

# Kuopion Liikuntapolku-toimintamalli ja Liikkuva koulu -ohjelma

Kaupungissa toteutetaan Liikuntapolku-toimintamallia, jossa kaikki koulut ovat mukana. Liikuntapolku-toimintamallin rinnalla toimii Liikkuva koulu -ohjelma. Liikuntapolku ja Liikkuva koulu tukevat perusopetuksen arvoperustaa, oppimiskäsitystä, tehtävää ja tavoitteita ja laaja-alaisen osaamisen kokonaisuutta. Jokainen koulu kirjaa koulupäivän liikunnallistamisen koulukohtaiseen lukuvuosisuunnitelmaan.

1. Johdanto
2. Liikuntapolku ja Liikkuvan koulun kuvaus
3. Liikuntapolku ja Liikkuvan koulun tavoitteet
4. Liikuntapolku-mallin ja Liikkuvan koulun toimintamuodot
  - 4.1 Välituntivälineet
  - 4.2 Liikuntapolkupäivät
  - 4.3 Välineläinaus
  - 4.4 Tapahtumat
  - 4.5 Liikennepuisto
  - 4.6 Oppilaiden koulutus
  - 4.7 Opettajien koulutus
5. Liikkuva koulu
  - aloitusvaihe – rekisteröityminen
  - välituntiliikunnan kehittäminen
  - toimintaympäristön kehittäminen aktiivisemmaksi
  - oppituntien toiminnallistaminen
  - tukipalvelut: mentorointi ja koulutus
6. Liikuntapolku ja Liikkuva koulu tulevaisuudessa

## 1. Johdanto

Suomalaisten suositusten mukaan alakoululaisen 7–12-vuotiaan lapsen tulisi liikkua 2 tuntia päivässä ja yläkoululaisen 13–15-vuotiaan 1,5 tuntia päivässä. Ylärajaa liikunnan määrälle ei ole, jos se on monipuolista ja tapahtuu lapsen ja nuoren omasta halusta. Kuitenkin vajaa kaksi kolmannesta suomalaisista tytöistä ja puolet suomalaisista pojista liikkuu kehityksensä ja terveytensä kannalta liian vähän. Vähäisen liikunnan taustalla on pääasiassa arkiliikunnan väheneminen. Huolestuttavaa on myös, että suomalaisista nuorista puolet katsoo televisiota vähintään kaksi tuntia ja neljännes yli neljä tuntia päivässä. Suositusten mukaan television tai tietokoneen äärellä vietetyn ajan tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Vähän liikkuvat lapset eivät menesty koulussa yhtä hyvin kuin aktiivisesti liikkuvat lapset. Erilaiset kokeilut liikunnan lisäämisestä koulupäivään ovat tuottaneet positiivisia tuloksia akateemisessa oppimisessa, vaikka liikunnan lisäys olisi vähentänyt muiden oppiaineiden määrää. Päivittäinen liikunta koulupäivän aikana vähentää oppilaiden poissaoloja, lisää positiivista asennetta koulunkäyntiä kohtaan ja parantaa oppimistuloksia.

Koulussa opettajan tulisi suunnitella ja toteuttaa liikuntakasvatusta mahdollisimman monipuolisesti, sillä näin voidaan merkittävästi edistää lasten ja nuorten yleisiä oppimisen edellytyksiä. Koulun liikuntakasvatuksella on neljä merkittävää tehtävää: terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, motoristen perustaitojen edistäminen ja myönteisen minäkäsityksen ja sosiaalisen kasvun tukeminen. Liikunnan avulla voidaan opetella elämässä tarvittavia perustaitoja. Liikkuessaan lapsi ja nuori oppii testaamaan ja löytämään omia rajojaan sekä sietämään fyysistä ja psyykkistä rasitusta. Liikunta opettaa pitkäjänteiseen toimintaan ja muiden huomioimiseen. Liikunta myös aktivoi ajattelua ja liikuntatilanteissa lapsi ja nuori oppii mm. käsitteitä, hahmottamista, sääntöjä, vuorovaikutustaitoja.

