

Siilinjärvi

- Hankkeessa mukana alakoulu Siilinlahti ja yläkoulu Ahmo
- Haasteena kehittää kahden ison koulun (n. 1200 oppilasta) liikunnallista toimintakulttuuria ja yhteistyötä
- Liikuntamyönteisen kasvun tukeminen läpi koko peruskoulun





Siilinlahti ja Ahmo liikuttaa

*- Torumisesta tekemiseen,
turhautumisesta toimintaan -*

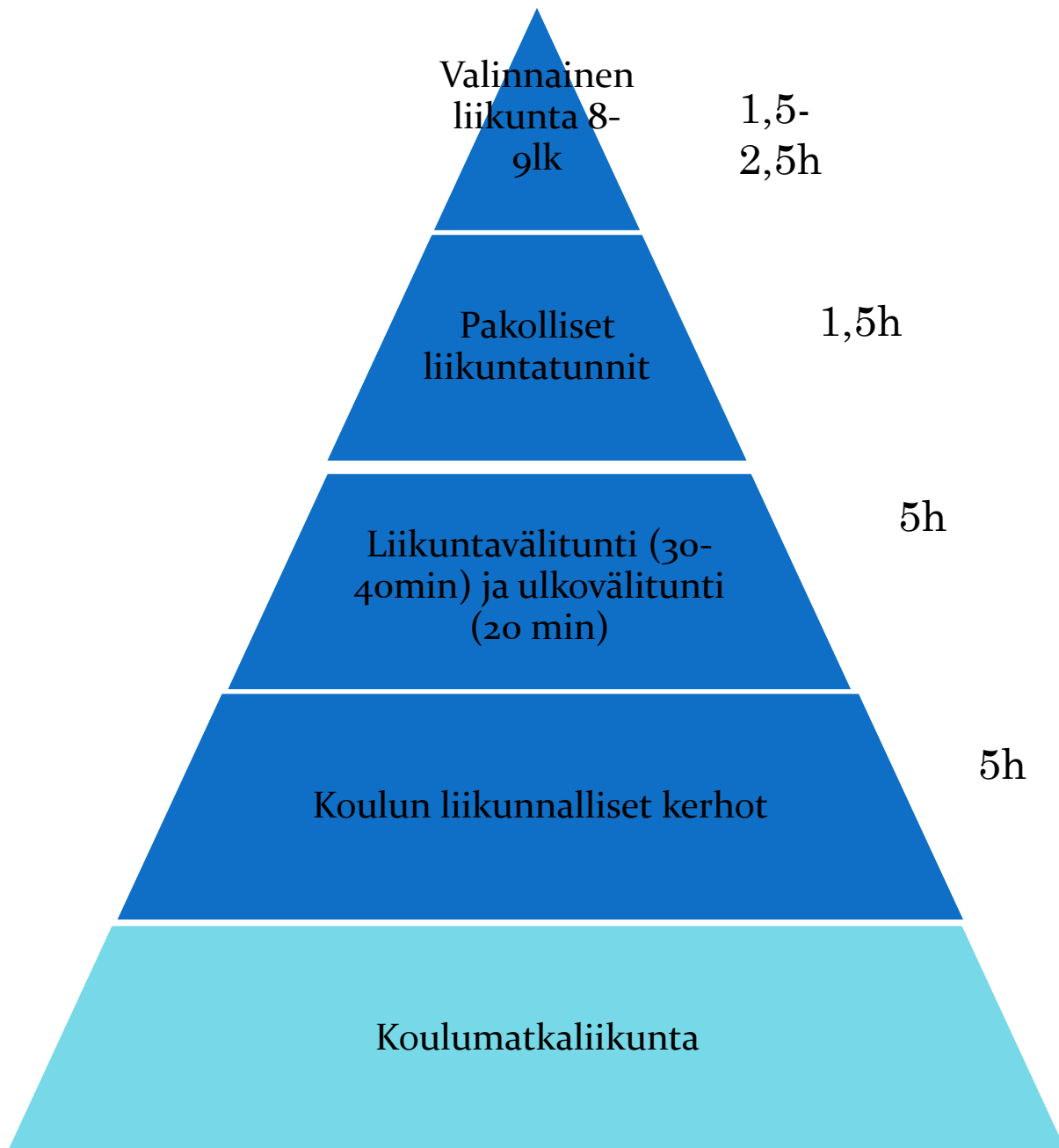
Hankkeen tavoite

- Tärkein tavoite liikkuva koulu -hankkeen tiimoilta on edistää koulussa liikuntamyönteistä toimintakulttuuria. Tässä kulttuurissa oppilaat nähdään aktiivisina toimijoina, joilla on luontainen tarve toteuttaa omaa liikunnallisuuttaan eri muodoissa.
- Oppilaiden luontainen energisyys halutaan nähdä voimavarana, joka oikein kanavoituna tuottaa sekä hyviä oppimistuloksia että koulussa viihtymistä.
- Oppilaiden ”rajoittamisen” sijaan tulisi luoda ympäristö, jossa oppilaat voivat toteuttaa itseään sekä liikunnallisuuttaan. Näin energia kanavoituu mielekkääseen toimintaan. Tämä vaatii toimia paitsi vallitsevien ajatusmallien myös koulun fyysisten rakenteiden muokkaamiseksi liikkumiseen kannustaviksi. Oppilaiden mukaan ottaminen suunnitteluun jo varhaisessa vaiheessa on onnistumisen kannalta ratkaisevaa.



Vähimmäistavoite

10h/viikko



Toimintatavat



Liikkuva koulu =
Hyvinvoiva koulu

Koulupäivän rakenteen muokkaaminen

Alakoulu

2010-2011

