

Liikkuva Raahen lukio



Tavoitteet

- **Kehitetään toiminnallisten oppimis- ja opetusmenetelmien käyttöä.**
- **Istumisen vähentäminen ja oppituntien toiminnallistaminen.**
- **Opiskelijoiden ja henkilökunnan osallisuuden lisääminen.**
- **Oppiainerajojen ylittävää opetusta.**
- **Oppilaiden kannustaminen koulumatkojen kulkemiseen lihasvoimin.**
- **Välituntien ja hyppytuntien aikaisten olosuhteiden kehittäminen aktivoimaan omaehtoiseen liikkumiseen.**

Tavoitteet

- **Kannustetaan ja autetaan opiskelijoita ja opettajia löytämään oma mieleinen laji vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan muodoksi.**
- **Yhteisöllisyyden lisääminen liikunnallisten ja toiminnallisten tapahtumien ja turnausten avulla.**
- **Kehitetään olemassa olevia yhteisöjen ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä.**
- **Saadaan edellä mainitut asiat toimimaan säännöllisesti opiskelijaympäristössä luontevasti osana koulujärjestelmää**

Vaelluskurssi Manamansalossa

Kurssilla opiskelijat oppivat tärkeitä ryhmätyötaitoja erilaisissa olosuhteissa. Kurssilla oli mukana hankkeen avulla hankitut Fatbike pyörät. Näitä osallistujat Käyttivät kurssiin kuuluvalla pidemmällä vaellusosuudella. Kurssin aikana Osallistujat tekivät myös Jyrki Aution biologian kurssin tehtäviä.



Luonnontuntemus Bi 6

Luonnontuntemus kurssin kenttäosuus tehtiin melomalla Raahen saaristoon, jonka yhteistyökumppanina oli Botnia Outdoor. Kanootit olivat lainassa Botnia Outdoorilta.



Kiitos Raahen seutukuntien retkikummeille opastuksesta!



Hankkeen yhtenä tavoitteena oli koulumatkojen kulkemisen lisäämisen lihasvoimin. Tavoitteisiin pyrittiin lähinnä valistamisella opiskelijoita ja vanhempia Wilma-viesteillä ja ykkösten vanhempainillassa.

Aluehallinnon yhteisessä seminaarissa saatiin vinkkejä esim. pyöräilyviikon järjestämisestä, jotka kirjattiin seuraavan hankkeen toimintasuunnitelmaan.

Saimme yllättävää apua liikkuvalta poliisilta!

Katso seuraava sivu 😊

Oppilaiden kannustaminen koulumatkojen kulkemiseen lihasvoimin

Merikadun koulun ja Raahen lukion oppilaat saivat keskiviikkona yllätykseen vieraaksi 11 poliisia. Oulun poliisilaitoksen tekemässä ratsiassa oli mukana Raahen ja Oulun poliiseja ja myös pari moottoripyöräpoliisia.



Päivän aikana löytyi kolme kevytmoottoripyöräksi viritettyä mopoa. Kolme mopoilijaa määrättiin myös ajokieltoon.

Sakkoja sai 13 nuorta. Heillä mopon nopeus nousi yli sallitun, mutta ei kuitenkaan kevytmoottoripyörän tasolle.

Hiitola kertoo, että lisäksi neljästä moposta poistettiin rekisteritunnus. Rekisteritunnukset toimitetaan katsastusasemalle.

Vuoden liikkuva koulu erikois palkinto Oulun poliisilaitos?

10 uutta pyöräilijää?

isilaitokselta kaasutteli mopoja toinen toisensa perään. Kuva: VESA JOENSUU

Lähde Raahen Seutu

Opiskelijoiden sählysarja

Opiskelijoiden perinteinen sählysarja pelattiin jälleen talven aikana ja se on aktivoinut opiskelijoita omatoimiseen harjoitteluun joukkueiden kesken. Tänä vuonna oli mukana ensimmäinen pelkästään tytöistä koostunut joukkue.