## 2. Liikuntapolku ja Liikkuvan koulun kuvaus

Liikuntapolku-toimintamalli keskittyy lasten ja nuorten arkiliikkumiseen, ei niinkään esimerkiksi liikuntatuntien sisältöön taikka määrään. Keskeisimmät Liikuntapolun sisällöt ovat välituntiliikkuminen, koulupihasuunnitelmat, kerhot, tapahtumien järjestäminen, liikuntapolkupäivät, koulutukset ja järjestöyhteistyö. Yhtenä isona osana on myös Niiralan liikennepuiston toiminta. Toiminnassa ovat mukana kaikki Kuopion kaupungin peruskoulut.

Liikkuva koulu -toiminnalla voidaan tukea aktiivisen toimintakulttuurin kehittymistä monilla erilaisilla tavoilla. Liikkuvissa kouluissa ajatellaan asioita uusilla tavoilla esimerkiksi istumalla vähemmän, tukemalla oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikkumalla välitunneilla ja kulkemalla koulumatkat omin lihasvoimin.

Viihtyisämpiä ja toiminnallisempia koulupäiviä syntyy tekemällä yhdessä ja ottamalla oppilaat mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toimintaan. Vuorovaikutus ja yhteistoiminnallisuus parantavat usein koulun ilmapiiriä, millä on vaikutuksensa myös

koulun työrauhaan, oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen. Kouluille on tarjolla tukea koulupäivien liikunnallistamiseen. Tästä lisää luvussa 5.

Liikuntapolkuun ja Liikkuvaan kouluun liittyvien toimintamuotojen kustannukset ovat liikuntaan aktivoinnin/liikuntapolun budjetissa ja ne ovat kouluille maksuttomia. Osaan (liikuntapolkupäivät) liikuntapolun tapahtumista liittyvät kuljetuskustannukset ovat kasvun ja oppimisen palvelualueen perusopetuksen hankkeiden budjetissa. Liikuntapolun ja Liikkuvan koulun toimintamuotoja toteutetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa heidän resurssien ja mahdollisuuksien mukaan. Koulut voivat osallistua näihin omien resurssien ja mahdollisuuksien mukaan.

### **3. Liikuntapolku ja Liikkuvan koulun tavoitteet**

Liikuntapolun ja Liikkuvan koulun tavoitteena on lisätä liikettä koulupäiviin niin välintunneille kuin eri oppiaineiden tunneille. Tavoitteena on tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Tärkeitä asioita ovat oppilaiden osallisuus, oppiminen ja liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Jokainen koulu toteuttaa omalla tavallaan liikkuvampaa koulupäivää ja tavoitetta tunti liikettä koulupäivän aikana.

### **4. Liikuntapolku-mallin toimintamuodot**

#### **4.1 Välituntivälineet**

Koulujen välituntiliikunnasta edistetään hankkimalla kouluille liikuntavälineitä välituntikäyttöön. Välituntiliikuntavälineiksi katsotaan välineet, jotka oppilaat voivat ottaa itse mukaan välitunnille lähdettäessä ja joita he saavat välitunnilla käyttää. Välituntivälinehankintoja tehdään yhteistyössä koulujen kanssa ja hankintoja koordinoivat lasten- ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja ja koululiikunnanohjaaja.

#### **4.2 Liikuntapolkupäivät**

Liikuntapolkupäivät ovat monipuolisen liikunnanpäiviä, joissa oppilaat pääsevät kokeilemaan useita eri lajeja eri toimintapisteillä. Liikuntapolkupäivä voidaan järjestää mm. Kuopio-hallilla tai omalla koululla. Liikuntapolkupäiviä järjestetään yhteistyössä seurojen ja yhdistysten kanssa. Kuopio-hallilla järjestettäviin Liikuntapolkupäiviin koulut kutsutaan jokainen vuorollaan.