Lukuvuonna 2010-2011 on oppilailla ollut 1-3 pitkää 30 min välituntia viikossa.

2011-2012

Koulupäivään lisätään pidennettyjä välitunteja

Yläkoulu

2010-2011

Oppilailla ollut kaksi 18 minuutin mittaista ulkovälituntia. Keskellä päivää on ollut pidempi ruokatunti, jolloin on sisäliikuntavälitunti. Omista oppitunneista ja ruokailun ajankohdasta riippuen oppilaalle on jäänyt aikaa liikkua sisäliikuntavälitunnilla 15-30 minuuttia.

2011-2012

Koulupäivän rakennetta on tarkoitus muuttaa niin, että koulupäivään sijoittuu kaksi pidempää taukoa; ulkovälitunti aamupäivällä 20 minuuttia ja puolenpäivän aikoihin pidempi hyvinvointitunti 30-40 min, joka mahdollistaa oppilaiden ohjatun kerho- ja välituntitoiminnan keskellä päivää



Välituntitoiminta

Alakoulu

2010-2011

Pidennettyyn välituntiin on ollut kaikilla koulun n 550 oppilaalla mahdollisuus vähintään kerran viikossa. Osa opettajista on kokeillut säiden salliessa kolmea pidennettyä välituntia viikossa, eli päivinä, jolloin oppilailla ei ole liikuntatuntia. Koulun välkkärit ovat olleet mukana innostamassa vertaisoppilaina välituntiliikuntaan.

2011-2012

Uusia välkkäreitä koulutetaan heti alkusyksystä. Toimivia välituntikäytänteitä jatketaan edellisvuoden tapaan ja pyritään luokkakohtaisesti vähintään kahteen pidennettyyn välituntiin viikossa. Välkkäreille tarjotaan mahdollisuus toteuttaa entistä enemmän 1-2 luokkalaisten liikkumista välkkärikummina.

