

Perusopetuksen lukuvuosisuunnitelmat 2025

3.6 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Ylöjärven kaupunki

2025

Sisällys

3.6 Liikunnallisen elämäntavan edistämisen kysymykset	2
Kauraslammen koulu	3
Kurun yhtenäiskoulu	5
Metsäkylän yhtenäiskoulu	6
Mutalan koulu	8
Siivikkalan koulu	9
Siltatien yhtenäiskoulu.....	10
Soppeenmäen yhtenäiskoulu	12
Takamaan koulu	15
Vahannan koulu	16
Viljakkalan yhtenäiskoulu	19
Vuorentaustan koulu	21

3.6 Liikunnallisen elämäntavan edistämisen kysymykset

- Miten liikunnallisen elämäntavan edistäminen näkyy yksikön tiimirakenteessa?
- Miten rakennettu ympäristö edistää liikkumista? (koulumatkan rakennettu liikenneympäristö -> polkupyöräparkit)
- Miten koulupäivän rakenne mahdollistaa liikkumisen edistämistä koulupäivän aikana? (välituntien aikainen toiminta, välituntien pituus, välituntien viettopaikka)
- Miten opetuksen aikana mahdollistetaan toiminnallisuus ja tauottaminen liikkeellä?
- Miten laaja-alainen opiskeluhoitotyö toteutuu liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta? Toteutuuko MOVE-toiminta osana tätä?
- Miten oppilaita osallistetaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen?
- Millainen on oppilaiden käyttöön hankittavien välineiden resursointi ja ylläpitosuunnitelma?

Kauraslammen koulu

Miten liikunnallisen elämäntavan edistäminen näkyy yksikön tiimirakenteessa?

Kauraslammen koulussa toimii Liikkuva koulu -työryhmä, joka vastaa oppilaiden liikuttamisen suunnittelusta ja sen toteutuksesta.

Miten rakennettu ympäristö edistää liikkumista? (koulumatkan rakennettu liikenneympäristö -> polkupyöräparkit)

Kauraslammen koulu kannustaa oppilaita kulkemaan koulumatkansa joko kävellen (luokat 1–2) tai polkupyörällä. Pyörien säilytykseen on varattu telineitä jokaisella toimipisteellä. Jokaisella toimipisteellä on välituntialueelle sijoitettu liikkumiseen aktivoivia ja kannustavia rakenteita esim. kiipeilytelineitä, maaleja tai koripallotelineitä.

Kuusistontien koulupihasta löytyy parkour-alue, Panna-areena, pieni peliareena, frisbeegolfkoreja, koripallokoreja ja leuanvetotankoja.

Miten koulupäivän rakenne mahdollistaa liikkumisen edistämistä koulupäivän aikana? (välituntien aikainen toiminta, välituntien pituus, välituntien viettopaikka)

Jokaiseen koulupäivään sisältyy 1–2 pitkää välituntia, joiden aikana oppilailla hyvä on mahdollisuus liikkumiseen. Luokilla 7–9 ensimmäinen välitunti on ulkovälitunti, luokilla 1–6 kaikki välitunnit vietetään ulkona. Välitunneille on järjestetty erilaista aktivoivaa ja liikkumiseen kannustavaa toimintaa opettajien, kouluyhteisö- ja koulunkäynninohjaajien sekä oppilaiden itsensä toimesta. Ohjattua liikunnallista toimintaa ovat mm. pallopeliturnaukset, kisailut, tanssi- ja kuntosalivälitunnit.

Eri toimipisteillä on myös lainattavia välituntivälineitä, jotka aktivoivat liikkumiseen (esim. palloja, hyppynaruja).

Miten opetuksen aikana mahdollistetaan toiminnallisuus ja tauottaminen liikkeellä?

Opetuksen aikana mahdollistetaan toiminnallisuus ja toiminnan tauottaminen liikkeellä opettajan pedagogisen valinnan mukaan. Tähän kannustetaan erilaisin esimerkein. Syksyllä järjestetään tehostettu aktiivisuusbreikki -jakso, jossa oppitunneilla tauotetaan istumista erilaisten harjoitteiden ja taukojumppien avulla. Jatkossa opettajien on mahdollista hyödyntää näitä omassa opetuksessaan pitkän istumisen katkaisemiseksi. Koulussa järjestetään liikuntateemaisia tuokioita, joiden tarkoituksena on tuoda lisää toiminnallisuutta oppitunneille.

Miten laaja-alainen opiskeluhoitotyö toteutuu liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta? Toteutuuko MOVE-toiminta osana tätä?

Move-mittaustulokset annetaan kootusti terveydenhoitajalle, joka käy ne läpi oppilaan kanssa terveystarkastuksen yhteydessä. Kouluyhteisöohjaaja on mukana oppilaiden liikuttamisessa (liikuntavälituntikilpailut).

Move on osa laaja-alaista opiskeluhoitotyötä. Terveystarkastuksen tarkastuksissa käsitellään nuoren ja perheen kanssa liikkumistottumuksia niin määräaikaissa kuin laajoissa terveystarkastuksissa. Terveystarkastuksissa esim. ohjataan liikuntaneuvojalle tarvittaessa ja pyritään myös tuomaan esille

liikuntasuosituksia. Oppilaan ja perheen kanssa keskustellaan arjen liikuntatottumuksista, harrastuksista ja koulumatkan kulkemisesta. Pyrkimyksenä on kannustaa ja myös muistuttaa hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan tarpeesta.

Kouluyhteisöohjaaja koppari sekä yhteistyössä liikuntapalveluiden kanssa, erityisliikunnan ohjaaja, liikuttavat Kuusistontien oppilaita välitunneilla. Mahdollisuuksien mukaan yritetään saada muutama lajikokeilu sellaisille nuorille, joilla ei ole vielä harrastusta liikunnan parissa.

Koulukuraattorit ja -psykologit keskustelevat liikunnallisesta elämäntavasta usein yksilötapaamisilla. Resurssista ja tilanteesta riippuen koulukuraattorit voivat pitää oppitunteja hyvinvointiin liittyen, johon liikunta oleellisesti liittyy.

Miten oppilaita osallistetaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen?

Oppilaita osallistetaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen. Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa välituntitoimintaa ja heille järjestetään asiaan liittyviä kyselyitä muutaman kerran lukuvuoden aikana.

Oppilaita kannustetaan siirtymään koulumatkat ja siirtymät liikuntapaikoille joko kävellen tai pyörällä. Oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa välituntitoimintaan ehdottomalla heille mieluista tekemistä. Mahdollisia oppilasaktiiveja käytetään aktiivisuusbreikkien ja liikunnallisen joulukalenterin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Millainen on oppilaiden käyttöön hankittavien välineiden resursointi ja ylläpitosuunnitelma?