#### **4.3 Välinelainausta**

Liikuntapolulla on liikuntavälineitä, joita koulut voivat lainata itselleen. Välinelainausta lähetetään kouluille syksyisin. Välineiden laina-aika on yksi viikko. Välinelainausta koordinoi lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja, jolta välineet voi varata.

#### **4.4 Tapahtumat**

Liikuntapolku ja koululiikunta yhteistyössä eri yhteistyökumppaneiden kanssa järjestävät useita liikuntatapahtumia lukuvuoden aikana. Näihin tapahtumiin kouluilla on mahdollisuus osallistua omien resurssien mukaan. Tapahtumista tiedottavat kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja ja koululiikunnanohjaaja suoraan kouluille.

#### Koululaismaraton

Syyskuun alussa Pohjois-Savon Liikunnan ja Kuopion Reippaan yhteistyössä järjestämän Kuopio Maratonin yhteydessä juostaan koululaismaratonit. Tapahtumasta kouluja informoi kaupungin koululiikunnanohjaaja.

#### Koululaisluistelut

Helmikuun lopulla Pohjois-Savon Liikunnan järjestämän Finland Ice Marathonin yhteydessä pidetään koululaisluistelut. Tapahtumasta kouluja informoi kaupungin koululiikunnanohjaaja.

#### Viestijuoksutapahtuma

Toukokuussa järjestetään viestijuoksutapahtuma ala- ja yläkouluille yhteistyössä Kuopion Reippaan kanssa. Tapahtumasta kouluja informoi kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja.

### **4.5 Liikennepuisto**

Liikennepuisto sijaitsee vanhan Niiralan koulun takana osoitteessa Huuhankatu 2. Keväällä ja syksyllä koululuokkien on mahdollista varata itselleen aika ja tulla vierailemaan liikennepuistoon ohjaajan opastuksella koulupäivän aikana. Aika varataan kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaajalta.

### **4.6 Oppilaiden koulutus**

Liikuntapolku tarjoaa yhteistyössä Pohjois-Savon Liikunnan kanssa sekä ala- että yläkoulun oppilaille koulutuksia, jotka ovat kouluille maksuttomia. Koulutuksia voi tilata Pohjois-Savon liikunnan lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjältä tai kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaajalta. Koulutukset tullaan pitämään omalle koululle koulupäivän aikana.

#### **Välkkäri-välituntiliikuttajan koulutus 5.-9. luokkien oppilaille**

Välkkäri-koulutuksessa lapset ja nuoret (5.-9. luokkalaiset) saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikkumaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Kolmen tunnin koulutuksen aikana leikitään erilaisia välituntileikkejä, opetetaan ryhmän hallintaa, ohjaamisen taitoja sekä leikin ohjaamisen rakennetta, tehdään ohjausharjoituksia ja suunnitellaan oman koulun välituntiliikuntaa. Koulutuksen jälkeen voidaan aloittaa koulun Välkkäri-toiminta, jossa koulutetut oppilaat ovat pääroolissa sekä suunnittelussa että toteutuksessa. Välituntitoiminnan yhdysopettaja tukee oppilaiden työtä ja kaikki opettajat kannustavat.

#### **Yläkoulun välkkäri -koulutus 7.-9. luokkien oppilaille**

Yläkoulun välkkäri -koulutuksen tavoitteena on kannustaa ja aktivoida oppilaita kehittämään oman koulunsa toimintakulttuuria, tarjota esimerkkejä aktiiviseen koulupäivään, innostaa nuoret suunnittelemaan ja toteuttamaan oman itsensä ja koulunsa näköistä toimintaa. On toivottavaa, että koulutukseen osallistuu erilaisin intressein liikuntaa lähestyviä nuoria. Joku löytää paikkansa liikuntahetken ohjaajana, toinen tapahtumanjärjestäjänä, kolmas tiedottajana jne. Erilaisille vahvuuksille on

käyttöä.