PAsilanSKA uusi edellisen vuoden voittonsa.



Oppilaskunnan taukotila Opti

Taukotilaan hankittiin lisää välineitä jo aiemmin hankittujen lisäksi.



- Microsoft Kinetic ja toiminnalliset pelit esim. Let's dance
- Voimatorni
- Kehonhuoltovälineitä

Luokkatilojen varustaminen

Luokkiin hankittiin lisää seisomapöytiä ja uutena satulatuoleja. Erilaiset tuolit jakavat mielipiteitä. Opettajat ovat ottaneet hyvin vastaan tuolit ja ovat innokkaimpia käyttäjiä!



Jo perinteinen opettajat vs oppilaat nelimaaliottelu tällä kertaa ArinaAreenalla

Lämmittelyssä harjoiteltiin pesislyönnit kuntoon ja ryhmäytymistäitoja



Välitunttien ja hyppytunttien aktivointi

Välituntivälineet ovat olleet kovassa käytössä.



Kuljetusoppilaat

Kuntosali- ja uimakortti erityisesti kuljetusoppilaiden käyttöön, joilla pitkiäkin odotusaikoja. Käytettävissä myös hyppytuntien aikana.



Aamujooga

Aamujooga toimintaa jatkettiin kuluneena kautenaikin. Opiskelijoiden into alkoi hiipua pikku hiljaa. Mukana olleet kehuivat joogan virkistävän päivää.



Wilson Kirwa kannusti Raahen koululaisia liikkumaan, nukkumaan, opiskelemaan, tekemään virheitä ja olemaan rohkeita!

-Raahen Seutu- Kuva Vesa Joensuu



LEADER

**Nouseva
Rannikkoseutu**

Henkilökunnan työhyvinvointi

Joka torstai klo 15-16.00!

Geokätköily, frisbee golf, jääkiekko, jooga, ratsastus, golf, kahvakuula, sulkapallo, näkövammaisten maalipallo, kaupunkikierros, ilma-aseammuntaa jne. Osallistujat maksavat itse kulut!



Henkilökunnan työhyvinvointi



Kuntosaliin tutustuminen ja Raahen
liikkuva koulu fysioterapeutin
kehonhuoltotunti



Henkilökunnan työhyvinvointi




Kerhotoimintaa

Kuntosalikerho



Sulkapallokerho




SULKAPALLOKERHO

Sulkapalloa nuorille kuntokeskus
Vesipekassa keskiviikkoisin 16.1.2019
alkaen klo 16.45 – 18.15.

Toiminta soveltuu yläkoulu- ja lukioikäisille
nuorille ja on osa Raahen lukion
kerhotoimintaa sekä Liikkuva koulu-
toimintaa. Osallistuminen ei edellytä
aikaisempaa pelikokemusta. Vuoro on
osallistujille maksuton ja pelikerroilla
harjoitellaan sulkapallon perustekniikoita.

Tule mukaan pelaamaan, ohjaajana toimii
Toni Luoto.

Tervetuloa mukaan!



Yhteistyö Raahen liikkuva koulun kanssa. Opettajien koulutuspäivä.

Kaikkien suosikki Pauliina Miettisen liikunnallinen Team Up workshop.

Hannu Moilanen antoi ohjeita miten toiminnallistaa oppitunteja



Hiihdon opetus jouduttiin perumaan, koska lumitilanne oli haastava. Opiskelijoiden kiinnostus oli melko vähäistä. Haasteena on aikaisemmin ollut opiskelijoiden saaminen mukaan kouluajan ulkopuolella.



Liikkuva Raahen lukion talvitempaus
lukion opiskelijoille ja kotiväelle



lauantaina 30.3
klo 12.00 - 15.00

Varvin pookilla



Fatbike pyörien testailua
Lumikenkien testailua
Hiihdon opetusta by Saloisten Reipas
Makkaraa ja mehua



**Huom! Uusi
päivämäärä!**



Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 - seminaari 1.-2.4.2019 Tampere-talolla

Mukana Raahesta perusopetuksen liikkuva koulu koordinaattori Laura Rahikkala ja Ohjausryhmästä Mikko Sarkkinen ja Tapani Rinkinen.
Liikkuva Raahen lukio koordinaattori Ilkka Kontinaho

Tilaisuudessa saatiin uusia ideoita ja verkostoiduttiin.