Mahdollisuuksien mukaan hankitaan lisää välineitä koululle. Välineitä säilytetään asianmukaisissa, ennalta sovituissa paikoissa. Jokainen huolehtii välineiden asianmukaisesta käytöstä.

Kurun yhtenäiskoulu

Koululla liikuntavastaavina toimivat Eveliina Maaajaakkola, Timo Kröger ja Sari Alanen. Heidän vastuullaan on huolehtia liikunnanopetuksen lisäksi ajantasaisesta välineistöstä sekä oppituntien että esim. välituntiliikunnan lisäämiseksi sekä organisoida lukuvuoden aikana liikuntaan liittyviä teemapäiviä. Liikunnallistamisesta heidän ohellaan huolehtii kouluyhteisöohjaaja Henna Kaarivaara. Väistötiloissa syyslukukaudella mennään sekä tapahtumissa että välituntiliikunnassa vielä matalalla profiililla kannustaen liikuntaan puitteiden sallimissa rajoissa. Uuteen kouluun siirryttäessä saamme käyttöömmä ajantasaiset piha-alueet telineineen. Silloin on tarkoitus myös päivittää välituntivälineistöä sekä uuden koulun välinehankintoina että oppilaskunnan tuella. Oppilaskuntaa osallistetaan tilausten suunnittelussa.

Uudenkoulun valmistuessa saamme aktiivisesti käyttöön myös lähimetsän pururatoineen sekä urheilutalon pihapiiriimme. Nämä mahdollistavat toiminnallisen ulkoaopiskelun eri oppiaineissa. Lähimetsän reitistöt, ja lähellä olevat retkikohteet, huomioidaan opetuksen suunnittelussa. Koska suuri osa koulun oppilaista on koulukuljetuksessa, koululle on hankittu yhden luokallisen verran polkupyöriä mahdollistamaan koulupäivän aikaisia siirtymiä pyörillä.

Uudenkoulun päivärytmin suunnittelussa pohditaan mahdollisen pitkän välitunnin sisällyttämistä koulupäivään, jolloin lapset ja nuoret ehtisivät paremmin liikkumaan sekä mahdollisesti siirtymään esim. urheilutalolle ns. salivälitunnille.

Alla listattuna vielä konkreettisia toimia liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi:

- Koulussa on liikuntavastaavat (opettajat)
- Koppari järjestää ohjattua välituntitoimintaa oppilaille. Kuntosalivälkkä. Pihakisailuvälitunnit.
- Rakennettua liikenneympäristöä on uudistettu ja tehty turvallisemmaksi liikkua kävellen ja pyöräillen. Keskustan alueella on tehty mm. uusi kävelytie linja-autopysäkillä turvalliselle kävelytielle.
- Koulun risteyksessä on tehty parannuksia liikennejärjestelyihin.
- Koulun pihapiirissä erilaisia liikunnallisuutta edistäviä telineitä ja välineitä.
- Syksyllä oppilailla on siirtymiä Tredun ja pajan välillä päivittäin.
- Oppilaat voivat osallistua välituntitoimintaan ohjatusti.
- Välituntivälinelainaamo
- Eri pihat eri ikäluokille ja alueet suunniteltu ikäluokkien mukaisesti.
- Oppituntien aikana on mahdollista pitää lyhyitä liikunnallisia taukoja.
- MOVE- testiä varten oppilaat harjoittelevat liikuntatunneilla.
- Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä MOVE-testitulosten läpikäynnissä oppilaiden kanssa.
- Oppilaita kannustetaan harjoittelemaan ja liikkumaan myös kotona.
- Liikuntatunneilla tutustumme erilaisiin liikuntamuotoihin ja oppilaita kannustetaan liikkumaan myös vapaa-ajallaan.
- Valinnaisessa huomioidaan oppilaiden omia toiveita lajivalintojen suhteen.
- Pyrimme vierailemaan liikunnanvalinnaiskursseilla jossakin koulun ulkopuolisella aktiviteetissa.
- Koulun liikuntavastaavat kartoittavat liikuntavälineiden tarpeen ja tekevät hankinnat niin välituntivälineisiin kuin liikuntatuntivälineisiin.
- Oppilailta kysytään mahdollisuuksien mukaan heidän toiveitaan välituntivälineistön hankintaa varten.

Metsäkylän yhtenäiskoulu

1.–9. luokat

- Miten liikunnallisen elämäntavan edistäminen näkyy yksikön tiimirakenteessa?
 - o Kuluvana lukuvuonna ei ole liikkuva koulu -tiimiä.
 - o aineryhmä: liikuntaa opettavien yhteistyö
 - o koppari Jenni järjestää toimintaa välitunneilla ja oppitunneilla
 - o tiimirakenne tukee ristiinopettamista ja yhteisvastuuta, liikuntaa sisällytetään eri oppiaineisiin mm. taukoliikuntaa ja toiminnallisia tehtäviä
- Miten rakennettu ympäristö edistää liikkumista? (koulumatkan rakennettu liikenneympäristö - > polkupyöräparkit)
 - o oppilaille suositellaan kävellen tai pyörällä koulumatkojen kulkemista
- Miten koulupäivän rakenne mahdollistaa liikkumisen edistämistä koulupäivän aikana? (välituntien aikainen toiminta, välituntien pituus, välituntien viettopaikka)
 - o ulkovälitunteja
 - o välituntitoiminta
 - o teemapäivät
 - o supervälkät
 - o 2x pitkä välitunti
 - o jalkapallomaaleihin tehty vuorot luokille
 - o selkeät välituntialueen rajat ja säännöt
 - o Liikunnan opettajat järjestävät jokaiselle yläkoulun luokkatasolle kerran viikossa kuntosalivälkän sekä palloiluvälkän.
- Miten opetuksen aikana mahdollistetaan toiminnallisuus ja tauottaminen liikkeellä?
 - o toiminnalliset tehtävät
 - o jumppalaulut, laululeikit
 - o pyörivät tuolit
 - o luokkatilan vaihtaminen keskellä koulupäivää
- Miten laaja-alainen opiskeluhoitotyö toteutuu liikunnallisen elämäntavan edistämisen näkökulmasta? Toteutuuko MOVE-toiminta osana tätä?
 - o MOVE-testit
 - o terveystarkastukset
 - o onko opiskeluhoitotyö osa opetustyötä?
- Miten oppilaita osallistetaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen?
 - o oppilaskunta järjestää: välituntivälineitä, tapahtumia
 - o 9. luokkalaiset tukioppilaat järjestävät toimintaa 7. luokkalaisille
 - o supervälitunti
 - o monipuolinen liikunnan opetus
 - o lainavälineet li-tunneilla, retkillä ja välitunneilla

Lisäksi 7.–9. luokilla

Taito- ja taideaineet:

Siirtymät liikuntatunneille pyörillä ja kävellen. Musiikissa musiikkiliikuntaharjoituksia, oppitunneilla liikutaan suhteellisen paljon, lähiympäristön hyödyntäminen.