Koulutukseen valitaan tyttöjä ja poikia, 15-20 oppilaan ryhmä. Oppilaat voivat olla eri luokka-asteilta opettajan harkinnan mukaan. Koulun yhdysopettaja toimii nuorten tukena. Opettaja on myös mukana koko koulutuksen ajan. Lisäksi opettaja huolehtii koulutuksen käytännön järjestelyistä, vastaa oppilasryhmän kokoamisesta koulutukseen, tiedottaa koulu yhteisöä ja toimii koulutetun ryhmän tukena.

#### **4.7 Opettajien koulutus**

Liikuntapolku tarjoaa yhteistyössä Pohjois-Savon Liikunnan kanssa maksuttomia koulutuksia ala- ja yläkoulun opettajille. Koulutukset voidaan pitää avoimina koulutuksina tai yhden koulun koko henkilökunnalle. Oman koulun henkilökunnalle pidettävät koulutukset voi tilata Pohjois-Savon Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjältä tai kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaajalta. Avoimista koulutuksista tiedotetaan suoraan kaikille kouluille.

#### **Opettajien liikunnan täydennyskoulutukset**

Koulutuksia pidetään 1-2 yhden lukuvuoden aikana. Koulutukset toteutetaan yhteistyössä urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa. Koulutusten suunnittelusta ja organisoinnista vastaavat kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja ja Pohjois-Savon liikunnan lasten ja nuorten aluekehittäjä. Koulutusten suunnittelussa otetaan huomioon myös opettajilta tulleita toiveita.

#### **Toiminnallinen oppiminen - koulutus alakoulujen opettajille (3t)**

Toiminnallisuus ja liikkuminen ovat lapsille oppimisen välineitä. Toiminnallisuutta voi hyödyntää koulussa kaikkien oppiaineiden opetuksessa. Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki kesken oppitunnin rauhoittaa, auttaa paremmin keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta tuleviin tehtäviin. Liikunnan positiivinen vaikutus koulumenestykseen on havaittu erityisesti matematiikassa. Liikunnallisilla aktiviteeteilla on suuri merkitys aivojen kehittymiseen ja hyvinvointiin sekä sitä kautta myös oppimiseen.

#### **Toiminnallinen oppiminen -koulutus yläkoulujen opettajille (2,5t)**

Toiminnallisen oppimisen koulutus antaa konkreettisia työkaluja toiminnallisen oppimisen toteuttamiseen yläkoulun arjessa. Koulutuksen sisältö:

- Liikunta ja oppiminen, opetussuunnitelmat sekä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset
- Toiminnallisuus oppiaineissa ja taukoliikunta oppitunneilla
- Opettajien ideoiden lisääminen toiminnallisen opetuksen toteutukseen
- Koulupäivän rakenteen muokkaaminen aktiivisuutta lisääväksi

#### **Liikunta koulu yhteisön tukena -koulutus (2-3t)**

Tämä koulutus haastaa työyhteisöä tarkastelemaan koulu- ja työpäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksia koko koulu yhteisön (oppilaat ja työntekijät) hyvinvoinnin kannalta

sekä tuo esille keinoja toiminnan kehittämiseksi.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat: koulukohtainen kehittämistyö, koulupäivän liikunnallistamisen keinot, henkilökunnan osallisuus koulupäivän liikunnallistamisessa, liikunnan ja oppimisen välinen yhteys, henkilökunnan liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen.

Tämä koulutus on koko työyhteisölle suunnattu 2-3 tunnin koulutus, voidaan toteuttaa esim. yhteistoiminta-ajalla tai veso-koulutuksena.

## Matkalle liikkuvaksi kouluksi

**1) Kokoa koulustasi Liikkuvan koulun tiimi (4-6 hlö) ja ilmoita koulusi Liikkuvaksi kouluksi** Kuopion kaupungin koululiikunnanohjaajalle ja hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaajalle.

