**Sastamalan Liikkuva koulu – hanke**

Vuosisuunnitelma 15.8. – 1.6.2018

**Tavoitteet**

* kouluympäristön liikunnallistaminen
* aktiiviset ja toiminnalliset oppitunnit
* oppilaiden osallistaminen koulupäivän aikaisessa liikkumisessa

**Oppitunnit**

* oppitunneilla istumisen vähentäminen
* istumisen tauottaminen
* liikunnan integroiminen osaksi oppitunteja
* toiminnalliset opetustavat yleistyisivät

Kouluja ohjeistetaan opiskeluergonomiasta ja oppituntien tauottamisen merkityksestä.

Luokkiin hankitaan aktivoivia välineitä ja virikkeitä, jotka lisäävät oppituntien aikaista aktiivisuutta. Opettajille tuotetaan materiaalia ja ohjeistetaan integroimaan liikuntaa oppitunneille. Toiminnallisesta opetuksesta järjestetään koulutuksia ja kerätään materiaalia, jotta voidaan levittää hyviä käytäntöjä muihin kouluihin sekä koko henkilökunnalle.

**Kouluympäristön liikunnallistaminen**

* olemassa olevien ja uusien tilojen hyödyntäminen liikkumisessa
* väline -ja kalustehankinnat tukemaan liikkumista
* liikkumiseen kannustavan ja oppilaita osallistavan ilmapiirin luominen

Välituntien vietto mahdollisuuksia laajennetaan uusien tilojen käyttämisellä sekä hankinnoilla, jotka lisäävät liikettä. Välituntivälineiden mahdollisuuksiin ja käyttämiseen kiinnitetään enemmän huomiota. Liikkumista estävät säännöt ja kiellot laitetaan tarkasteluun. Oppilaita osallistetaan huolehtimaan liikuntavälineistä ja niiden käyttömahdollisuuksista sekä toimimaan vertaistukena koulun henkilökunnalle.

**Välitunnit**

* välitunneilla vietetyn ajan tehostaminen
* monipuolinen liikkuminen välituntisin
* passiivisten oppilaiden liikkuminen välituntisin

Välituntien merkitystä liikkumiseen korostetaan koko koulun ilmapiirissä. Oppilaita koulutetaan liikunta-aktivaattoreiksi, jotka toimivat pelien ja leikkien käynnistäjinä sekä esimerkkeinä aktiivisuudesta. Tietoisuutta välitunti liikunnan mahdollisuuksista lisätään koko koulussa. Oppilaat myös ideoivat ja järjestävät tempauksia välituntiliikunnan edistämiseksi. Henkilökunta osallistuu välituntiaktiivisuuteen mahdollistamalla uusia asioita välituntiliikunnassa sekä valvomalla tilojen käyttöä. Opettajat myös liikuttavat oppilaita välituntisin sekä seuraavat välineiden käyttöä ja säilyvyyttä. Vähän liikkuvia oppilaita rohkaistaan liikkumaan erilaisilla toimenpiteillä.

**Hankinnat**

* kohdistetaan käytävä ja luokkatilojen liikunnallistamiseen
* edistävät oppituntien aikaista aktiivisuutta
* tukevat toiminnallisia opetusmenetelmiä ja niiden käytön lisäämistä
* osa rahoituksesta käytetään koulun omiin hankintoihin

Kouluille hankitaan luokkakohtaisia paketteja välineistä. Välineet ovat pysyviä ratkaisuja, jotta niistä saatava hyöty on merkittävää kokonaisuuden kannalta. Hankinnoista järjestetään koulutusta sekä ohjeet henkilökunnalle ja oppilaille, jotta niitä osataan hyödyntää oikein sekä turvallisesti. Toiminnallista opetusmateriaalia hankitaan koulun yhteiseen käyttöön. Materiaaleja myös tuotetaan itse hyvien ideoiden pohjalta. Välituntivälineitä hankitaan koulun tarpeiden mukaan ja niiden säilyttämiseen luodaan uusia tapoja.