FYKE ja Matikka:

Kokeellisessa työskentelyssä haetaan välineet eri puolilta luokkaa, tuplatuntien taukokävelyt, erilaisia toiminnallisia pelejä (esim. todennäköisyyslaskennassa korin heiton todennäköisyys) ja roolileikit.

Äidinkieli:

Draamaharjoitukset, taukojumppa, pistetyöskentely ja toiminnalliset tehtävät.

Reaaliaineet:

Taukojummat, toiminnalliset tehtävät, pistetyöskentely, retkeily ja kokeellista työskentelyä lähiluonnossa.

Kielet:

Toiminnalliset harjoitteet (esim. juoksusanelu, pantomiimit yms.), oppituntien aikana tavaroiden/monisteiden haku ympäri luokkaa ja taukojummat kohdekielellä.

Mutalan koulu

Koulumme pienen koon vuoksi liikunnan tiimirakenteeseen kuuluvat kaikki koulumme opettajat, jotka organisoivat vuorollaan yhteisiä liikunnallisia tapahtumia esimerkiksi 3.–6. luokkien väliset jalkapallo- ja pesäpallo- ottelut, alkuopetuksen ja esiopetuksen yhteiset liikuntatapahtumat ja muut koulumme yhteisölliset tapahtumat. Osallistumme myös Ylöjärven kaupungin luokkien liikuntatapahtumiin.

Kannustamme oppilaita liikkumaan koulumatkansa kävellen tai pyörällä turvalliset reitit huomioon ottaen. Mutalaan saatiin syksyllä 2024 pyörätie, joka mahdollistaa entistä useamman koululaisen kouluun tulon hyötyliikuntaa ajatelleen. Koululla on riittävästi pyörätelineitä, joissa pyörät pysyvät järjestyksessä ja pystyssä.

Koulumme välituntialue ja siellä oleva peliareena mahdollistaa pitkien välituntiemme (30min) mahdollisuuden koulupäivän aikaiseen liikkumiseen läpi vuoden. Talvella oppilaille on mahdollisuus mm. luistella välituntisin peliareenalla. Oppitunneilla pyrimme hyödyntämään toiminnallista oppimista.

Oppituntien välissä jokainen opettaja pyrkii tauottamaan tekemistä pienillä väliliikuntatuokioilla. Jokapäiväisessä opetuksessa pyritään lisäämään aktiivisuutta toiminnallisin harjoittein. Koulustamme löytyy välineistöä esimerkiksi toiminnalliseen matematiikkaan. Koulullamme pyritään hyödyntämään monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja eri oppiaineiden opetusta liikunnan keinoin.

Koulussamme pidetään joka vuosi Move- mittaukset koulumme viidennelle luokalle ja koulumme OHR-tiimi käy luokkavierailuilla luokissa lukuvuoden aikana kertomassa esimerkiksi liikunnan hyödyistä ja terveellisistä elämäntavoista.

Oppilaskunnan hallitus järjestää tasaisin väliajoin muille koulumme oppilaille liikunnallisia välituntiaktiiviteetteja koulumme piha- alueella. Jokavuotiseen perinteeseen kuuluu myös yhteinen Unicef- kävely. Koulumme opettajilla on mahdollisuus pitää koulun omia liikuntakerhoja. Koullamme järjestetään Ylöjärven mallin mukaisia liikuntakerhoja keskiviikkoisin ja perjantaisin. Keskiviikkona on isommille oppilaille tarkoitettu jalkapallokerho ja perjantaina pienemmille oppilaille tarkoitettu parkour-kerho.

Liikuntatunteja ja välitunteja varten ostetaan uusia välineitä tarpeen ja resurssien mukaan. Olemme saaneet lahjoituksena myös esimerkiksi jääkiekon maalivahdin varusteita liikunta- ja välitunteja varten. Koulumme vanhempainyhdistys on tukenut myös koulun välituntitoimintaa ja liikunnan tunteja hankkimalla välineitä oppilaiden käyttöön. Lisäksi vanhempainyhdistys on auttanut myös koulua esimerkiksi luistinten teroituksessa.

Siivikkalan koulu

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Siivikkalan koulun tiimirakenteessa

Koulun tiimirakenteessa löytyy liikunta- ja välituntiliikuntavastaavat, jotka suunnittelevat koulun liikunnallisia tapahtumia ja kehittävät koulun liikuntakulttuuria. Ympäri vuoden on kehitetty koulun yhteisiä tapahtumia, joiden tavoitteena on saada oppilaat liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti.

Koulun rakennettu ympäristö edistää liikkumista

Koululle on sujuva kulku kävellen sekä pyörällä. Kevyen liikenteen väylät takaavat turvallisen koulumatkan. Koulun pihassa on pyöräparkit, joihin pyörät voi laittaa säilytykseen. Koulun henkilöstö kannustaa oppilaita kulkemaan kouluun kävellen tai pyörällä samalla lisäten oppilaiden arkiliikunnan määrää. Jokaisella vuosiluokalla käydään läpi liikenneturvallisuutta ja miten liikenteessä tulisi toimia.

Koulupäivän rakenne edistää liikkumista koulupäivän aikana

Koulupäivien aikana on välitunnit, joiden aikana oppilaat pääsevät liikkumaan välituntipihalle. Välituntien kesto on 25 min tai 30 min. Välituntialueelta löytyy iso jalkapallokenttä, koulun piha, jossa on keinoja, kiipeilytelineitä esimerkiksi. Lisäksi joka päivä klo 9.45 - 10.15 välitunnilla oppilailla on mahdollisuus mennä liikkumaan koulun lähimetsäalueelle. Koululla on välituntivälinevuokraamo, josta oppilaat voivat vuokrata liikuntavälineitä välitunneille. Talvella kentällä sijaitsevassa kaukalosssa voi luistella ja piha-alueella sijaitsevassa mäessä voi pulkkailla. Oppitunneilla hyödynnetään toiminnallista oppimista. Upea lähimetsä mahdollistaa helpon retkeilyn. Koululla on hyvä välineistö retkeilyyn.

Opetuksen aikana mahdollistetaan toiminnallisuus ja tauottaminen

Jokapäiväisessä opetuksessa pyritään lisäämään aktiivisuutta toiminnallisin harjoittein. Tunneilla sallitaan toiminnalliset opetustavat. Koululta löytyy välineistöä esimerkiksi toiminnalliseen matematiikkaan. Opettajat tauottavat ja liikuttavat oppilaita aina tarpeen tullen luokkaopetuksen lomassa. Lisäksi koululla hyödynnetään monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja oppiaineiden opetusta pyritään toteuttamaan myös liikunnan keinoin. Koulun lähimetsässä järjestetään vuosittain liikunnallista ohjelmaa koko koululle.