Liikkuva ja oppiva yhteisö 2019 - seminaari 1.-2.4.2019 Tampere-talolla



Liikuntapasseja jaossa myös Raahen lukiolla

LIIKUNTAPASSI

MIKÄ LIIKUNTAPASSI ON?

Muistathan palauttaa liikuntapassin elokuun loppuun mennessä liikunnanopettajalle!

Uudet passit (2019-2020) jaetaan pian!


- 13-20-vuotiaille nuorille
- Motivoi liikkumaan
- Etuja liikuntapaikoista
- Voit voittaa palkintoja
- Kaikkien liikuntalajien merkinnät hyväksytään
- Jaetaan kaikille yläkoululaisille
- Toisen asteen opiskelija: Hae passi nuoriso- tai liikuntatoimesta
- **Kaikki toiminta tapahtuu omalla vastuulla. Liikuntapassin käyttäjää ei ole vakuutettu Raahen kaupungin, seurojen tai yritysten puolesta. Käyttäjä huolehtii itse oman vakuutuksen.**

	Liikunta- passi	
	Merkitäse laji / seura / päivämäärä / allekirjoitus	

Miten passi toimii?
Kun liikuntapassin TD on merkintää liikunnasta ja palautte passin koulun liikunnanopettajalle kaikki ruokalo-, vapaa-alla- tai liikuntapalveluina elokuussa 2020. Palkintopöytä kesken arvotaan lukkeita koulukirjoja. Jos palautte passin nimen muuttuessa kuin ennakkoon kumpu-alkare saada liityntä Lisähoito ja ohjeita liikuntapassin käyttöön löydät osoitteesta www.nastanetti.fi



Menossa mukana:



SIIKAJOKI

www.nastanetti.fi/liikuntapassi

13 - 20-vuotiaat



**Liikunta-
passi**

Passin omistaja:

Nimi: _____
Puhelin: _____

Välissä 08/2019-08/2020

Juoksukoulun osallistujia määrä jäi vaatimattomaksi. Koulun ulkopuolinen aika ei innosta opiskelijoita!



Liikkuva Raahen lukion järjestää yhteistyössä Raahen Vesan kanssa



Juoksukoulu

Koivuluodon yleisurheilukenttä
ma 20.5 klo 17.30 ja ke 22.5 klo 17.00

Opi oikea juoksutekniikka Raahen Vesan valmentajien johdolla!

Tervetuloa ilmaisiin treeneihin :)

Ota liikuntapassisi mukaan!



Raahen lukio goes Terwa!

Oletko kiinnostunut liittymään Raahen lukion juoksuryhmään, joka tähtää Oulussa juostavaan Tervahölkään la 18.5?

Liikkuva Raahen lukio hanke kustantaa 10 osallistujan osallistumismaksun (10 km tai 21 km)! Nopeat syö hitaat!

Harjoittelu tapahtuu urheiluakatemia harjoitusaikoina tai sinulle räätälöidyn ohjelman mukaisesti! Mikä parasta tästä saat urheiluakatemia kurssin!!!

Sitovat ilmoittautumiset heti Wilmassa Ilkka Kontinaholle!



Juoksukoululaiset saivat sykemittarit lainaan koululta.

Kuvassa osallistujista Juho ja Janne, jotka osallistuivat 10 km juoksuun säännöllisen 6 viikon harjoittelun jälkeen.



