list-style-type: none"> Valmis taukojumppa teeman mukaisesti 	0-5 min	0-5 min	
Työskentely muissa tiloissa kuin pulpetilla <ul style="list-style-type: none"> Lattiatasolla venytellen samalla Luokkahuoneen ulkopuolella 	0-45 min	0-5 min	
Oppitunti koulurakennuksen ulkopuolella <ul style="list-style-type: none"> Oppimiskävely. Annetun tehtävän parissa kävelen esim. Ulkona ja tehtävä puretaan sisälle palattua Käsitteikävelyt parin kanssa, selitetään sanalistan käsitteitä kaverille. 	45 min	30 min	
Luontainen toiminnallisuus <ul style="list-style-type: none"> esim. käsityöt Kun saat tehtävän tehdyksi, heitä noppaa ja suorita nopan osoittama liikuntasuoritus Siirtymiset kirjastoon, museoon kävelen aina kun mahdollista. Kuljetusten lähtöpaikka ei olisi kohteen edessä, vaan pienen siirtymän päässä Maastokäynnit 	45 min	0 min	
Toiminnallinen tunti luokassa/ lähiympäristössä. <ul style="list-style-type: none"> Noppapeleissä luvulla X yksinkertainen liikunnallinen tehtävä. Keskustelutehtävissä kuunteluvuorossa oleva tekee samalla yksinkertaista tehtävää, esim. tasapainoilee yhdellä jalalla, varpaillaan Tunneilla odottelu-/jonotustilanteisiin toiminnallisia tehtäviä esim. Tasapainoilua, varpaille nousuja, kyykkyjä, venyttelytehtäviä. Terveystiedossa mm. sykkeen mittaaminen, liikkuvuustehtäviä. 	45 min	30+ min	
Muut <ul style="list-style-type: none"> Työskentely “seisomapöydällä”. Seisomapöydän voi helposti tehdä nostamalla tuolin pulpetin päälle. 			

Välitunnit

Välitunnit ovat tärkeä osa oppilaiden hyvinvointia, palautumista, osallisuutta ja päivittäisen liikkumisen toteutumista. Koulupäivän rakenteessa huomioidaan riittävät ja tarkoituksenmukaiset välitunnit, jotka mahdollistavat palautumisen, liikkumisen, ulkoilun ja sosiaalisen vuorovaikutuksen koulupäivän aikana. Välituntitoiminnalla tuetaan fyysistä aktiivisuutta, oppimisvalmiuksia, työrauhaa, yhteisöllisyyttä sekä koulussa viihtymistä.

Kouluissa edistetään aktiivista ja osallistavaa välituntikulttuuria osana Liikkuva koulu -toimintaa. Oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia monipuoliseen, turvalliseen ja yhdenvertaiseen toimintaan välituntien aikana huomioiden oppilaiden erilaiset tarpeet, kiinnostuksen kohteet ja toimintakyky. Toiminnassa painotetaan matalan kynnyksen osallistumista sekä omaehtoisen ja yhteisöllisen liikkumisen mahdollisuuksia.

Välituntitoimintaa toteutetaan koulukohtaisesti tarkoituksenmukaisella tavalla esimerkiksi liikuntatutoreiden, välkkärien ja muiden vertaisohjaajien avulla. Oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouluissa hyödynnetään monipuolisesti piha-alueita, lähiliikuntapaikkoja, luonnonympäristöjä sekä sisätiloja aktiivisen toiminnan mahdollistamiseksi eri vuodenaikoina ja sääolosuhteissa.

Välituntien aktiivisuutta tuetaan muun muassa tarjoamalla monipuolisia liikunta- ja toimintavälineitä, järjestämällä ohjattua toimintaa, kehittämällä välituntialueiden toiminnallisuutta sekä kannustamalla oppilaita yhteiseen tekemiseen ja aktiiviseen elämäntapaan. Koulujen henkilöstö tukee omalla toiminnallaan myönteistä, turvallista ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria.

Välituntitoiminnan toteutumista ja vaikuttavuutta arvioidaan osana koulun hyvinvointi- ja Liikkuva koulu -toimintaa sekä koulun lukuvuosisuunnittelua ja itsearviointia.

Koulumatkat

Kouluissa kannustetaan oppilaita kulkemaan koulumatkat mahdollisuuksien mukaan aktiivisesti, kuten kävellen tai pyöräillen. Tavoitteena on lisätä oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta sekä tukea terveellisiä elämäntapoja ja kestäväää liikkumista.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan omat mahdollisuutensa aktiiviseen koulumatkaan huomioiden matkan pituus, turvallisuus ja yksilölliset tekijät. Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö on keskeistä turvallisten ja sujuvien koulumatkojen varmistamisessa.

Koulu tukee aktiivista koulumatkaliikkumista esimerkiksi teemapäivien, kampanjoiden ja kannustavien käytäntöjen avulla.

Oppilaiden erilaiset elämäntilanteet, koulumatkan pituus ja turvallisuustekijät huomioidaan kannustamisessa.



Elokuu

- Koulumatkan edistäminen
 → *Koulumatka liikkuamiseen kannustaminen*
- 5.- & 8.-lk Move!-mittaukset
 - **Laajat terveystarkastukset alkua**

Syyskuu

- Tasapaino
 → *Yhdellä jalalla seisominen / tasapaino liikkeessä / tasapaino + häiriö*
- Yleisurheilukilpailut
 - Move!-mittaustulosten kirjaaminen valtakunnalliseen järjestelmään viikkoon 40 mennessä

Lokakuu

- Liikkumistaidot (juoksu, hyppy, suunnanmuutokset)
 → *Juoksu + suunnanmuutokset / hyppy + alastulo*
- Ennen syyslomaa koulukohtaiset ulkoilupäivät
 - Kuntosalikurssit (keskusta + Haapamäki 7.-9.-lk)

Marraskuu

- Välineenkäsitteily
 → *Heitto + kiinniotto / pompertelu + tarkkuus*
- Kuntosalikurssit (keskusta + Haapamäki 7.-9.-lk)
 - Porraspäivät

Joulukuu

- Kehonhallinta ja liikkuvuus
- Joulukalenteri
 - Mittaustulosten analysointi koulukohtaisesti
 - Yläkoulun tanssiaisat

Koulujen kesäloma

Toukokuu

- Pelit & soveltaminen
 → *Nopeat pelilliset taukojumppat / koko vuoden taitojen yhdistäminen*
- Kaikki pelissä koulujen jalkapalloturnaus
 - 10.5. unelmien liikuntapäivä
 - Pyöräilyviikko
 - Yläkoulun pesäpalloturnaus

Huhtikuu

- Kestävyys
 → *Kevyet sykkeen nostot / intervallit*
- Suunnistuspäivät

Maaliskuu

- Yhdistelmätaidot
 → *Tasapaino + heitto / hyppy + reaktio*
- Harjoituskierrosten järjestäminen 4.- ja 7.-luokkalaaisille
 - Kuntosalikurssit (keskusta + Haapamäki 7.-9.-lk)

Helmikuu

- Rytmi ja koordinaatio
 → *Kädet + jalat eri tahtiin / rytmiliikkeet*
- Harjoituskierrosten järjestäminen 4.- ja 7.-luokkalaaisille
 - Luistelutapahtuma
 - Lumilajipäivät
 - Kuntosalikurssit (keskusta + Haapamäki 7.-9.-lk)

Tammikuu

- Voima (kehonpaino)
 → *kehonpainolla tehtävät voimaliikkeet*
- Futsalturnaus

Koulumme liikunnallinen vuosi