Laaja-alainen opiskeluhoultotyö on mukana edistämässä liikunnallista elämäntapaa

Koulun terveydenhoitaja käy luokissa kertomassa liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista. Koulu osallistuu MOVE-tiedonkeruuseen vuosittain.

Oppilaita osallistetaan liikunnallisen elämäntapaan

Koululla toimii välituntivälinevuokraamo, jota 5. luokkalaiset ylläpitävät. Oppilaita osallistetaan tuomaroimaan koulun yhteisiä urheiluturnauksia. Koulun muvan jaksosuunnitteluun oppilaat pääsevät osallistumaan ideoimalla kurssitarjotinta sekä valitsemalla mieluisia muva -kokonaisuuksia. Taito- ja taideainevalinnoissa oppilaat voivat valita liikuntaa. Oppilaskunnan hallitus suunnittelee ja toteuttaa monipuolista toiminnallista ohjelmaa pitkin lukuvuotta. Koulun opetushenkilöstöllä on mahdollisuus pitää liikunnallisia kerhoja.

Liikuntatunteja ja välitunteja varten ostetaan uusia välineitä tarpeen ja resurssien mukaan.

Hoitotoimenpiteisiin resursoidaan myös raha. Vanhempaintoimikunta tiedustelee vuosittain oppilaiden mielipidettä lahjoitusrahan käyttöön. Usein se kohdistuu liikuntaa edistävään tavaraan tai toimintaan.

Siltatien yhtenäiskoulu

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen osana tiimirakennetta Siltatien yhtenäiskoulussa

Ylöjärven kaupunki on osoittanut tehtäväkohtaista resurssia liikunnallisuuden edistämiseen yksiköissä. Rehtorin Siltatien yhtenäiskouluun nimeämä liikunnallisuuden edistäjä toimii osana hyvinvointitiimiä ja vastaa osaltaan liikkumisen edistämisen toimenpiteiden koordinoinnista. Lukuvuoden painopiste liikunnallisuuden edistämisestä vaikuttaa jokaisen tiimin toimintaan lukuvuoden aikana. Liikunnallisuus nähdään myös laajemmin tapana lisätä yhteisöllisyyttä ja kouluviihtyvyyttä. Lukuvuoden lopuksi kootaan yhteen ja arvioidaan lukuvuoden aikaisten toimenpiteiden toteutuminen ja vaikuttavuus.

Rakennettu ympäristö liikkumisen mahdollistajana

Koulun rakennusvaiheessa on toteutettu polkupyörämitoitus siten, että oppilaille on polkupyöräparkkipaikka. Lisäksi koulun oppilaaksiottoalue on määritelty niin, että kulkeminen omin voimin kouluun onnistuu. Lukuvuoden aikana toteutetaan erillinen liikenneturvallisuusselvitys, jonka tuloksista tehty yhteenveto ja ehdotetut toimenpiteet viedään kaupungin turvallisuustyöryhmälle ja tekniselle toimelle edistettäväksi. Kyselyn kohderyhmänä ovat huoltajat, 4. ja 5. luokan oppilaat sekä kouluhenkilöstöä.

Koulun monipuoliset tilat, koulun viereinen uusi pesäpallokenttä sekä koulun lähiympäristö tarjoavat monipuolisen ympäristön liikkumiseen ja liikunnallisuuden lisäämiseen koulupäivän aikana. Koululle johtaa hyvät pyöräilyä tukevat reitit. Valaistu kuntorata koulun lähellä tarjoaa monipuolisen ympäristön liikuntatunneille ja erilaisille retkille sekä liikunnallisille tapahtumille.

Koulupäivän rakenne, osallisuus ja liikkumisen edistäminen koulupäivän aikana

Liikunnallisuuden edistäminen nähdään pienenäkin liikkumisen lisäämisinä koulupäivään. Liikettä oppituntien aikana lisätään monin tavoin kuten taukojumpin, pistetyöskentelyllä, integroimalla liikettä opetettavaan asiaan ja hyödyntämällä esimerkiksi koulun soluauloja oppitunneilla. Koulun moninaiset tilat kuten soluaulat, liikuntasali, ulkoluokka sekä lähiympäristö tarjoavat mahdollisuuksia liikkuen oppimiseen. Parhaimmillaan tilat ja kalusteet kannustavat työskentelyasentojen vaihteluun ja liikkeeseen oppitunneilla.

Koulupäivän aikataulutus on rakennettu niin, että jokaisella luokka-asteella on käytössä pitkä välitunti, joka mahdollistaa syventymisen välituntitoimintaan.

Tänä lukuvuonna yhtenä liikunnallisuuden edistämisen painopisteenä on aktiivisuuteen kannustaminen välitunneilla. Oppilaskunnalla on monipuolisia välituntivälineitä, jotka aktivoivat erilaisista asioista kiinnostuneita oppilaita aktiiviseen liikkumiseen välitunneilla.

Koulussa järjestettävissä tapahtumissa ja teemapäivissä liikkuminen ja liikunnallisuuden edistäminen ovat keskeisiä teemoja. Esimerkiksi lukuvuonna pidetään Unicef-kävely, luokkien väliset turnajaiset ja oppilaskunnan järjestämät toiminnalliset tapahtumat kuten sydänjahti ystävänpäivän lähellä. Myös koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä kannustetaan ja lukuvuoden aikana järjestetään myös koulumatkakampanja.

Koulumme osallistuu soveltuvin osin lukuvuoden aikana toteutuvaan opetussuunnitelman päivittämiseen perusopetuksen lainsäädäntömuutokseen liittyen. Lisäksi koulu suhtautuu myönteisesti koulupäivän yhteydessä järjestettävään liikkumista edistävään harrastustoimintaan ja on kehittämässä liikunnan painotusopetusta Ylöjärvellä lukuvuoden aikana.

Opiskeluhoolto osana liikkumisen edistämistä

Liikunnallisuuden edistämistä tehdään moniammatillisessa yhteistyössä. Kouluterveyskyselyn tulokset käsitellään opiskeluhooltoryhmässä ja vastausten perusteella arvioidaan ja suunnitellaan liikkumisen edistämisen toimenpiteitä. Koulumme 5.luokkalaisille toteutetaan MOVE-testit, joiden tuloksia hyödynnetään laajoissa terveystarkastuksissa.

Oppilaiden käyttöön hankittavien välineiden resursointi ja ylläpitosuunnitelma.