Opiskelijoiden kanssa tuotettiin ohjevideo Youtubeen, jossa näytetään helppoja parin kanssa toteutettavia taukoliikkeitä

[Video löytyy Raahen urheiluakatemioiden kanavalta ->](#)



Paljon koneella työskenteleville henkilökuntalaisille on tilattu Selkäliiton taukojumppamuistuttajaa

Luokkiin jaettu
printattuja
ohjeita

Tilaa maksuton taukojumppamuistutus



Selkäliitto tarjoaa sinulle ilmaisen muistutuksen taukojumppasta jumppaohjeineen. Lähetämme muistutuksen maanantaista perjantaihin kerran päivässä, noin kello 13 iltapäivällä. Viestissä on linkki päivittäin vaihtuvaan jumppaohjeeseen. Mukavia jumppahetkiä!

Kirjoita alla olevaan lomakkeeseen sähköpostiosoitteesi sekä nimesi. Tee tilaus klikkaamalla "Tilaa jumppamuistutus"-painiketta. Saat sähköpostiisi saman tien vahvistusviestin, jolla vahvistat jumppamuistutuksen tilauksen.

Halutessasi voit lopettaa jumppamuistutuksen tilauksen sähköpostiviestin lopussa olevan "Peru taukojumppamuistutus" -linkin kautta.

ÄLÄ JUMITA, VENYTTELE

LIIKKUVUUS

NÄIDEN LIIKKEIDEN AVULLA SÄILYTÄT KROPPASII NOTKEUDEN JA LIIKERADAT SEKÄ ENKÄISEE LIIHASKUJIA JA VIRHEASENTIA. LIIKKUVUUTTA TREENATESSA HUOMAAAT NOPEASTI EROA AIKAISEMPELAIN!

RINNAAN AVAUS

HYÖTY: AUITAA SÄILYTTÄMÄÄN RYHDIN JA VÄHENTÄÄ LIIHASKIREYTTÄ.

TEE NÄIN:

1. Ota käsistä kiinni selän takana.
2. Työnnä käsiä takavarteen ja avaa rintakehä.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

VAIKTELIA: Nosta käsi selän vasten hartian tasolle. Kierrä vartaloa ja launo venytys selän puoleen käden rintaohjauksessa.

LONKANKOUKISTAJIEN VENYTYS

HYÖTY: VÄHENTÄÄ SELKÄONGELMIA.

TEE NÄIN:

1. Aste taivasta jalka eteen.
2. Lonkavedä alaspäin ja kallista laetista taaksepäin. Tuuno venytys takammissa jalan lonkankoukistuksessa.
3. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toiselle jallelle.

PAKARA VENYTYS

HYÖTY: ENKÄISEE PAKAROIDEN JUMIUTUMISTA SEKÄ SELÄN JA JALKOJEN KIPUJA.

TEE NÄIN:

1. Nosta oikea nilkka vasemman polven päälle niin, että polvi osoittaa sivulle.
2. Nosta kevyesti alaspäin kuin istahdais tuolille.
3. Pidä asento noin 30 sekuntia ja hante venytys oikeassa pakarassa.
4. Tarvittaessa ota tukea pöydästä tai seinästä.
5. Vaihda jalkaa.

LISÄÄ HAASTETTIA: Istu syvemmälle kytköisyyn.

KYTKÄITÄVÄT

HYÖTY: ENKÄISEE JA LAUKAISEE LIIHASKUJIA ALASELÄSSÄ JA LANTIOSSA.

TEE NÄIN:

1. Vie vasen jalka oikean ylä ja nosto vasen käsi ylös.
2. Nosta vartalo oikealle.
3. Tuuno venytys vasemmassa kyljessä ja pidä asento noin 30 sekuntia.
4. Vaihda kylkiä.

TAKAREIDEN VENYTYS

HYÖTY: ESTÄÄ KIPUJA JA KEMIN VÄÄRÄÄ ASENTIA.

TEE NÄIN:

1. Vie jalka eteen kantapäki maassa.
2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja pidä edessä oleva jalka suorana.
3. Tuuno venytys edessä olevan jalan takareidessä.
4. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda jalkaa.

LISÄÄ HAASTETTIA: Pumpaa kevyesti eläntänopeutta.