**1) Rekisteröitykää Liikkuvaksi kouluksi** ([www.liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan](http://www.liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan)). Rekisteröityminen on maksutonta. Rekisteröitymisen jälkeen saatte sähköpostitse tunnukset Liikkuvien koulujen tukisivustolle. Mikäli olette jo Liikkuva koulu, mutta ette ole rekisteröityneet virallisesti Liikkuvaksi kouluksi niin tehkää se. Rekisteröinti on otettu käyttöön syksyllä 2014, ja se on tarkoitettu sekä ensi kertaa mukaan lähteville Liikkuville kouluille että toiminnan jo arkeensa vakiinnuttaneille kouluille, sekä kaikille siltä väliltä. Rekisteröikää siis koulunne virallisesti Liikkuvaksi kouluksi.

**2) Arvioikaa oman koulunne Liikkuva koulu -toiminta** nykytilan arviointityökalulla (<http://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>), joka toimii hyvänä pohjana toiminnan suunnittelulle. Arvioinnin avulla koulu saa käsityksen mistä lähteä liikkeelle oman koulun Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä. Työkalu helpottaa eri osa-alueiden huomioimista ja yhteenvedosta voi selkeästi hahmottaa koulun vahvuudet ja toisaalta ne osa-alueet, joissa on eniten kehittämistä. Kun nykytilan arviointityökalun täyttää jatkossa esimerkiksi joka kevät, voi myös nähdä Liikkuva koulu -toiminnan kehittymisen. Koulun oma yhteenvedo antaa hyvän pohjan myös asiasta viestimiseen sidosryhmille: esimerkiksi oppilaskunnalle, koulun henkilökunnalle, vanhemmille, kunnan päättäjille ja yhteistyökumppaneille.

**3) Mentorit auttavat Liikkuva koulu -toiminnan käynnistämässä** kouluttamalla koko koulun henkilökunnan Liikkuvan koulun ideologiaan. Koulutus voi olla esim. VESO-koulutuksena lukukauden alussa.

**4) Kehittäkää omalle koulullenne parhaiten sopivat tavat ja toteuttakaa Liikkuva koulu -toimintaa koulunne arjessa.** Hyödyntäkää tarjolla olevaa apua, mutta tehkää toiminnasta teidän oma juttunne, johon koko koulu yhteisö voi osallistua.

**5) Lähtekää toteuttamaan toiminnallisempaa koulupäivää omalla tavallanne.** Saatte tukea, apua ja koulutusta verkostolta ja mentoreilta.

## Liikkuvan koulun kehittämistoimenpiteitä

### Koulupäivän rakenne

Koulupäivästä täytyy löytyä aikaa liikkumiselle. Yksi ratkaisu on välituntien pidentäminen. Pitkällä välitunnilla aktiiviselle liikkumiselle jää enemmän aikaa. Pitkän välitunnin voi tehdä esimerkiksi yhdistämällä aamupäivän oppitunteja, pidentämällä lounastaukoa tai siirtymällä 60 minuutin oppitunteihin.