Oppilaskunta koordinoi välituntivälineiden hankintaa käytettävissä olevien määrärahojen rajoissa.

Liikunnallisten välineiden hankintaa tehdään osana koulumme rakentumisen perusvarustamista.

Soppeenmäen yhtenäiskoulu

Liikunnallinen elämäntapa tiimirakenteissa

Soppeenmäen yhtenäiskoulussa on jo useita vuosia ollut Liikkuva koulu työryhmä sekä koulun liikunnallisista tapahtumista vastaava opettaja. Liikkuva koulu työryhmä yhdessä vastuuopettajan kanssa organisoii koulun liikunnallisissa tapahtumia.

Uutena toimintamuotona aloitetaan lukuvuonna 2025–2026 Yhdessä liikkeelle-ryhmä, joka koordinoi hyvinvointiin, osallisuuteen sekä liikunnallisiin koulun toimintakulttuuriin liittyviä tapahtumia.

Lukuvuonna 2025–2026 Soppeenmäen yhtenäiskoulu on mukana Olympiakomitean kanssa yhteistyössä aloitetussa pilotissa.

Liikuntakasvattajahankkeessa tavoitteena on seuraavia asioita:

- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen kouluissa
- Laadun parantaminen liikuntatunneilla ja iltapäivätoiminnassa
- Lasten liikunnallisen elämäntavan polullistaminen
- Tukea koulupäivän rauhoittamiseen ja oman toiminnan ohjauksen kehittymiseen lapsilla ohjatun aktiivisuuden avulla
- Lasten liikunnallisen elämäntavan kartoittaminen ja tarjonnan rakentaminen tulosten perusteella
- Oppilaskohtaiset tavoitteet ja toimenpiteet
- Ei harrastavien lasten määrän pienentäminen
- Taloudellisten mallien rakentaminen ja toteutustavat liikunnallisen elämäntavan toteuttamiseksi

Liikuntakasvattajan työ on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen:

1. Työ koulussa 1.–4. luokilla

- Liikunnan opetuksen laadun kehittäminen yhdessä opettajien kanssa – 1.–4. luokilla
- Koulupäivän rauhoittuminen
- Kartoitukset

2. Työ iltapäivätoiminnassa

- Lasten liikunnan toiminnan laadun kehittäminen iltapäivätoiminnassa
- Iltapäiväkerhotoimintana 1-2lk
- Maksuton 3-4lk ei harrastavien iltapäivätoiminta - ryhmä

3. Työ seuratoiminnassa

- Seurojen toiminnan kartoitus – esteettömyys harrastamisen aloittamiseen
- Polullistaminen ei liikunnallista harrastusta olevien 1.–4. luokkien osalta seuratoimintaan

Rakennettu ympäristö liikunnallisen elämäntavan edistäjänä

Soppeenmäen yhtenäiskoulussa on hyvät puitteet liikunnallisen elämäntavan edistämiseen koulun piha-alueella. Koulun pihalla on monipuolisesti leikkivälineitä sekä iso kenttä pallopeleihin. Liikuntavälineitä

on lisätty myös yläkoululaisten käyttöön ulkovälituntisin. Koulun vanhempainyhdistys lahjoittaa joka vuosi luokkien käyttöön välituntivälineitä.

Suurin osa oppilaista asuu pyöräilymatkan päässä. Koulu suosittelee koulumatkojen tekemistä pyörällä tai jalan. Piha-aluesuunnitelman toteutuksessa on tulossa lisää polkupyörätelineitä, jotta mahdollisimman moni oppilas voisi tulla kouluun pyörällä. Samassa pihapiirissä oleva Urheilutalo käyttää myös samoja pyöräparkkeja, joten välillä on haastetta riittävyyden osalta.

Soppeenmäen koulun oppilaat käyttävät liikuntatunneilla Urheilutalon liikuntasalia sekä Ylöjärven kaupungin uintiohjelman mukaisesti Uimahallia. Koulumme sisällä oleva monitoimisali mahdollistaa myös pienimuotoisten liikunnallisten hetkien pitämisen koulupäivän aikana.

Monet luokat hyödyntävät koulutiloja koulupäivän aikana toteutettavaan liikkumiseen. Käytävillä ja luokissa tehdään toiminnallisia oppimistehtäviä ja esim. Koulumme portaisiin on laitettu tarroja erilaisten tehtävien tekemiseen. Luokissa pyritään vähentämään istumista. Henkilöstöä koulutetaan pitämään liikunnallisia taukoja oppimisen lomassa.

Soppeenmäen koulun sijainti on hyvä myös koulun ulkopuolisten tilojen hyödyntämiseen liikkumiseen. Räikän urheilukenttä, lähistön puistot ja metsät tarjoavat oppilaille liikunnallisia oppimisen hetkiä.

Koulupäivän rakenne liikkumisen edistäjänä

Koko koululla on yksi pidempi välitunti koulupäivän aikana, mikä mahdollistaa pitkäkestoisemman liikkumisen koulupäivän aikana.

Vuosiluokilla 1.–6. kaikki välitunnit vietetään ulkona. 7.–9. luokilla on siirtymävälituntien lisäksi yksi sisävälitunti ruokailun jälkeen.

Oppilaille on välituntien ajaksi monipuolista tekemistä pihalla. Tänä lukuvuonna mobiililaitteiden täysikiellon tultua panostamme erityisesti oppilaiden viihtyisyyteen välituntien aikana. Erityisesti jalkapallon pelaaminen on noussut tärkeäksi tekemiseksi ylimmillä luokilla.

Tauottaminen oppituntien aikana

Henkilöstö on osallistunut esim. Liikkuva koulu -hankkeen koulutuksiin. Opettajat pyrkivät tuomaan oppitunneille liikunnallisia taukoja pitkän istumisen välttämiseksi.

Käytössä on erilaisia sovelluksia. Koulussa hyödynnetään mm. erilaisten kampanjoiden ja tempausten materiaalia (mm. Smart Moves ja miljoona koria).

Liikuntakasvattajahankkeessa pilotoidaan mahdollisuutta ottaa esim. matematiikan tunnilla oppilaita, joilla on esim. keskittymisen haasteita. Koulumme monitoimisaliin tai ulos motoristen harjoitteiden pariin. Tarkoituksena on vähentää keskittymättömyyttä ohjaamalla energiaa hetkeksi ohjattuun liikunnalliseen hetkeen.

Laaja-alainen opiskeluhoitotyö ja liikunnallinen elämäntapa

Koulumme opiskeluhoitotyöryhmässä käymme vuosittain koulumme Move-mittauksien tulokset niistä keskustellen. Laajoissa terveystarkastuksissa hyödynnetään Move-mittausten tuloksia. Tarvittaessa oppilasta ohjataan aktiivisempaan elämäntapaan.