Yläkoulu

2010-2011

Välituntiliikuntaan osallistunut päivittäin 100-200 oppilasta. Välituntiliikunnan suosituimpia lajeja on ollut kuntosaliharjoittelu, parkour, sähly, sulkapallo ja pingis. Tyttöjä on vetänyt liikkumaan erityisesti tanssiohjelmien harjoittelu. Välituntiliikuttajia (välkkyjä) koulutettiin omalla leirillä 70 henkeä.

2011-2012

Syksyllä koulutetaan uudet välituntiliikuttajat eli välkyt. Mukaan innostetaan edelleen myös 9. luokan oppilaita, jotka ovat aloittaneet toimintaa jo kuluvalle lukuvuodelle. Erityisesti pyritään edelleen kehittämään toimintaa koulun piha-alueella ulkovälitunneilla. Sisävälitunnilla liikuntatilat ovat tupaten täynnä. Lisätilaa liikkumiselle tehdään liikuntasalin yläaulaan (pienpelit) sekä koulun väestön suojaan

Koulun sisä- ja ulkotilojen kehittäminen

Alakoulu

2010-2011

Piha-alueet ovat pääsääntöisesti kunnossa, Päivärinteen koululla korjaustarpeessa on suosittu liukumäki.

2011-2012

Hyödynnetään välituntivälineistöä tehokkaasti. Erilaisen välineistön kierrättämisellä kannustetaan kokeilemaan ja kehittämään taitoja. Koulun olemassa olevien liikuntapaikkojen tehokasta ja tasapuolista käyttämistä ylläpidetään jakamalla luokkatason vuoroja.



Yläkoulu

2010-2011

Oppilaita on kannustettu liikkumaan erilaisin välinehankinnoin sisä- ja ulkotiloissa. Oppilaiden ideoita on kerätty tulevaan peruskorjaukseen liittyen sekä koulun ulkoalueiden paremmaksi hyödyntämiseksi.

2011-2012

Yläaula kalustetaan oppilaiden harrastetilaksi, joka mahdollistaa pienpelien pelaamisen ja toiminnallisen yhdessäolon välituntien aikana. Tilan hyödyntämiseksi on tehty alustava suunnitelma oppilaiden kanssa.

Koulun väestönsuojaan rakennetaan voimistelu ja rentoutumistila

Koulun takapihan toinen hiekkakenttä muutetaan motivoivaksi lähiliikuntapaikaksi. Oppilailta on kerätty suunnitteluun ideoita

Yhteistyö perheiden kanssa

Alakoulu

2010-2011

Vanhempainilloissa on käyty keskustelua liikunnan merkityksestä. Erityisesti on puhuttu koulumatkojen liikunnallisesta hyödyistä. Liikuntaseikkailun avulla kotiväki on saanut lisäksi tietoa koulussa toteutettavasta toiminnasta. Koulun liikuntatapahtumiin on pyydetty vanhempia mukaan myös toimijoiksi.

2011-2012

Vanhempainilloista tehdään toiminnallisia tapahtumia, jossa lapset ovat vanhempiensa mukana. Samalla hyödynnetään koulun välineistöä, välkäreitä ja olosuhteita. Lasten liikunnallinen haasteviikko omille huoltajilleen toteutetaan kerran lukukaudessa

Yläkoulu

2010-2011

Vanhempien kanssa on käyty keskustelua nuorten liikkumisesta vanhempainilloissa. Vanhempia on kannustettu heidän tärkeässä tehtävässään lasten liikuntakasvattajina. Kevätlukukaudella oppilaille on jaettu ”liikkujan päiväkirjat”, joiden avulla myös vanhemmat voivat seurata oman lapsen liikunta-aktiivisuutta ja saada tietoa liikkumismahdollisuuksista koulussa.

2011-2012

Vanhempia ja perheitä kannustetaan liikkumaan yhdessä. Perheille järjestetään perheliikunta päivä ala- ja yläkoulun välkkyjen avulla

Harrastepolku

Alakoulu

2010-2011

Koululla toimii viisi liikuntakerhoa.