**Koulutukset**

* motivoivat lisäämään toiminallisuutta opetuksessa
* osallistavat oppilaita ottamaan vastuuta koulupäivän aikaisesta aktiivisuudesta
* tuottavat ideoita ja sisältöä koulun yhteiseen toimintaan

Koulutuksia järjestetään koulujen toiveiden mukaisesti sekä yhteisinä kohderyhmille. Koulutuksissa painotetaan toiminnallista oppimista ja liikunnan integroimista opetukseen. Oppilaita koulutetaan liikunta – aktivaattoreiksi. Oppilaita ja henkilökuntaa koulutetaan hyödyntämään kouluympäristöä liikkumiseen sekä tauottamaan opetusta. Myös liikuntatuntien sisällöstä ja Liikkuva koulu – työpajoista on koulutuksia.

**Seurat ja yhdistykset**

* monipuolistavat liikkumista koulujen arjessa
* saavat lisää harrastajia oppilaista
* tuovat omaa osaamistaan koulujen käyttöön
* koulut saavat ohjaajaresurssia

Seurayhteistyötä viritellään koulukummi toiminnalla yhdessä liikuntapalvelujen kanssa. Seurojen toimintaa pyritään hyödyntämään alueellisesti kouluille. Seuroista etsitään yhteistyötä tuottamaan sisältöjä opetukseen sekä kerhotoimintaan. Yhdistykset tuovat uusia ideoida ja sisältöjä toimintaan. Yhteisissä tapahtumissa voidaan hyödyntää seuroja ja yhdistyksiä.

**Liikuntakerhot**

* lisäävät koulun tilojen ja välineiden käyttöastetta
* tuottavat matalan kynnyksen toimintaa
* tavoitteena erityisesti vähän liikkuvat lapset

Kerhoja pyörii vähintään yksi jokaisella koululla liikuntapalvelujen toimesta. Kerhot kohdistettu 1. – 2. luokkalaisille. Kerhojen ohjaajaresurssissa kehitettävää. Selvitettävä seurojen ja yhdistysten mahdollisuudet osallistua toimintaan. Kerhojen sisällöt räätälöitävä vähän liikkuvien lasten mukaan.

**Teemat, kampanjat, tapahtumat**

* yhteisöllisyyden lisääminen liikkumisessa
* elämyksien tuottaminen
* terveiden elämäntapojen opettaminen

Kouluille tuotetaan ja ohjeistetaan materiaalia sekä sisältöjä liikunnallisista teemoista, kampanjoista tai haasteista. Oppilaita innostetaan osallistumaan oppilaslähtöisellä toiminnalla. Tapahtumia joissa osallistetaan oppilaita aktiivisesti toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa järjestetään tuomaan vaihtelua koulun arkeen.

**Liikuntakasvatus**

* opetetaan terveitä elämäntapoja
* ohjeistetaan huolehtimaan lapsia omasta hyvinvoinnistaan
* osoitetaan vanhemmille tukea lapsen liikunnan lisäämisessä vapaa-aikana
* laadukkaat liikuntatunnit opettavat organisoidun liikunnan merkitystä

Toteutetaan aktiivista koulupäivää, jotta lapset saavat sisältöä myös koulupäivän ulkopuolelle. Seurataan ja kannustetaan liikkumaan monipuolisesti. Toteutetaan liikunnan kotiohjeita sekä ohjataan päivittäisiin valintoihin esim. koulumatkojen osalta. Keskustellaan hyvinvoinnista ja järjestetään tukea vähän liikkuville oppilailla yhteistyössä muiden tahojen kanssa.

**Kyselyt ja Liikkuva koulu – tiimit**

* selvitetään henkilökunnan motivaatiota ja sitoutumista
* ohjataan toiminnan sisältöjä kyselyn perusteella
* suunnitellaan toimintaa ja tehdään toiminta näkyväksi
* koululta löytyy liikuntasuunnitelma, joka ohjaa toimintaa

Kouluille perustetaan Liikkuva koulu – tiimit. Nykytilan arvioinnin jälkeen tehdään suuntaviivat koulun liikuntasuunnitelmalle. Kyselyillä selvitetään hankkeen vaikuttavuutta ja suhtautumista koulupäivän aktiivisuuteen. Perustetaan myös työryhmiä, jotka levittävät toimivia käytäntöjä muiden koulujen käyttöön sekä ideoivat yhdessä uusia sisältöjä koulupäivän liikunnallistamiseen.