

A child with long blonde hair is captured mid-jump on a wooden bridge in a park. The child is wearing a dark jacket and blue pants. The bridge has a wooden railing and is surrounded by lush green trees. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day outdoors.

Lohjan liikkuvat koulut

Lisää liikettä ja hyvinvointia
kouluikäisten lasten arkeen

Liikkuva koulu – liikettä koulupäivään

Valtakunnallinen kärkihanke



Liikkuvilla kouluilla oppilaiden hyvinvointia pidetään oppimisen ja kouluviihtyvyyden kannalta keskeisenä. Koulujen toimintaympäristö mahdollistaa koulupäivän aikaisen liikkumisen sekä liikkuminen nähdään voimavarana ja oppimisvälineenä.

Koulussa käytetään toiminnallista oppimista, leikkiä ja fyysistä aktiivisuutta keskeisinä työskentelymuotoina. Kouluissa toimitaan yhdessä ja ajatellaan asioita uudella tavalla.

Oppilaat osallistuvat koulupäivän aktivoimisen suunnitteluun, toteutukseen ja päätöksentekoon. Yhdessä sovitut pelisäännöt ja yhdessä tekeminen lisäävät yhteisöllisyyttä, työrauhaa ja viihtyvyyttä.

Koulun tilat ja välineet aktivoivat oppilaat liikkeelle. Välitunneilla on käytössä riittävästi välineitä, piha tarjoaa riittävästi toimintamahdollisuuksia ja sisätiloja hyödynnetään luovasti liikuntapaikkoina.



Fyysistä aktiivisuutta kouluikäisten lasten päivään

- Aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät
- Enemmän liikettä – vähemmän istumista
- Oppiminen
- Oppilaan osallisuus

Viihtyisämpiä 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.

Toimintasuunnitelma

MITÄ?

Oppilaista aktiivisia toimijoita

- Liikkeen avulla oppiminen
- Oman tekemisen kautta oppiminen
- Merkityksellinen oppiminen

MIKSI?

Oppiminen

- Aktiivisuus virkistää ajattelua
- Keskittyminen ja rauha oppitunneilla
- Kouluviihtyvyyys ja vuorovaikutus

MITEN?

Uusia oppimistapoja

- Erilaiset oppimistava ja -ympäristöt
- Oppilaiden osallisuus
- Fyysinen aktiivisuus

A photograph of a soccer field. In the foreground, a soccer ball with blue, white, and red panels sits on the grass. The ball has the word 'KIPSTA' printed on it. In the background, a player in a blue jersey is visible, slightly out of focus. A large, semi-transparent blue rectangle is overlaid on the middle of the image, containing white text.

Kolmannes oppilaista liikkuu riittävästi.



Koulupäivän aikainen liike parantaa oppimistuloksia

Liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia sekä parantaa motorisia taitoja, jotka ovat yhteydessä kognitiivisten taitojen kehittymiseen.

Fyysinen aktiivisuus on väline oppimisen ja oppimisvalmiuksien kehittämiseen. Se vaikuttaa erityisesti koululaisten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen.

Oppitunnin aikainen liike parantaa oppilaiden keskittymistä, lisää työrauhaa sekä pitää oppilaat virkeänä ja kiinnostuneina.

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisiin vuorovaikutuksiin ja kehittää ihmissuhdetaitoja. Liikkuvilla kouluissa onkin lähes poikkeuksetta hyvä yhteishenki ja oppilaiden keskuudessa vallitsee vahva yhteisöllisyyden tunne.



Liikkuvat koulut

- ✓ Vahva yhteisöllisyyden tunne
- ✓ Hyvät oppilaiden ja opettajien väliset suhteet
- ✓ Myönteinen kouluilmapiiri ja kouluviihtyvyyys
- ✓ Toisten kunnioittaminen ja tasa-arvoisuus
- ✓ Oppilaiden hyvinvointi nähdään keskeisenä asiana oppimisen kannalta

A person wearing a blue helmet and a blue backpack with a water bottle, standing on a wooden walkway outdoors. The background is a blurred green landscape with trees and a path. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the image, containing white text.

Koulumatkaliikunta on merkittävä osa oppilaiden päivittäisestä liikunnasta.

