

Liikkuva-koulu



Liikkuva koulu -toiminta aloitettiin syksyllä 2013

KOULUN LIIKUNTAPAIKAT

- Koulun sali, sorakenttä, tenniskenttä, yleisurheilukenttä, monitoimiareena ja jäähalli.
- Pienen kävelymatkan päässä on uimahalli, urheilutalo, kuntosali ja ampumaradat, pururata ja hiihtostadion.



- Liikkuva koulu on valtakunnallinen ohjelma, osa hallitusohjelmaa.
- Vuonna 2013-2014 liikkuvia kouluja oli ympäri Suomea n. 500.
- Tällä hetkellä Suomessa on yli 1 100 Liikkuvaa koulua, jo yli 40 % Suomen peruskouluista.

Oppilaiden fyysinen aktiivisuus: liikuntasuositus



Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

Yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.
Ruutuaika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan 2 tuntia päivässä.

Liikkuva koulu tavoitteet

- Liikunnallisesti aktiivisempi koulupäivä
- Liikettä vähintään tunti päivässä kaikille
- Kannustaa liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan ja liikunnallisen harrastuksen löytämiseen
- Hyvinvoiva koululainen
(Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnasta)



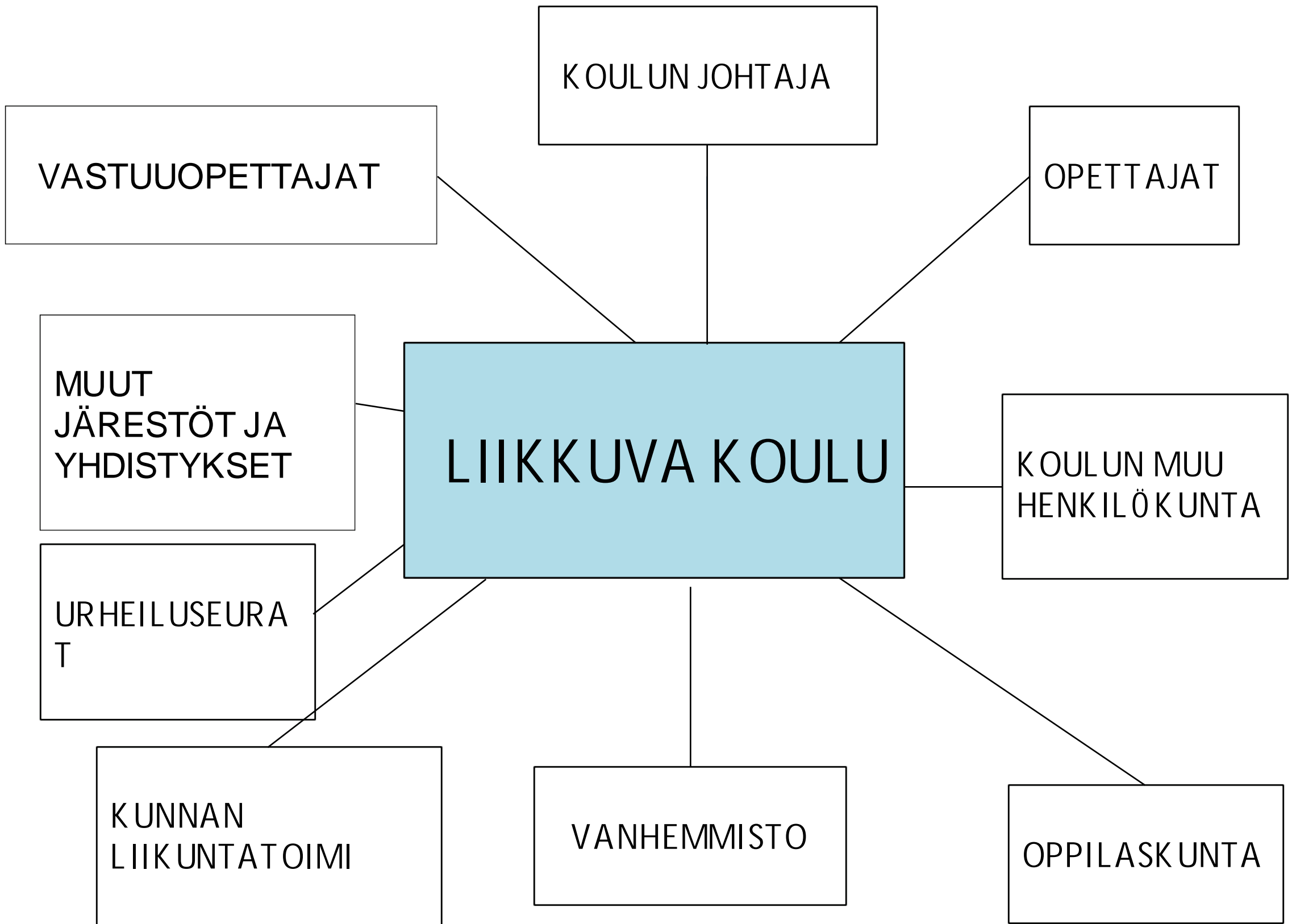
LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Liikunta ja oppiminen



- Tutkimuksissa oppitunteihin integroitu liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä ja hyvä kestävyyskunto yhteydessä hyviin **kouluarvosanoihin.**
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen paransi testituloksia erityisesti **toiminnanohjausta ja muistia** vaativissa tehtävissä.
- Fyysinen aktiivisuus näyttää edistävän myös **luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä ja oppitunteihin osallistumista.**



LIIKUNTATUNNIT

- Jokaisella luokka-asteella 1 –6 on opetussuunnitelman mukaista liikunnan opetusta 2 tuntia viikossa.
- Lisäksi 1.- 2. , 3. –4 . ja 5. –6. luokilla on yksi lisä viikkotunti liikuntaa. Tunnilla hyödynnetään sään, olosuhteiden ja mahdollisuuksien mukaan koulun lähiympäristön liikuntapaikkoja.