Liikuntakasvattajahankkeessa pyritään löytämään liikunnallinen harrastus ja lisäämään liikkumista jo ennen Move-mittausten toteuttamista 5. luokalla. On myös tärkeää, että luokkien liikuntatunneilla harjoitellaan monipuolisesti taitoja, joita Move-mittaus testaa. Ei ole tarkoituksenmukaista harjoitella mittausta varten, vaan testin taustalla on tutkittuja asioita fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen. Näitä on hyvä harjoitella.

Oppilaiden osallistaminen liikunnallisen elämäntavan edistämiseen

Oppilaita osallistetaan monipuolisesti liikunnallisen elämäntavan edistämiseen.

Liikuntakasvattajahankkeessa osallistetaan monipuolisesti varsinkin ei-harrastavia lapsia löytämään sopiva liikunnallinen harrastus.

Kouluvuoden aikana järjestetään monipuolisesti erilaisia tempauksia ja tapahtumia niin koulun omia kuin koko kaupungin tapahtumia.

Kouluyhteisöohjaaja toimii myös aktiivisesti lasten ja nuorten osallistamisessa liikunnallisten hetkien suunnitteluun ja toteutukseen.

Oppilaskunta ja tukioppilaat ovat myös aktiivisessa roolissa liikunnallisten tapahtumien ja esimerkiksi hankintojen esitysten osalta.

Koulussamme on myös välkkäri-liikuttajatoimintaa, jossa lapset ja nuoret toimivat leikittäjinä välitunneilla.

Välineiden hankintatavat ja ylläpito

Liikuntavälineet ovat usein melko kalliita ja usein myös kuluvat koulukäytössä nopeasti.

Rehtori päättää vuosittain uusiin liikuntavälineisiin käytettävästä rahasummasta talousarvion puitteissa. Isompia hankintoja varten käydään keskustelua mm liikuntatoimen, nuorisotoimen sekä sivistysosaston hallinnon kanssa hankintojen rahoituksesta. Pihan varusteet kuuluvat tekniselle toimelle.

Olemme olleet aktiivisia myös hankkimaan kierrätystarvikkeita esim. talviurheiluvälineisiin.

Takamaan koulu

Takamaan koulun liikuntavastaavana toimii Jouni Jokela. Koulun yhteisten liikuntatapahtumien suunnittelu sekä käytännön järjestelyt käydään läpi opetushenkilöstön kokouksissa. Tarkemmat aikataulutukset ja muut huomioitavat asiat käsitellään tiimeissä ennen tapahtumaa.

Takamaan koulu on 'Liikkuva koulu'. Tämä näkyy mm. liikuntatuokioina ja taukoina istumisesta oppitunneilla. 4.–6.-luokan oppilailla on mailapelivälitunti klo 12–12.30. Sisäliikuntavälitunti pidetään vuorotteluperiaatteella kaikille luokka-asteille perjantaisin klo 9.45–10.15.

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat pyörällä tai jalkaisin. Pihalla on kaksi pyöräparkkia.

Koulun piha-alueella on hyvät liikkumismahdollisuudet monitoimiareenalla, leikkitelineissä, keinuissa ja karuselleissa sekä hiekkakentällä, jossa on jalkapallomaalit. Talvisin koulun pihassa on kaukalo, jossa saa luistella välituntisin. Koululla on myös frisbee-koreja, joita hyödynnetään välituntiliikunnassa sekä liikuntatunneilla.

Lisäksi metsävälitunnit innostavat oppilaita liikkumaan luonnossa aamuvälitunneilla klo 9.45–10.15 maanantaista keskiviikkoon.

Takamaan koulussa järjestetään perinteinen Auran kierros- juoksutapahtuma joka syksy. Lisäksi pidämme koulun omat hiihtokilpailut helmikuussa. Osallistumme myös kaupungin koulujen yhteisiin liikuntatapahtumiin sekä Aamulehden Viestikarnevaaleihin. Unicef-kävely kävellään toukokuussa.

Takamaan koulussa toteutetaan MOVE-testit vuosittain viidesluokkalaisille oppilaille. Tulokset käydään läpi opiskeluhuoltoryhmässä.

Koulussa järjestetään liikuntakerhotoimintaa.

Oppilaskunnan hallituksen aloitteesta toteutetaan erilaisia liikunnallisia tempauksia. Lisäksi oppilaita osallistetaan liikuntatuokioiden sekä liikuntatuntien suunnitteluun ja toteutukseen, esim. toiveleikkituokiot.

Liikuntavälineitä hankitaan koululle tarpeen mukaan koulun budjetin sallimissa rajoissa. Takamaan Kyläyhdistyksen vanhempainjaosto TAKAVA on mahdollistanut monta hankintaa vuosien varrella. Liikuntavälineitä säilytetään niille kuuluvissa varastoissa. Välineet palautetaan käytön jälkeen paikoilleen. Vialliset tai rikkiäiset välineet korjataan (mikäli mahdollista) tai poistetaan käytöstä.

Vahannan koulu

Vahannan koulu on Vihreä Lippu -koulu. Jo vuosien ajan olemme kannustaneet oppilaita pyöräilemään tai kävelemään kouluun. Opetamme oppilaita ensimmäisestä luokasta lähtien omalla lihasvoimalla koulumatkan kulkemiseen. Koulumme rakennetun ympäristön pyörätiet mahdollistavat kävelyn/pyöräilyn melko hyvin. Melkein kaikilla oppilailla on pääsy pyörätielle, joka johtaa kouluun. Myös ekaluokkalaiset saavat Vahannassa pyöräillä kouluun. Vanhempia ja oppilaita infotaan lukuvuosittain lihasvoimalla (kävelen, pyörällä, talvisäillä hiihtämällä) kouluun kulkemisen tärkeydestä.

Koulussamme on riittävästi pyörätelineitä. Oppilaat eivät vietä välituntejaan pyörätelineillä.

Ympäristön rakentaminen

Tällä hetkellä koulumme ympäristön rakentaminen rajoittaa huomattavasti oppilaiden välitunti-, oppitunti- ja koulupäivän jälkeisen vapaa-ajan liikuntaa. Uusi päiväkotirakennus poisti koulumme urheilukentän/jääkentän. Myös alkusyksystä monitoimikenttämme oli poissa käytöstä kaivaustöiden vuoksi. Ulkoliikunnan opettaminen on tänä lukuvuonna haasteellisempaa ilman kenttää. Yleisurheilu, pesäpallo ja luistelu liikuntatunneilla tai esim. iltapäiväkerhon liikuntahetkissä ei onnistu. Vahannan koulun väki sekä kyläläiset toivovat, että uusi kenttä saadaan rakennettua mahdollisimman pian liikunnallisen elämäntavan turvaamiseksi.