Lohjan tavoitteet

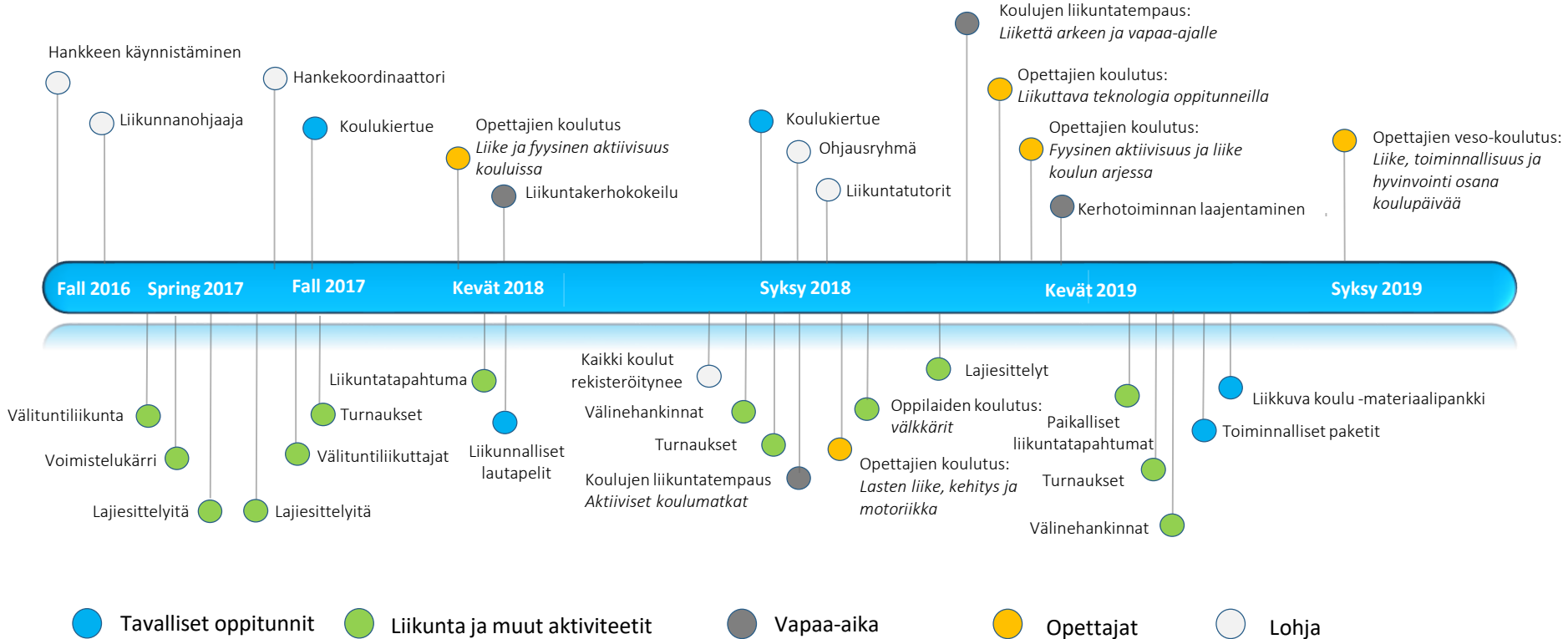
1. Toiminnan vakiintuminen
2. Yksi tunti liikuntaa jokaisen oppilaan päivään
3. Osaamisen kehittäminen
4. Oppilaiden osallisuus
5. Aktiiviset koulumatkat
6. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus



Kaikki lohjalaiset koulut ovat rekisteröityneet liikkuviksi kouluksi.

Jokaisessa koulussa on oma liikuntavastaava tai -tiimi.

Lohja 2016 – 2019



A stack of several books is shown, with a graduation cap (mortarboard) resting on top. The books are of various colors and thicknesses. The entire scene is overlaid with a semi-transparent blue rectangle. The text "Oppilaat istuvat 97 % oppitunnista." is centered within this blue area in white font.

Oppilaat istuvat 97 % oppitunnista.