Jumppakissan taukojumppa

Katso myöhemmin Jaa

Kyykisty alaspäin kuin olisit istahdamassa tuolille

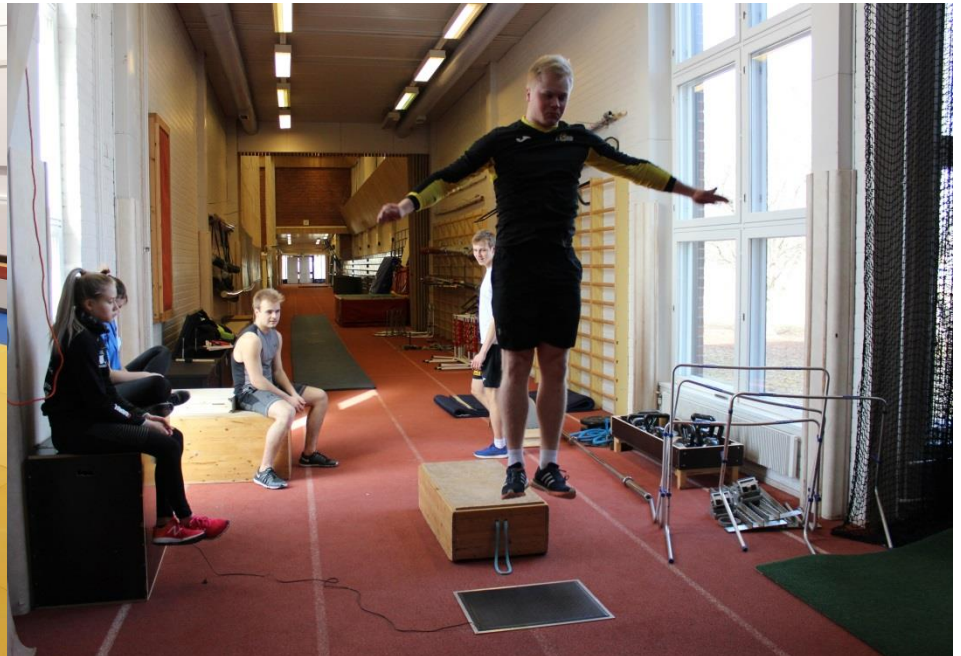
LISÄÄ VIDEOITA

1:09 / 2:48

YouTube

Raahen urheiluakatemia

- Liikunnan soveltava kurssi
- Kilpaurheilun ja opiskelun yhdistäminen
- Yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa
- Aamutreenit ti ja to klo 08-09.15 ja pe klo 13.15-14.30
- Hyödyntänyt hankkeen avulla hankittuja välineitä esim. Polarin mittarit



Raahen urheiluakatemia

Koulun joukkue osallistui urheiluakatemioiden karsintaturnaukseen pelaamalla karsinnan Jacobstad Gymnasiumia vastaan. Ottelusta ei irronnut jatkopaikkaa.



Raahen urheiluakatemia



Raahen urheiluakatemia



@raahenurheiluakatemia



Liikunnan lukiodiplomi

Markkinointi



3 suorittajaa



LIIKUNTA- JA URHEILUPSYKOLOGIA

RAAHEN LUKIOSSA



PS 8 Psykologian tutkimuskurssi

- PEREHDYTTÄÄ AJANKOHTAISEEN TUTKIMUKSEEN JA NYKYPSYKOLOGIAN ERITYISALOIHIIN.
- SYVENTÄÄ YMMÄRRYSTÄ ARKIELÄMÄN ILMIÖISTÄ, JOTKA OVAT TÄLLÄ HETKELLÄ PSYKOLOGIAN MIELENKIINNON KOHTEENA. SAMALLA SE TARJOAA VÄYLÄN OMIEN KOKEMUSTEN POHDISKELUUN.
- KURSSIN AVULLA ON MAHDOLLISTA TARKASTELLA ILMIÖITÄ TUTKIMUSTEOREETTISESTI USEASTA NÄKÖKULMASTA.
- KURSSIN AVULLA VOI HARJOITELLA MYÖS JATKO-OPIKSELUN VAATIMIA OPIKSELUTAITOJA, ANALYYTTISYYTTÄ JA TUTKIELMANTEKOA.