### Esimerkkejä koulupäivän rakenteesta

#### Esimerkki 1. alakoulu

1. tunti 8:00 - 8:45

2. tunti 8:50 - 9:35

#### **Pitkä välitunti 9:35 - 10:00**

3.-4. tunti, sis. ruokailun 10:00 - 11:45

#### **Pitkä välitunti 11:45 - 12:25**

5. tunti 12:25 - 13:10

Välitunti 13:10 - 13:25

6. tunti 13:25-14:10

#### Esimerkki 2. alakoulu

1. tunti 8:00 - 9:00

#### **Pitkä välitunti 9:00 - 9:30**

2. tunti 9:30 - 10:30

Välitunti 10:30 - 10:45

3. tunti sis. ruokailun 10:45 - 12:15

Välitunti 12:15 - 12:30

4. tunti 12:30 - 13:30

Välitunti 13:30 - 13:45

5. tunti 13:45 - 14:45

#### Esimerkki 1. yläkoulu

1. tunti 8:10 - 8:55

2. tunti 9:00 - 9:45

#### **Toimintavälitunti 9:45 - 10:10**

3. tunti 10:10 - 10:55

Ruokailu 10:55 - 11:25

4. tunti 11:25 - 12:10

5. tunti 12:15 - 13:00

#### **Toimintavälitunti 13:00 - 13:25**

6. tunti 13:25 - 14:10

7. tunti 14:15 - 15:00

8. tunti 15:05 - 15:50

## **Aktiivinen välituntitoiminta**

### **Oppilaat vertaisohjaajina**

Osa oppilaista koulutetaan välkäreiksi eli välituntiliikunnan ohjaajiksi. Välkärit suunnittelevat ja ohjaavat välituntiliikuntaa. Nuorimmat oppilaat tarvitsevat välkärinä toimimiseen aikuisen tukea. Voit tilata maksuttoman välkäriskoulutuksen kouluunne teille sopivaan aikaan. Koulutuksen kesto on 3 tuntia ja se pidetään koulupäivän aikana. Opettaja on mukana koulutuksessa. Katso luku 4.6. oppilaiden koulutus.

### **Varasto välituntiliikuntavälineille**

Välituntiliikuntavälineille tulisi olla koulun pihalla tai sisätiloissa oma varasto, josta välineet ovat helposti oppilaiden saatavilla. Oppilaat vastaavat vuorotellen siitä, että välineet palautetaan varastoon välitunnin päätteeksi.

### **Välituntiturnaukset**

Välituntiturnauksia voidaan järjestää useissa eri lajeissa joko koulun liikuntasalissa tai koulun pihalla. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi sähly, jalkapallo, lentopallo, koripallo, pöytätennis, norsupallo jne. Turnausinnostus on suurempi, jos oppilaat voivat itse suunnitella ja toteuttaa välituntisarjan säännöt ja toimia tuomareina. Pienemmät oppilaat tarvitsevat aikuisen apua. Välituntisarjaa voi pelata esimerkiksi yhdellä välitunnilla joka päivä (pitkä välkä). Välituntisarja aktivoi myös vähemmän liikkuvia oppilaita, jos sarjan säännöt edellyttävät kaikkien oppilaiden osallistumista.

### **Välituntimaraton**

Oppilaat kävelevät tai juoksevat koulun pihalle tai lähiympäristöön merkittyä reittiä tavoitteenaan kerätä maratonin verran kilometrejä. Oppilaiden suoritukset merkitään esimerkiksi oppilaiden omiin maratonkortteihin tai luokan seinälle. Maratonin ideaa voi soveltaa esimerkiksi siten, että oppilaat keräävät omalle luokalleen pisteitä, ja tietyn pistemäärän täytyttyä palkintona on sisäliikuntavälitunti koulun liikuntasalissa.

### **Välituntikerho**

Välituntikerho järjestetään pitkän välitunnin aikana. Ohjaajina toimivat joko oman koulun henkilökunta tai esimerkiksi urheiluseurojen edustajat. Välituntikerho järjestetään koulun liikuntasalissa tai ulkona.

## **Oppitunnit**

### **Taukoliike**

Lyhyt taukoliikunta piristää varsinkin pitempiä oppitunteja ja auttaa keskittymään opetukseen. Taukoliikuntakansiot luokissa voivat auttaa opettajaa tai oppilaita taukoliikunnan vetämisessä. Taukoliikunta voidaan ohjata myös koko koululle keskusradion kautta.

### **Liikunnalliset aamunavaukset**

Liikunnallinen aamunavaus järjestetään koko koulun yhteisenä tilaisuutena koulun liikuntasalissa, pihalla tai keskusradion kautta luokahuoneissa. Koulun henkilökunta tai oppilaat vastaavat vuorollaan liikunnallisen aamunavauksen sisällöstä.



### **Luokan yhteinen kävelylenkki**

Oppilaat käyttävät yhdessä opettajansa kanssa vartin ennalta sovitusta oppitunnista kävelemiseen koulun lähiympäristössä. Kävelyn ajankohtaa voi vaihtaa viikoittain, niin kävely ei osu aina samalle oppitunnille.