Liikkeen lisääminen koulupäivään



Tavalliset oppitunnit

Lyhyet taukojumpat
Opiskelu luokkahuoneen ulkopuolella
Erilaiset työskentelypisteet
Liikkeen avulla oppiminen



Välitunnit

Saatavilla olevat välineet
Houkutteleva piha
Välituntiliikuttajat
Innostavat välituntivaljojat



Muut aktiviteetit

Koulujenväliset turnaukset
Lajiesittelyt
Erilaiset haasteet ja kisat
Liikuntatempaukset
Liikuntakerhot



Koulumatkat

Turvallinen kouluympäristö
Aktiiviset odotusajat
Jättöpaikka 100-200 m koulusta
Turvallinen pyörien säilytys



Vapaa-aika

Kerhotoiminta
Lohjan liikuntatapahtuma
Lapsi-vanhempi tapahtumat



Opettajat

Kaikki osallistuvat
Yhteiset tavoitteet ja toimintamallit
Opettajien koulutukset ja oma hyvinvointi

Liikkeen lisääminen koulupäivään

Tapoja lisätä fyysistä aktiivisuutta

- Oppilaat keksivät taukojumppia
- Välituntiliikuttajat suunnitelevat ja ohjaavat toimintaa muille oppilaille
- Pitkien välituntien organisoiminen
- Toiminnallisten opetusmetodien hyödyntäminen
- Koulun tilat ja piha houkuttelevat liikkumaan
- Mahdollisuus erilaisiin työskentelyasentoihin: seisten, pallon päällä istuen
- Aktiivinen koulumatkaliikunta

ABC

Taukojummat ja tavalliseen oppimiseen integroitu liikunta on havaittu olevan kaikista hyödyllisintä oppimisen kannalta.



Liike ja toiminnallisuus oppimisen välineenä

- Viittaaminen liikkeen avulla: nouse seisomaan tai mene kyykkyyyn
- Vastaa liikkeellä: $3 \times 2 = 6$ x-hyppyä
- Ilmaise mielipide liikkeellä: kyllä = vaaka ja ei = polvennosto
- Liikepalkinnot: käy heittämässä koripallo koriin, kun olet tehnyt viisi tehtävää onnistuneesti
- Tehtävien kysymykset ja vastaukset löytyvät eri puolilta luokkaa
- Erilaisia työskentelypisteitä ympäri luokkaa





Yksi suurimmista haasteista on saada koko koulun henkilöstö sitoutumaan.

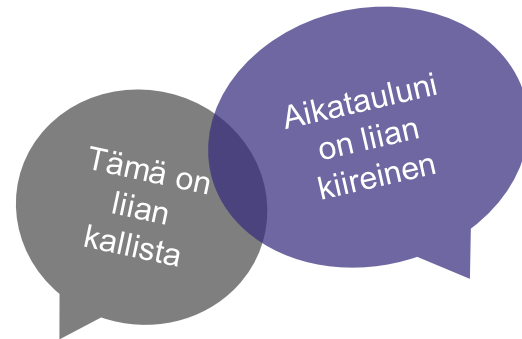
Liikkeen lisääminen nähdään yleensä liikunnanopettajan vastuualueena.

Haasteet

Liikkeen lisääminen koulupäivään nähdään monesti liikunnanopettajan tehtävänä.

Jokaisella opettajalla on mahdollisuus ja vastuu lisätä liikettä omilla oppitunneilla.

Jokainen valitsee itselleen sopivat tavat.



Asenneilmapiiri

- Koulupäivän aikainen liike nähdään liikunnanopettajan vastuualueena
- Pidättydytään vanhoissa rutiineissa
- Pelätään kokeilla uusia toimintatapoja