Oppitunneilla

Opettajat tauottavat tarvittaessa oppitunteja ja mahdollistavat oppilaille liikunnallisia taukoja oppimisen lomassa. Käytössä ovat mm. erilaiset jumppaleikit, porrasjuoksu tai taukojumppa. Iltapäivän viimeiset oppitunnit pidetään ilman välituntia. Erityisesti näillä tunneilla korostuu opettajan oppilaantuntemus, jolla hän varmistaa tarpeelliset tauotukset opetukseen.

Koska kouluyhteisömme on pieni, opettajat ja ohjaajat jakavat tarpeen tullen osaamistaan toisille. Opettajat ovat näin tietoisia esimerkiksi toiminnallisen oppimisen käyttötavoista. Monet opetusmateriaalimme tarjoavat opettajille valmiita ideoita toiminnallisen oppimisen käyttämiseen.

Vahannan koululaiset saivat tänä syksynä koulun lähinaapurilta kulkuluvan metsäreittiin, josta pääsemme koulumme nuotiopaikalle. Vahannan koulun väki kiittää saamastaan oikeudesta ja lupaa käyttää tätä reittiä kunnioittavasti.

Tänä syksynä vietämme monialaista viikkoa liikunnallisen elämäntavan edistämisen, erityisesti retkeilyn, merkeissä. Tällä kyseisellä viikolla oppilaat suunnistavat liikunnan tunneilla ja retkeilevät sekä käsittelevät retkeilyteemaa monialaisesti. 1.–3.-luokkalaiset retkeilevät Ahvenistolla ja 4.–6.-luokkalaiset Seitsemisessä. Viikko huipentuu lauantaikoulupäivään, joka on koulumme perinteinen Kyläkierrospäivä. Pienet ja isot oppilaat kiertävät perinteeksi muodostuneet kyläkierronreitit. Kierrosten jälkeen koulun pihassa on erilaisia retkeilyteemaan sopivia toimintapisteitä (mm. telttapiste, trangiapiste ja kompassipiste). Päivän päätteeksi kisailimme köydenvedossa.

Koulumme liikuntaan kannustava ilmapiiri ja ympäristö ovat vaikuttaneet siihen, että isompien oppilaiden (4.–6.lk) oman yhdessä mietittävän valinnaisaineen sisältö on jo vuosia ollut liikunta ja siihen sisältyvät pelit ja leikit. Näin on myös tänä lukuvuonna.

Koulumme oppilaat osallistuvat Move-mittauksiin.

Koulumme Vihreä Lippu -tavan mukaan hankimme uusia välineitä vain tarpeeseen. Kierrätämme ja "käytämme loppuun" mahdollisuuksien mukaan. Jos tarvetta ilmenee, pyrimme hankkimaan uusia välineitä mahdollisuuksien mukaan.

Välitunneilla

Välitunneilla oppilailla on luokittain monitoimikenttävuorot. Omalla vuorollaan oppilaat pelaavat jalkapalloa tai leikkivät muita liikunnallisia leikkejä. Etupihalla on koripallon pelaamismahdollisuus. Hyppynaruleikit innostavat kaikenikäisiä oppilaita. Erityisesti koulumme metsä on oppilaiden suosiossa. Siellä leikitään ja juostaan välituntisin. Koulun pihassa on myös kiipeilyteline, pyörivä teline sekä "pukki", joissa oppilaat viihtyvät välituntisin. Koulun etupihan asfalttimaalaukset mahdollistavat erilaiset juoksu- ja hippaleikit.

Koulumme välitunnit ovat pitkiä puolen tunnin välitunteja, jolloin oppilaat ehtivät hyvin tauottaa oppimistaan.

Oppilaskunta ja vanhempaintoimikunta

Oppilailla on käytössään erilaisia välituntivälineitä (mm. jalkapallot, koripallot ja hyppynarut). OK-ryhmä kysyy lukuvuosittain oppilaiden omia toiveita välituntivälineiden lisäykseen. Koulumme vanhempaintoimikunta avustaa välituntivälineiden hankinnoissa rahallisesti. Jokaisella luokalla on oma vanhempaintoimikunnan kustantama luokkapallo. OK-ryhmä järjestää syys- ja kevätlukukaudella välkkäleikkijätöimintää, jolla aktivoidaan oppilaita yhteisiin liikuntaleikkeihin mukaan. OK-ryhmä organisoii tänä lukuvuonna sisävälkkiä, jolloin oppilailla on salivälkkämahdollisuus. Oppilaskunta järjestää syksyllä koko koulun yhteisen salitunnin, jonka aiheena on turvallinen liikkuminen liikenteessä.

Oppilashuoltoryhmä

Tänä lukuvuonna koulumme OHR-ryhmä pitää 1.–2.-luokille, 3.–4.-luokille ja 5.–6.-luokille yhteiset yhteistunnit. Aiheet, joita tunneilla yhdessä käsitellään, liittyvät mm. terveelliseen elämäntapaan. Opiskeluhuollon työntekijät kertovat oppilaille mm. liikunnallisen elämäntavan tärkeydestä ja antavat konkreettisia esimerkkejä oppilaille, mitä he voivat omassa arjessaan tehdä ja ottaa huomioon hyvinvoinnissaan. Oppilaat saavat pieniä läksytehtäviä, joilla heitä osallistetaan liikunnallisen elämäntavan lisäämiseen.

Esikouluyhteistyö

Tänä lukuvuonna Vahannan eskarit ovat siirtyneet koulurakennukseen. Teemme heidän kanssaan yhteistyötä joustavassa esi- ja alkuopetuksessa. Yksi hyväksi havaittu yhteistyömuoto on yhteinen liikunnan tunti. Tänä lukuvuonna aloitimme välituntivälineiden ja liikuntavälineiden lainaamisen toisillemme.

Kerhotoiminta

Vahannan koulun oppilaille tarjotaan koulun kerhoresurssilla liikuntakerhoja. Syyskuussa on käynnistynyt 1.–3.-luokkalaisten liikuntakerho. Kerho kokoontuu tiistaisin klo 14–15 noin kahdeksan kertaa. Sen jälkeen vuorossa on 4.–6.-luokkalaisten liikuntakerho, joka kokoontuu samaan aikaan ja saman verran. Kevätlukukaudella kerhot jatkuvat. Näiden lisäksi koulun oppilaille tarjotaan myöhemmin

syksyllä maanantaisin liikunta- ja pelikerhoa. Sisältö ja ajankohta varmistuvat myöhemmin. Harrastamisen Ylöjärven malli tarjoaa Vahannan oppilaille partioaiheista kerhoa. Kerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 14.15–15.15.

