

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 muuttaminen

Liikkuva elämäntapa Juvan perusopetuksessa

Perusopetuslakiin lisätään 1.8.2026 voimaan tuleva säännös, jonka mukaan:

Esi- ja perusopetuksen tulee edistää liikunnallista elämäntapaa.

Tämä velvoite koskee **koko koulun toimintakulttuuria**, ei vain liikunnan oppiainetta.

Lain tavoitteet:

- lisätä lasten ja nuorten koulupäivän aikaista liikkumista
- tukea hyvinvointia ja oppimista
- vahvistaa liikunnan roolia arjen elämäntaitona

Opetushallitus päivittää opetussuunnitelman perusteet, ja paikallinen OPS tulee päivittää viimeistään **1.8.2026** mennessä.

Miten opetuksen järjestäjä toteuttaa liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja

miten toteutumista seurataan, arvioidaan ja kehitetään

Mitä liikkuva elämäntapa käytännössä tarkoittaa Juvan perusopetuksessa?

Juvan perusopetuksen tapoja edistää liikunnallista elämäntapaa.

A. Toiminnalliset opetusmenetelmät

- Oppitunneille lisätään **toiminnallisia harjoitteita**, kuten liikkumiseen perustuvia ryhmätehtäviä, oppimispisteitä ja aktiivista osallistumista.

B. Aktiiviset tauot ja "taukoliikkuminen"

- Lyhyet liikunnalliset tauot opetuksen lomassa.
- Oppilaat voivat nousta, venytellä, liikkua tai osallistua kevyisiin aktiviteetteihin.

C. Liikkumista tukevat siirtymät

- Liikkumisen lisääminen koulun sisäisissä siirtymissä (esim. porraskäynnit).
- Ulkosiirtymät hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan.

D. Välituntiliikunnan kehittäminen

- Monipuoliset ja virikkeelliset välituntialueet.
- Ohjattua välituntiliikuntaa oppilaiden ja aikuisten yhteistyönä.

E. Kerho- ja iltapäivätoiminta

- Liikunnallisten kerhojen tarjonnan vahvistaminen.
- Laadukas välituntiliikunta ja kerhot ovat selvästi mainittuja keinoja lisätä koulupäivän aikaista liikkumista.

F. Koulumatkojen edistäminen lihasvoimin

- Oppilaita kannustetaan kävelemään tai pyöräilemään koulumatkoja.
- Tämä voidaan tukea kampanjoilla, turvallisuusohjeilla ja pyöräilyolosuhteiden kehittämällä.

G. Liikunnallinen toimintakulttuuri

Opetushallituksen perusteiden uudet luvut velvoittavat:

- suunnittelemaan, seuraamaan ja arvioimaan, miten liikkuminen toteutuu
- varmistamaan, että liikkumisen mahdollisuudet ovat **tasavertaiset ja yhdenvertaiset** kaikille oppilaille

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen seuranta ja arviointi

Opetussuunnitelmaperusteiden mukainen velvoite arviointiin (1.8.2026 alkaen)

Päivitettyihin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin on lisätty ohjeet siitä, **miten liikunnallisen elämäntavan edistämistä tulee paikallisesti seurata, arvioida ja kehittää**. Tämä on sisällytetty uuteen alalukuun 4.2.3 sekä paikallisesti päätettäviin asioihin lukuun 4.5.

Seurannan ja arvioinnin keskeiset osa-alueet

A. Koulupäivän aikainen liikkuminen (määrä ja laatu)

Lainsäädäntö ja OPH korostavat, että liikunnallinen elämäntapa tulee näkyä koko koulupäivän aikana, ei vain liikuntatunneilla. Siksi seuranta voi kohdistua mm.:

- aktiivisten taukojen toteutuminen
- toiminnallisten opetusmenetelmien käyttö
- liikunnallisten siirtymien hyödyntäminen

Seurantatavat:

- opettajien kirjaamat havainnot
- rehtorien tai tiimien vuosittaiset itsearviot
- luokkien ”aktiivisuusrutiinien” toteutumisosuusprosentti

B. Välituntiliikunnan määrä ja olosuhteet

Lain tavoitteena on tukea tasa-arvoisia liikkumisen mahdollisuuksia kaikille oppilaille.