Käytössä olevat resurssit

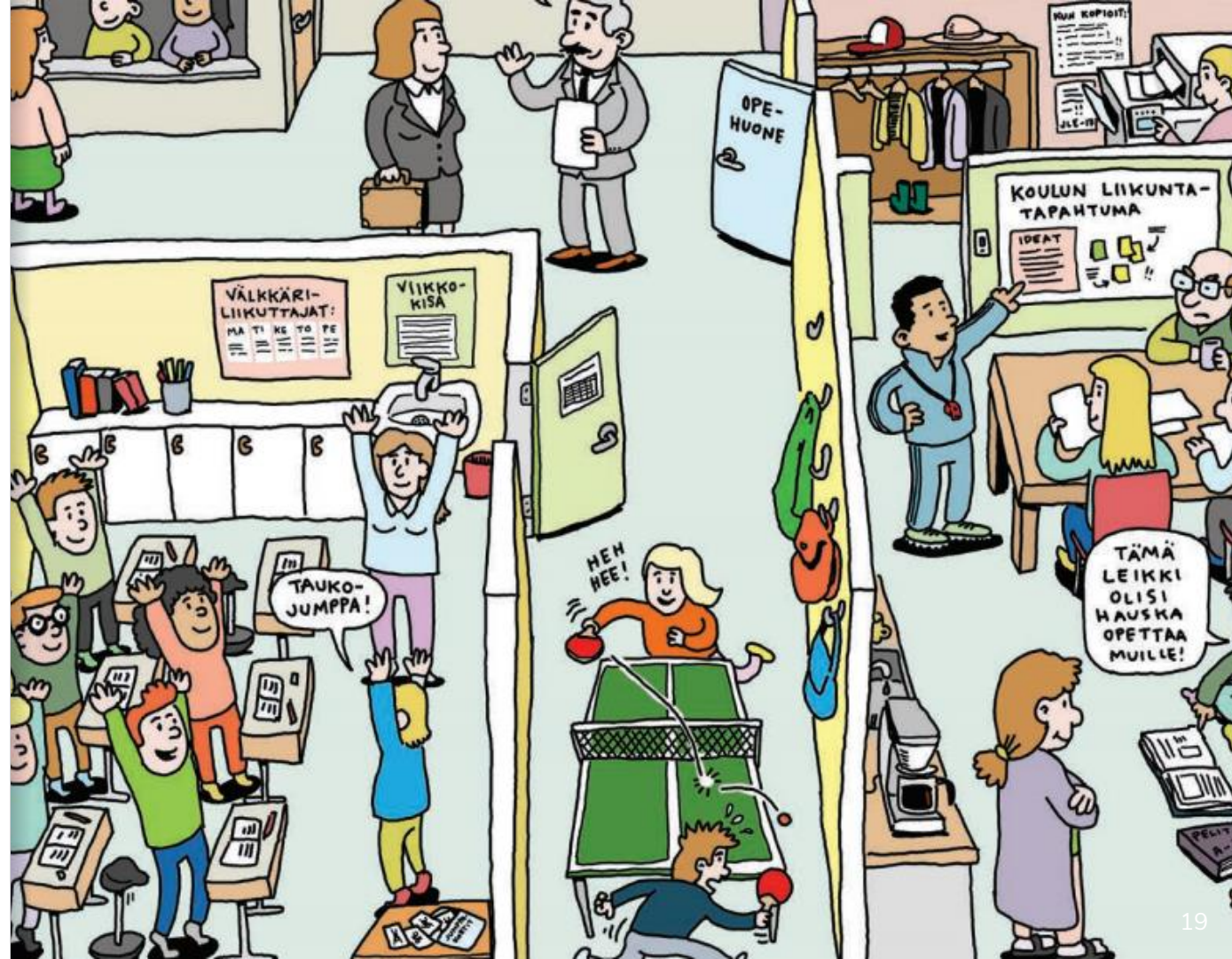
- Kiireinen aikataulu
- Taloudellinen tilanne
- Vähäinen tietämys liikkeen ja toiminnallisuuden tärkeydestä

Kaikkien osallisuus

Opettajat käyttävät toiminnallisia opetusmetodeja sekä mahdollistavat oppilaiden asennonvaihdon. Oppitunneilla pidetään taukojumppa ja liike sallitaan.

Koulun sisätilat mahdollistavat aktiiviset välitunnit ja liike on sallittua.

Kaikki opettajat osallistuvat aktiivisen koulupäivän suunniteluun ideoimalla yhdessä ja jakamalla ajatuksia.