5/12/2015

Välituntiliikunta

- Jokaisessa luokassa on luokan omia liikuntatarvikkeita esim. jalka- ja koripallo ja pitkä hyppynaru
- Koulun pihalla on liikuntavälinelaatikot, joiden sisältöä päivitetään lukuvuosittain oppilaiden/ oppilaskunnan mielipiteitä kuunnellen.

Sisältö:

esim. sählymailoja, -palloja, frisbeet, monitoimimailoja (tennis, sulkapallo), pehmo-, jalka- ja koripalloja, tarraliivit ja-pallot, pesistarvikkeita



5/12/2015



VÄLKKÄRIT = välituntiikuttajat

Koulumme 5. –6. luokkalaiset välkkärit n. 30 oppilasta ovat saaneet LIIKU:N koulutuksen välituntiikuntatoimintaan. He suunnittelevat ja vetävät liikuntapisteet itsenäisesti.

Uusia välkkäreitä koulutetaan joka vuosi tulevista 5. luokkalaisista

Pidennetyt välitunnit ovat klo 10.45 –11.15

KESKIVIIKKOISIN 4. –6. luokkalaisille

TORSTAISIN 1. –3. LUOKKALAISILLE



5/12/2015

Koulun liikuntakerhot 1. –6. luokkalaisille

- Tässä muutamia esimerkkejä:
- Luistelukerho
- Jalkapallokerho
- Pihaleikit- ja pelit kerho
- Pesäpallokerho
- Matalan kynnyksen liikuntakerho
- Metsästys- ja kalastuskerho
- Ns. torpedokerhot(keilaus, ratsastus, onginta jne.)

Matalan kynnyksen liikuntakerho

- Kutsukerho
- Tavoitteena
 - liikunnallisten perustaitojen harjoittelu
 - liikunnasta iloitseminen
 - vertaisryhmän tuki
 - liikunnallisen harrastuksen löytäminen





5/12/2015



5/12/2015

UIMAOPETUS

- Uinnissa on liikuntatunneilla luokanopettajan lisäksi uimaopettaja.
- Liikuntatuntien lisäksi järjestetään uintikerhoja ja uinninopetusta tarpeen mukaan.
- Tavoitteena on 6. luokan lopussa saavuttaa Pohjoismaisen määritelmän mukainen uimataito:

pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään.



Vaellus- ja luontoleirikoulut

- Koulussamme järjestetään erilaisia leirikouluja hyödyntäen paikallisia ja lähiympäristön alueita.



Koulun ulkopuolisen liikunnan kehittäminen

- Ohjataan lapsia erilaisiin liikuntaharrastuksiin
- Tarjotaan koulussa uusia lajikokeiluja lapsille



Tulevia suunnitelmia

- Lajikokeilut, liikuntapäivät
- Oppilaskunta järjestää pihasuunnittelukilpailun luokille. Parhaimmat ideat toteutetaan ja Vanhemmisto järjestää pihamaalaustalkoot.
- Koulun liikunnallisen ympäristön , liikuntapaikkojen kehittäminen kunnassa.
- Vakiintuneiden käytänteiden jatkaminen koulussa ja uusien toimintamallien kehittäminen, esim. musiikkivälitunnit ja taukoliikuntavideot.

Vuoden 2015 Liikkuva koulu -palkinnot

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus ovat myöntäneet 4.11.2015 seitsemän Liikkuva koulu -palkintoa. Palkinnot ovat rahapalkintoja, jotka tulee käyttää oppilaiden tai koko kouluyhteisön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämiseen kouluympäristössä. Palkinnot luovutettiin Liikkuva koulu -seminaarissa Hämeenlinnassa.

Valtakunnallinen palkinto, suuruudeltaan 5 000 euroa, myönnettiin Tampereen kaupungille. Alueelliset palkinnot, suuruudeltaan 2 000 euroa, saivat Kangasniemi, Kemi, Kouvola, Merikarvia, Nokia ja Ylivieska. Palkinnot myönnetään veikkausvoittovaroista.



Merikarvian kunta

Merikarvian kunnan hankkeessa on keskeistä ollut sellaisten liikunnallisuutta lisäävien ratkaisujen kokeileminen ja toteuttaminen, jotka ovat helposti siirrettävissä normaaliksi toiminnaksi ilman suurempia taloudellisia panostuksia.

Merikarvian Liikkuva koulu -toiminnalle on ominaista pitkäjänteinen suunnitelmallisuus ja aktiivinen tarttuminen asioihin. Tämän on mahdollistanut opettajakunnan ja eri toimijoiden yhteinen tavoite ja sitoutuminen sivistustoimen johdon kanssa yhdessä sovittuihin suunnitelmiin. Merikarvia on esimerkki pienen kunnan hyvin toteutetusta varhaiskasvatuksen ja koulujen liikunnallistamisesta. Toiminnan myönteiselle etenemiselle on ollut keskeistä sivistustoimen sekä luottamusjohdon että virkamiesjohdon voimakas ja aktiivinen rooli.