Seurantatavat:

- välituntialueiden käyttöaste

- oppilaiden osallistuminen ohjattuun välituntiliikuntaan
- olosuhtearviointi (välineistö, pihan toimivuus, turvallisuus)

C. Kerhotoiminnan ja koulumatkaliikkumisen seuranta

Lainsäädäntö korostaa, että liikkumista voidaan lisätä mm. kerhotoiminnalla ja koulumatkoilla.

Seurantatavat:

- liikunnallisten kerhojen tarjonta ja osallistujamäärät
- koulumatkojen lihasvoimin kulkemisen määrän seuranta esimerkiksi:
 - vuosittainen kysely
 - teemapäivät ja kampanja-aineistot

D. Oppilaiden hyvinvoinnin ja toimintakyvyn seuranta

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteena on parantaa oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mahdollisia seurannan välineitä:

- Move!-mittaustulokset (5. ja 8. luokka)
- kouluterveyskysely
- hyvinvointikyselyt koulutasolla
- poissaolotiedot ja vireystilaa koskevat oppilaspalautteet

E. Osallisuuden ja yhdenvertaisuuden toteutuminen

Kaikilla oppilailla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua koulupäivän aikana.

Seurantakysymyksiä:

- Pääsevätkö kaikki oppilaat liikkumaan – myös ne, joilla on erityistarpeita?
- Kuinka moni oppilas kokee voivansa vaikuttaa koulun liikkumismahdollisuuksiin?
- Oppilaskuntien ja tukioppilaiden osallistuminen liikkumisen suunnitteluun.

Menetelmät seurannan ja arvioinnin toteuttamiseen

1. Vuosittainen koulukohtainen itsearviointi

Opetussuunnitelmaperusteet ohjaavat kouluja arvioimaan ja kehittämään toimintakulttuuria.

Itsearviointi voi sisältää:

- rehtorin ja opettajien arviot
- oppilaiden ja huoltajien kyselyt
- toimintakulttuurin auditointi (esim. Liikkuva koulu -malli)

2. Mittarit ja indikaattorit

Mahdollisia mittareita:

- liikunnallisten opetusmenetelmien toteutumisprosentti
- aktiivisten taukojen määrä/viikko
- ohjatun välituntiliikunnan toteuma
- Move!-tulosten muutos
- koulumatkaliikkumisen osuus

3. Havainnointi ja dokumentointi

- Opettajien havainnointilomakkeet
- Koulun tiimipalaverien säännöllinen raportointi
- Valokuvallinen tai videoitu toimintakulttuurin dokumentointi

4. Oppilaspalautteet ja hyvinvointikyselyt

- vuosittaiset palautekyselyt
- oppilaskunnan keräämät huomiot
- palaute välituntialueista ja liikkumisen olosuhteista

5. Kunnallinen seuranta ja raportointi

Opetuksen järjestäjä Juvan kunta voi:

- liittää liikkumisen osaksi vuosittaista opetustoimen arviointia
- raportoida lautakunnalle muutoksista ja edistymisestä
- hyödyntää valtakunnallisia vertailuja (Move!, kouluterveyskysely)

ARVIOINTIKEHIKKO: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Juvan perusopetuksessa

1. Mittaristo (kunnallinen + koulukohtainen)

Alla oleva taulukko sisältää selkeät mittarit, jotka vastaavat suoraan sekä lainsäädäntöön että opetussuunnitelmaperusteisiin sisältyvään velvoitteeseen seurata ja arvioida liikunnallisen elämäntavan toteutumista osana toimintakulttuuria.

A. TOIMINTAKULTTUURI (velvoittava seurattava kokonaisuus)

Osa-alue	Mittari	Tiedonkeruutapa	Tavoitetaso
Aktiiviset tauot	Aktiivisten taukojen toteutumistiheys / viikko / luokka	Opettajien itsearviointi 2× lukuvuodessa	Vähintään 2 aktiivista taukoa / päivä
Toiminnalliset opetusmenetelmät	Menetelmien käyttöaste eri oppiaineissa	Tiimipalaverien koonti, opettajakysely	Toteutuu kaikissa aineissa viikoittain
Liikunnalliset siirtymät	Siirtymien liikkumispainotteisuus (porrasvalinnat, ulkosiirtymät)	Henkilökunnan havainnointi	Koulun yhteinen käytäntö vakiintunut
Välituntiliikunta	Välituntiliikunnan osallistumisaste	Välituntihavainnointi	> 80 % oppilaista liikkuu aktiivisesti vähintään osan välitunnista
Kerhotoiminta	Liikuntakerhojen määrä + osallistujat	Kerhotoiminnan raportit	Kerhopaikkoja vähintään 20 %:lle oppilaista
Koulumatkaliikkuminen	Oppilaiden lihasvoimin kuljettujen matkojen osuus	Vuosikysely	Tavoite: vuosittainen kasvu
Olosuhteet	Piha-alueiden ja välineiden arviointi	1× vuodessa olosuhdekartoitus	Turvallinen, monipuolinen ja saavutettava
Yhdenvertaisuus	Mahdollisuus osallistua kaikille oppilaille	Oppilaskysely + HOJKS/YKS huomio	Liikkumisen esteet poistettu