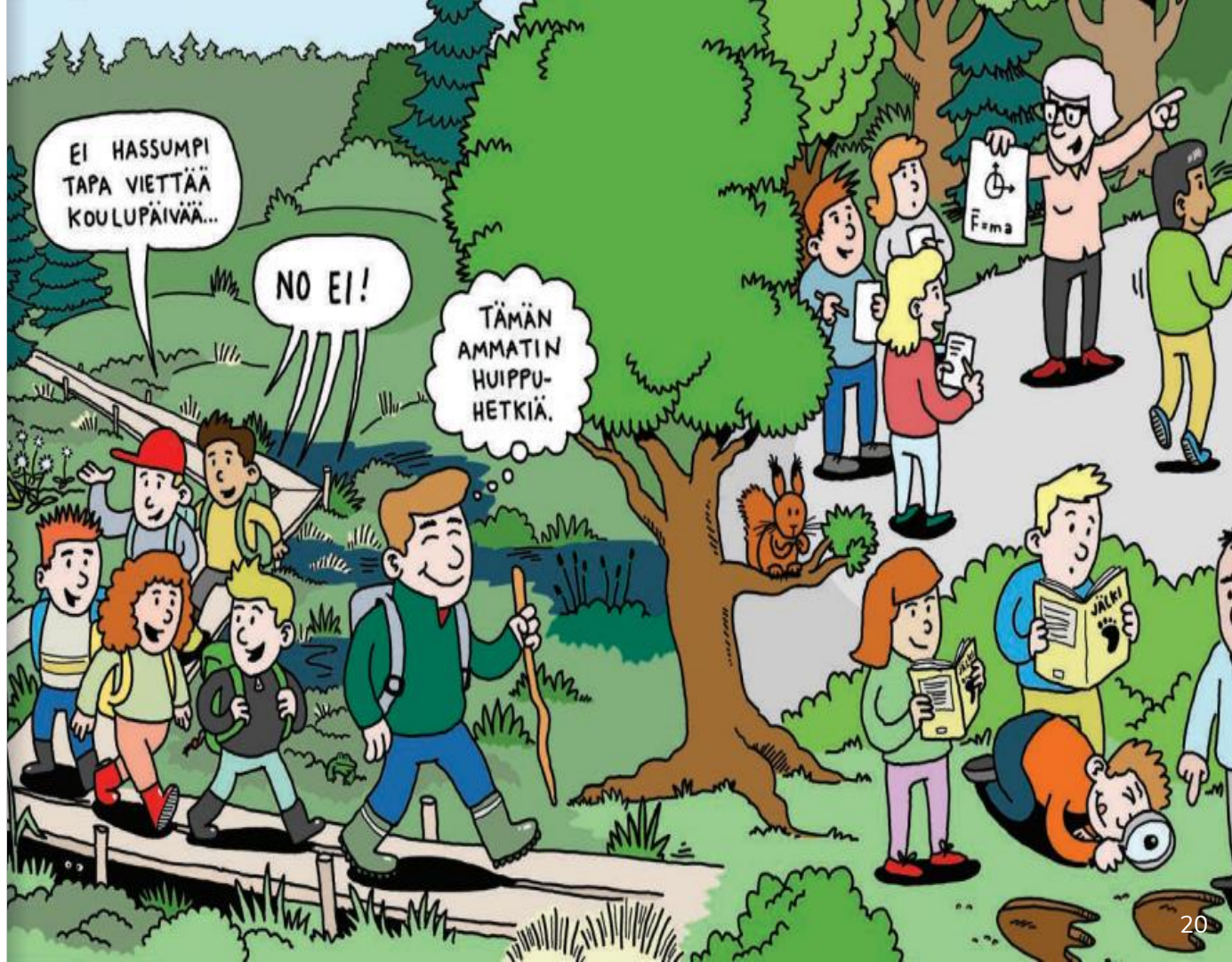


Erilaiset luokkahuoneet

Luokkahuoneen ulkopuolella pidetyt oppitunnit ovat käytännönläheisiä, interaktiivisia ja tuovat vaihtelua.

Opettajat hyödyntävät koulun pihaa, lähiympäristöä ja muita läheltä löytyviä mahdollisuuksia.

Uudet, jännittävät ja erilaiset kokemukset parantavat oppilaiden oppimistuloksia ja lisäävät kouluviihtyvyyttä.



Yhteenveto



Kysymyksiä tai
kommentteja?



A blue-tinted photograph of four business professionals in a meeting. A woman on the left holds a large upward-pointing arrow. A man in the center holds a large chess king piece. A man on the right holds a large target icon. A woman on the far right holds a large downward-pointing arrow. The background is white with various business-related icons like arrows and a target.