PS 8/LIIK
Liikuntapsykologia



PS 8/URH
Urheilupsykologia

PS 8/ URHEILUPSYKOLOGIA

- Suunnattu lisenssiurheilijoille ja urheiluakatemian harjoituksiin osallistuville
- SISÄLTÖ
- Lähtövalmiuksien kartoitus ja henkilökohtaiset haastattelut, jossa selvitetään yksilöllisesti kehityksen seurannan painopisteet.
- Ryhmätapaaminen lajiryhmissä
- Motivaatio (ristiintaulukointi ja task-tavoitteet)
- Keskittyminen (harjoitukset ja seuranta)
- Mielikuvaharjoittelu (oman suorituksen videoiminen)



PS 8/LIIKUNTAPSYKOLOGIA

- Kaikille opiskelijoille tarjolla oleva kurssi

SISÄLTÖ

- ❖ Oman hyvinvoinnin seuranta (Polar A370 aktiivisuusranneke ja tarkkailulomake)
- ❖ Perehtyminen tutkimustietoon liikunnan hyvinvointivaikutuksista
- ❖ Liikuntakokeilu ja siitä omakohtainen tapaustutkimus


TAVOITTEET

- ❖ Tietoisuuden edistäminen liikunnan hyvinvointivaikutuksista, hyvinvoinnin tukeminen, itsetuntemuksen lisääminen ja tiedon haun ja arvioinnin taitojen kehittäminen.



TAVOITTEET

- Lisätä tietoa urheilupsykologisen tutkimuksen tuloksista ja mentaalisten taitojen merkityksestä urheilussa.
- Lisätä tietoisuutta itsestä urheilijana.
- Itseluottamuksen ja realistisen itsearvioinnin tukeminen.
- Antaa valmiuksia myös mentaalisten tekniikoiden hyödyntämiseen.
- Valmiuksien antaminen omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden analysointiin.



Välineitä liikunnan lukiodiplomiin kuuluvaan tutkielman tekoon



Lisätietoa:

Päivi Kippola
Raahen lukion
psykologian
opettaja

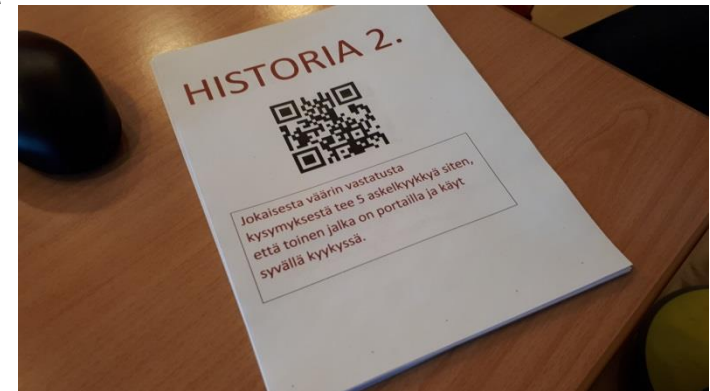
Yhteenveto

Plussat:

- Henkilökunta sitoutunut hyvin
- Oppituntien tauottaminen/toiminnallistaminen
- Välituntiaktiivisuus lisääntynyt
- Välineistöä saatu hankittua
- Johto sitoutunut

Haasteita:

- Opiskelijoiden osallistuminen järjestelyihin
- Tila johon voisi rakentaa aktiivisuuskeskuksen



Itsearviointi

Oppilaitos liikkumisen mahdollistajana

Vastausten keskiarvot

(5=täysin samaa mieltä, 4=samaa mieltä, 3=ei samaa eikä eri mieltä, 2=eri mieltä, 1=täysin eri mieltä)