Koululla on yhteistyökumppaneina paikallisia urheiluseuroja (Liikummeja), jotka pitävät oman lajinsa liikuntatunteja oppilaille. Samalla opettajat saavat ideoita lajin opetuksesta

2011-2012

Liikummiensa kanssa järjestetään yhteinen palaveri syksyllä, jossa pohditaan vähän liikkuvien lasten tukemista ja innostamista.

Yhteistyökumppaniksi pyydetään myös Suomen Latua, jolla tulevan toimintavuoden teema on perheliikunta. Koulun liikuntakerhot jatkavat toimintaansa.

Yläkoulu

2010-2011

Koulussa tarjottu 5 kerhotuntia liikuntaa viikossa, hieman erilaisin painotuksin. Kaksi kerhoista toiminut aamulla ennen koulun alkua ja 3 koulupäivän päätteeksi.

Liikunnanopetustunteja on oppilailla muokattu siten, että joka neljäs viikko yhteisliikunta viikko, jolloin oppilas saa mennä kenen tahansa liikunnanopettajan tunnille. Valinta tapahtuu oppilaan mielenkiinnon ja harrastuneisuuden mukaan

2011-2012

Kolmannen sektorin ja koulun tiedotusta parannetaan niin, että seuroissa ja järjestöissä alkavat toiminnot ja kurssit näkyvät oppilaille info-tv:ssä sekä koulun kotisivuilla.

Kerhoja aamuisin ja keskellä päivää. Tulevana lukuvuonna keskitytään erityisesti tytöille suunnatun toiminnan monipuolistamiseen.

Opettajien ja oppilaiden liikuntaneuvonta

Alakoulu

2010-2011

Oppilaiden liikuntaneuvonta on toteutunut opettajan ja Liikumien kautta. Monet opettajat ovat hyötäneet Liikumien järjestämistä koulutuksista ja oppilaille pidettävistä liikuntatunneista. Opettajat ovat saaneet materiaalia opetuksen tueksi. Alkuopettajilla ollut kaksi kunnan omien osajien järjestämää liikuntakoulutusta.

2011-2012

Liikumien osallisuutta jatketaan. Syyslukukaudella tavoitteena käynnistää opettajien ”jumppakerho” ja kevätlukukaudella aloitetaan taukoliikunta. Opastus oppilaiden ja opettajien työasentoihin

Yläkoulu

2010-2011

Opettajilla toiminut kuluneella lukuvuonna joukkuepelikerho yhdessä oppilaitten kanssa. Mukana ollut toistakymmentä opettajaa. Oppitunneille suunnattu taukoliikuntamateriaali (videoleikkeet) on työstetty ilmaisutaidossa mukana olevien oppilaiden kanssa.

2011-2012

Opettajien ja oppilaiden yhteisiä hyvinvointitunteja kehitetään yhä. Opettajia ohjataan käyttämään taukoliikuntavideoleikkeitä luokkien kanssa. Opastetaan opettajia kiinnittämään huomiota oppilaiden työasentoihin sekä ohjaamaan oppilaita ergonomisesti parempiin asentoihin.

Liikkujan päiväkirja

Alakoulu



Yläkoulu

2010-2011

Tammikuussa 2011 jaettiin oppilaille liikkujan päiväkirjat, johon oppilaan on tarkoitus kerätä tietoa omasta liikkumisesta. Liikkujan päiväkirjasta ilmenee myös kaikki kevään liikuntatapahtumat ja toiminnot joita koulussa järjestetään

2011-2012

Koululiikunnan tueksi laaditaan liikunnan vuosikalenteri

2011-2012

Oppilaille jaetaan lukuvuoden alussa liikkujan kalenterit. Kalenterista löytyy kaikkien koulussa järjestettävien liikuntatapahtumien; välituntiliikunnan, kerhojen, ja liikuntatapahtumien ajankohdat ja sisällöt. Kalenteri sisältää myös tietoa nuorten liikkumisen tärkeydestä.