Koulun tavoitteiden asettaminen

Mieti ryhmässä

Miten liike ja toiminnallisuus näkyy koulussamme?

Kuinka mahdollistamme oppilaiden liikkeen oppitunnin aikana?

Mitkä tekijät hankaloittavat toimintaani liikkuva koulun opettajana?

Tavoitteet

Oletteko asettaneet **yhteisiä** tavoitteita ja sopineet yhteisistä käytänteistä, jotka lisäävät liikettä ja oppituntien aktiivisuutta?

Kyllä: Mitä nämä ovat?

Ei: Miksi ei? Mitä ne voisivat olla?



Koulupäivän aikainen liike ja aktiivisuus

Miten lisäätte liikettä ja aktiivisuutta koulupäivän eri osa-alueilla?

Miten näitä osa-alueita lähдете entisestään kehittämään?



Liikuttava luokkahuone Innostava oppimisympäristö

Mitkä videoilla näkyvät asiat olisi mahdollista toteuttaa koulussanne?

Ideoita liikkeen lisäämiseen

Aktiivinen työskentely

- Koulun ympäristön hyödyntäminen
- Asennonvaihto
- Erilaiset toimintapisteet
- Liikuttavat sovellukset
- Liikuntasali, käytävät ja koulunpiha

Vastaustavat

- Viittauksen korvaaminen liikkeellä
- Mielopidejanat
- Liikuntavälineen avulla vastaaminen
- Vastaaminen esim. hyppimällä laskun tulo

Tapahtumat ja muut

- Aamunavaukset
- Koulun sisäiset turnaukset
- Teemapäivät

Välitunnit

- Välituntilainaamo
- Sisävälitunnit
- Supervälitunti
- Välkkärit
- Kerhot
- Yhteisapelit ja -leikit

Koulumatkat

- Turvallisuus
- Pyörien säilytys
- Tempaukset
- Haku- ja jättöpaikka kauemmas
- Koulukyydityksen odotusaikojen aktivoiminen

Oma liike ja keho oppitunnilla

- Liikkeellä oppiminen
- Liike osana oppimista
- Tietoa omasta kehosta
- Taukojumppa

Liike palkinnoksi

- Tee x määrä tehtäviä, minkä jälkeen käy heittämässä kori

Kouluympäristö

- Liikkumaan motivoiva
- Välineet ja tilat
- Aktiiviset sisävälitunnit
- Oppilaiden osallistaminen

Tavoitteet

1. Miten koulussanne lähdetään konkreettisesti lisäämään oppituntien aktiivisuutta?
2. Miten koulussanne lähdetään lisäämään oppituntien ulkopuolista aktiivisuutta?
3. Mitä haasteita näette näiden muutosten edetessä? Miten niistä selvittäään?

Lohjan liikkuvien koulujen materiaalipankki

LOHJA

Lohjan Liikkuva koulu

Opettajille suunnattuja ja helposti toteutettavia käytännön ideoita koulupäivien liikunnallistamiseen, toiminnallisiin oppitunteihin ja kokonaisvaltaiseen liikkeen lisäämiseen.

Tekijät: Lohjan kaupungin liikuntatoimit Maria Hornqvist, Elia Rissanen, Mauno Karppinen, Sanna Karjalainen ja Kirsi Siren sekä Liikkuva koulu -koordinaattori Meri Alapappila (2019).



Valmiita esimerkkejä ja ohjeistuksia liikkeen lisäämiseen

- Liikunnan vuosikello
- Teemakuukaudet
- Toiminnalliset oppitunnit
- Liikunnalliset aamunavaukset
- Taukojummat
- Välituntiaktiviteetit, kerhotoiminta ja koulumatkaliikunta
- Kaupungin yhteiset liikuntavälineet: voimistelukärrä, liikunnalliset lautapelit ja Draivia kouluun -välineet
- Liikuntateemaiset Wilma-viestit
- Teemapäivät ja liikuntatempaukset
- Liikettä lomille
- Erillinen MOVE-opas jaettu kouluille: ohjeita ja ideoita MOVE! –mittauksiin ja suorat linkit harjoitteisiin, toteutukseen, materiaaleihin ja palautteenantoon



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Kiitos!

Tekijä: Mari Alapappila, hankekoordinaattori
Lähde: Liikkuva koulu -ohjelma