### **Toiminnallinen opetus**

Toiminnallisuus tukee oppilaiden keskittymistä ja ryhmäytymistä. Toiminnalliset harjoitukset sopivat kaikille oppitunneille. Toiminnallista opetusta voi olla myös koulun käytävällä tai pihalla.

### **Liikunnan kotitehtävät**

Liikunnalliset kotitehtävät voivat olla mukavia läksyjä, jotka hyvin suunniteltuina kannustavat nuoria liikkumaan kouluajan ulkopuolella.

### **Koulumatkat**

#### **Koulumatkakortti**

Koulumatkoja voidaan aktivoida koulumatkakorttien avulla. Oppilas saa laittaa merkinnän aina, kun tulee omin lihasvoimin kouluun. Opettaja voi haastaa oppilaita liikkumaan koulumatkoilla enemmän kuin opettaja itse. Koulumatkaliikuntakortin avulla voi myös järjestää luokkien välisen koulumatkaliikuntakilpailun. Myös luokanvalvojan koulumatkaliikkuminen otetaan kilpailussa huomioon, jolloin opettajien esimerkki on mukana.

#### **Kampanjat**

Koulu voi järjestää ja/tai osallistua erilaisiin kampanjoihin jotka aktivoivat koulumatkojen kulkemista lihasvoimin.

#### **Pyöräilevät ja kävelevät koulubussit**

Pyöräilevässä ja kävelevässä koulubussissa matka kouluun tai harrastukseen pyöräillään tai kävellään aikuisen johdolla ryhmässä. Yhteistä matkantekoa nimitetään koulubussiksi, koska matka kuljetaan sovitun reitin ja aikataulun mukaan. Bussit kulkevat tapaamispaikkoina toimivien pysäkkien kautta. Koulubussitoimintaa pyöritetään vanhempien, isovanhempien, opettajien tai harrastuksen ohjaajien yhteistyönä. Koulubussit kasvattavat lapsia liikenneturvallisuuksiin ja tarjoavat mahdollisuuden yhteiseen matkantekoon.

## Toimintaympäristön kehittäminen aktiivisemmaksi

Koulun järjestyssääntöjä on joskus syytä tarkastella uudestaan liikkumisen esteiden näkökulmasta. Huonolla säällä liikunnan määrä välituntisin usein laskee, jos sisätilat eivät ole käytössä.

**Kannattaa miettiä** miten oman koulun tiloihin saisi lisää virikettä ja monipuolista toimintaa koulupäivään.

### **Käytävät ja aulatilat**

Koulun käytävät ja aulatilat kannattaa hyödyntää aktiiviseen käyttöön. Käytävillä voi esimerkiksi hankkia lattiasteippauksia tai askarrella kuvaamataidon tunnilla erilaisia jalanjälkiä. Jalanjäljet liimataan käytävillä niin, että ne houkuttelevat oppilaita hyppimään ja tasapainoilemaan.

Leveille käytävillä ja aulatiloihin voi sijoittaa esimerkiksi pingispöytiä, liikunnallisia pelikonsoleita tai tanssimattoja lisäämään oppilaiden välituntitekemisen mahdollisuuksia. Käytäväliikuntaa varten voidaan hankkia myös sopivia peli- tai leikkivälineitä.

### **Liikuntasalin käyttö**

Liikkuvilla kouluissa on hyviä kokemuksia liikuntasalien käytöstä välituntiliikunnassa. Luokilla on annettu salivälkkävuoroja palkintoina, salivuoroja on jaettu luokille lukujärjestyksen mukaan jne. Joissakin kouluissa salivälkkät ovat käytössä kovien pakkaskausien ja rospuuttokelien aikaan sekä teemaviikoilla. Välituntiliikuttajat voivat järjestää salivälkkille toimintaa esim. oppilaiden äänestyksen mukaan. Koulun henkilökunta huolehtii välituntivalvonnasta.