Viljakkalan yhtenäiskoulu

Kehittämisyhmä

Koululla toimii kehittämisryhmä (Hyvikset), jonka tehtävänä on koulun hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen, liikunnallisuuden edistäminen, kiusaamisen ja kouluväkivallan torjunta sekä ennaltaehkäisy. Kehittämisryhmä on osaltaan edistämässä liikunnallisten aktiviteettien tarjontaa osana oppilaiden koulupäiviä. Ryhmään kuuluvat opettajat Katja Mikkonen, Hanna Ovaska, Sanni Puntila sekä kouluyhteisöohjaaja Henna Kaarivaara. Kehittämistyötä tehdään myös yhteistyönä opiskeluhoollon kanssa.

Kehittämisryhmän jäsen Katja Mikkonen toimii oppilaskunnan ohjaavana opettajana ja on linkki ryhmän ja oppilaskunnan hallituksen välissä.

Koulumatkat

Koulumatkoja suositellaan tehtävän jalan tai polkupyörällä. Koulun pihaan on sijoitettu polkupyöräparkit jokaisen pihapiiriin johtavan väylän päähän. Liikenneturvallisuutta edistetään valistamalla mm. pyöräilykypärän, valojen ja heijastimien käyttöön.

Koulupäivän rakenne

Koulupäivään on sijoitettu useita välitunteja.

- Koulupäivän aloitus 8.30, välitunnit
 - o 9.15–9.30
 - o 10.15–11.00 ruokavälitunti
 - o 12.30–12.45
 - o 13.30–13.40
- Koulupäivän aloitus 9.30, välitunnit
 - o 11.00–11.45 ruokavälitunti
 - o 12.30–12.45
 - o 13.30–13.40
 - o

Oppilailla on käytettävissä välituntisin koko koulun piha-alue mikäli niille on järjestetty valvonta. Ala- ja yläkoulun yhteisten välituntien aikaan valvonta on järjestetty koko välitunnin ajaksi. Välituntialueelle on rakennettu liikkumiseen soveltuvia alueita mm. koripallolle ja jalkapallolle. Lisäksi alueella on leikkimiseen ja kiipeilyyn suunniteltuja kiinteitä rakennelmia, kuten kiipeilytelineitä, keinoja ja parkour -esteitä.

Välitunteja varten on olemassa varasto, josta oppilaat voivat hakea liikunta-, leikki- ja urheiluvälineitä lainaan välitunnin ajaksi.

Välitunneille on järjestetty toiminnallisia tehtäviä kouluyhteisöohjaajan toimesta.

Toiminnallisuus

Liikkuva koulu käytänteitä toteutetaan koko lukuvuoden ajan kaikissa oppiaineissa mahdollisuuksien mukaan. Liikkuva koulu ei tarkoita ainoastaan liikuntatunneilla tapahtuvaa toimintaa, vaan kaikkiin oppiaineisiin sisällytettyä fyysistä aktiivisuutta.

Esimerkkejä liikkuvasta koulusta; taukojummat, noustaans seisomaan vastattaessa, oppilaat hakevat monisteet opettajalta ja käyvät kysymässä opettajalta apua. Lisää esimerkkejä löytyy <http://www.liikkuvakoulu.fi/ideat>

Teemapäivät, kuten liikuntapäivä sekä monialaiset oppimiskokonaisuudet, sisältävät liikunnallisia elementtejä. Lisäksi järjestetään kisailuja ja turnauksia.

Koulumatkat

Koulumatkoja suositellaan tehtävän jalan tai polkupyörällä. Koulun pihaan on sijoitettu polkupyöräparkit jokaiselle pihapiiriin johtavalle väylälle.

Mittaukset

MOVE-testaus suoritetaan lukuvuoden aluksi. Testin tuloksia hyödynnetään opiskeluhuollon toimesta kouluterveydenhoitajan käynneillä.

Kouluterveyskyselyn tuloksia käsitellään opiskeluhoitoryhmässä sekä henkilöstön palaverissa. Kyselystä esiin nousseita haasteita pyritään poistamaan koulun käytössä olevin keinoin.

Välineet

Välituntivälineistöä hankitaan yhteistyössä paikallisten yhdistysten, kuten vanhempainyhdistys ja urheiluseurat, kanssa.

Liikuntavälineistöä hankitaan koulun varoista tarpeisesti.

Pihapiirissä olevat välineet ovat ulkoliikunta-alueiden alaisia. Vioista ja puutteista ilmoitetaan vastaavalle taholle. Kehittämistyötä tehdään yhteistyössä läpi hallinnon.

Vuorentaustan koulu

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen näkyy siten, että pyrimme yhteistyössä luomaan monipuolista liikuntasisältöä koulun arkeen hyödyntäen monipuolisesti erilaisia liikuntaympäristöjä -ja mahdollisuuksia.

Ylä -ja alaluokkien toimipisteiden välillä on tiivis keskusteluyhteys mitä tulee liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen, esim. salien käyttöön liittyen. Koulujen ympäristöihin on mahdollistettu erilaisia liikkumisen muotoja välitunneilla. Alaluokilla on käytössä välkärilainaamo, josta oppilaat voivat lainata erilaisia liikuntavälineitä. Yläluokilla on mahdollista lainata välituntikäyttöön erilaisia liikuntavälineitä. Koulu ja sen lähiympäristö mahdollistavat monipuolisen liikunnan harrastamisen. Koulumatkoja varten koulualueella on parkkialueet sekä polkupyörille että mopoille. Välitunnit ovat pituudeltaan sellaisia, että niiden aikana on mahdollista liikkua välituntialueella. Myös liikuntasalissa voidaan ajoittain viettää välitunteja erillisellä ohjeistuksella. Välitunneille on järjestetty myös ohjattua liikkumista.

Opetuksen aikana käytetään usein toiminnallisia menetelmiä. Liikunnallisia välineitä lainataan myös oppitunneille käytettäväksi, niitä voidaan hyödyntää muissa oppiaineissa. MOVE-mittaukset pyritään järjestämään alkuvuodesta, jotta niistä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää terveystarkastuksissa. Oppilaita kannustetaan liikunnalliseen elämäntapaan ja fyysisen toimintakyvyn edistämiseen niin koulupäivän aikana kuin omassa arjessa. Liikunnan opettaja ja terveydenhoitaja tekevät liikunnallisen elämäntavan edistämiseen jatkuvaa yhteistyötä.

Liikuntavälineiden hankkimisesta ja kunnossapidosta vastataan yhdessä liikuntaa opettavien tahojen kesken. Liikuntavälineistä pyritään pitämään huolta ja takaamaan niille mahdollisimman pitkä käyttöikä. Uusia välineitä hankitaan tarpeen mukaan yhteisen tarvearvion jälkeen.