2. Kyselypohjat (oppilaille, henkilöstölle ja huoltajille)

Kyselyt vastaavat perusopetuksen tavoitteisiin, jotka korostavat yhdenvertaisia liikkumisen mahdollisuuksia ja toimintakulttuurin tarkastelua vuosittain.

A. Oppilaskysely (5–9-luokille, kevätkausi)

Teemat: arkiliikkuminen, koulupäivän aikainen liikkuminen, välitunnit, osallisuus, koulumatkat

Vastausasteikko: 1–5 (tai kyllä/ei)

1. Liikutko koulupäivän aikana (välitunnit, tunnit, tauot) mielestäsi riittävästi?
2. Toteutuuko luokassasi päivittäin aktiivisia taukoja?
3. Käytetäänkö oppitunneilla toiminnallisia tehtäviä?
4. Saatko osallistua välituntien tai liikuntatapahtumien suunnitteluun?
5. Onko koulun piha-alue mielestäsi innostava ja turvallinen liikkua?
6. Kuinka usein kuljet koulumatkat kävellen tai pyörällä?
7. Koetko, että sinulla on yhtäläiset mahdollisuudet liikkua muiden kanssa?
8. Mikä lisääisi liikkumistasi koulupäivän aikana?

B. Henkilöstökysely (syksy + kevät)

1. Kuinka usein toteutat aktiivisia taukoja viikottasolla?
2. Missä oppiaineissa käytät toiminnallisia menetelmiä?
3. Arvioi koulunne välituntiliikunnan tasoa (välineistö, ohjaus, osallistuvuus).
4. Koetko, että koulun toimintakulttuuri tukee liikkumista?
5. Mitä esteitä näet liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle?
6. Mitä toivoisit kunnalta tai johdolta tueksi?

C. Huoltajakysely (kevät)

1. Kokeeko lapsesi saavansa riittävästi liikettä koulupäivän aikana?
2. Kannustavatko koulun käytännöt lapsenne oma-aloitteiseen liikkumiseen?
3. Onko koulumatkaliikkuminen turvallista ja mahdollista?
4. Toivoisitko koululta lisää toimia liikkumisen edistämiseen?

3. Vuosikello seurannalle ja arvioinnille

Vuosikello perustuu OPH:n vaatimukseen, että liikunnallisen elämäntavan edistäminen tulee kirjata osaksi *paikallisesti päätettäviä asioita*, mukaan lukien seuranta ja arviointi.

Vuosikello: Juvan perusopetus

ELOKUU

- Lukuvuoden aloitus
- Koulukohtaisten liikunnallisten käytänteiden läpikäynti
- Henkilöstön perehdytys ja tavoitteiden asettaminen

SYYSKUU

- Olosuhdekartoitus (piha, välineistö, turvallisuus)
- Opettajien itsearviointi: toiminnalliset menetelmät + tauot

LOKAKUU

- Ensimmäinen seurantaraportti rehtoreille
- Välituntitoiminnan kehittämisideat oppilaskunnan kanssa

TAMMIKUU

- Väliarviointi: koko koulun toimintakulttuuri
- Koulukohtaiset korjaavat toimenpiteet

MAALISKUU

- Oppilas- ja huoltajakyselyt
- Move!-tulosten käsittely koulu- ja kuntatasolla (jos vuosiluokat mukana)
(Move!-tuloksilla on selkeä yhteys lasten toimintakykyyn ja liikkumisen riittämättömyyteen.)

HUHTIKUU

- Kunnan koontiraportti kouluilta
- Juvan OPS-seuranta ja lautakunnan informointi

TOUKOKUU

- Koulukohtainen vuosiraportti
- Seuraavan lukuvuoden kehittämistoimien asettaminen
- Kerho- ja koulumatkaliikkumisen analyysi