### **Jumppapallot tuoleina**

Luokkaan voi hankkia muutamia jumppapalloja, joita oppilaat käyttävät vuorotellen tuoleina. Jumppapallolla istuen voi myös jumpata sovittuina ajankohtina.

### **Leuanvetotangot**

Luokkien oviaukkoihin hankitaan leuanvetotangot, joissa niin oppilaat kuin opettajatkin voivat ohi kulkiessaan roikkua hetken tai kokeilla vetää muutamia leukoja.

### **Pihamaalaukset**

Pihamaalauksilla saa helposti uutta virikettä pihalle. Maalaukset voi suunnitella ja toteuttaa esimerkiksi kuvaamataidon tunnilla.

### **Läheiset liikuntapaikat**

Koulun läheisiä liikkumispaikkoja kannattaa hyödyntää välitunneilla, etenkin pitkällä välitunnilla. Esimerkiksi koulun lähellä olevan pururadan, kunnan liikuntakenttien tai metsän käytöstä tehdään yhteiset pelisäännöt ja valvontavastuut.

### **Välineet**

Pihalla olevat välineet virittävät oppilaita aktiiviseen toimintaan välituntisin. Pihalla voi olla esim. oppilaiden siirreltävässä olevat tennis-/sulkapalloverkot mailoineen ja palloineen, pingispöydät, frisbeegolfrata, polkupyörät, skeittaukseen välineistöä, lumipalloalue tarkkuusheittoa varten.

## **Välinevaja / välinevarasto**

Koulun pihalle järjestetään välinevarasto, jonka oven opettaja tai vastuuoppilas avaa välitunnin alussa. Välitunnin päätteeksi liikuntavälineet kerätään takaisin varastoon. Välinevaraston sisällön suunnittelua tulee tehdä yhdessä oppilaiden kanssa.

## **Tukipalvelut**

### **Mentorointi**

Muutosmatkalle liikkuvaksi kouluksi ei tarvitse lähteä yksin. Liikkuva koulu mentoreilta saa apua ja tukea koulun liikunnallistamisessa. He tietävät millaisia toimenpiteitä muutos edellyttää, osaavat tarjota erilaisia työkaluja sen toteuttamisen ja auttavat eri vaiheissa olevia kouluja. Mentoreille on myös tuntemusta ja tietoa muiden koulujen kokemuksista ja voivat jakaa hyväksi koettuja toimenpiteitä ja ideoita. Mentoroinnin avulla voidaan yhdessä rakentaa liikkuvampaa koulupäivää. Mentoritoiminnasta vastaa kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja yhdessä Pohjois-Savon Liikunnan kanssa.

### **Koulutus**

Liikkuvien koulujen henkilökunnalle on tarjolla täydennyskoulutuksia joita koulut voivat tilata omalle koululle. Koulutuksissa käsitellään koulupäivän liikunnallistamista koko työyhteisön näkökulmasta. Koulutukset ovat käytännönläheisiä ja niissä kokeillaan harjoitteita liikkuva koulu toiminnan kehittämiseksi. Katso luku 4.7 opettajien koulutus.

### **Verkostoituminen**

Yksi Liikkuvan koulun perusajatuksista on voimien yhdistäminen. Ei kannata tehdä kaikkea yksin vaan miettiä, millaisista yhteistyökumppaneista koulusi verkosto koostuu tai voisi koostua. Kaupunki järjestää vuosittain useita tapaamisia, joissa koulut pääset verkostoitumaan keskenään.

### **Liikuntapolku ja Liikkuva koulu tulevaisuudessa**

Liikuntapolku on kaupungin pysyvä toimintamalli jonka rinnalle Liikkuva koulu on tullut jäädäkseen. Liikkuvan koulun toimenpiteistä tulee vähitellen koulujen normaalia toimintaa ja koulujen toimintakulttuuri muuttuu pysyvästi toiminnalliseksi.