

TÄYDENNYS PAIKALLISEEN OPETUSSUUNNITELMAAN

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Keski-Savon kouluissa

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen tarkoittaa, että lasten ja nuorten arkeen rakennetaan päivittäistä liikkumista, fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta siten, että:

- liikunnallisuus nähdään pedagogisena keinona
- liikkuminen on luonteva osa koulupäivää
- istumista ja paikallaanoloa katkaistaan säännöllisesti
- oppilaita kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen
- liikunta tukee oppimista, hyvinvointia ja osallisuutta.

Kyse ei ole vain liikuntatunneista, vaan koko toimintakulttuurista. Jotta liikunnallinen elämäntapa muodostuu osaksi toimintakulttuuria, jokainen koulu tarkentaa lukuvuosisuunnitelmassaan tavoitteet ja käytänteet koulupäivän aikaiselle liikkumiselle. Käytänteitä voivat olla esimerkiksi

- toiminnallisten opetusmenetelmien lisääminen eri oppiaineissa
- aktiiviset välitunnit ja liikunnalliset tauot
- välineiden tarjoaminen ja tilojen tarkoituksenmukaisen käytön mahdollistaminen
- oppilaiden osallisuuden tukeminen (oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat liikuntaa)
- valtakunnallisiin ohjelmiin osallistuminen (esim. Liikkuva koulu)
- taukoliikunta ja oppituntien rytmitys
- koulumatkaliikkumiseen tukeminen ja kannustaminen yhteistyössä huoltajien kanssa
- yhteistyö urheiluseurojen ja nuorisotoimen kanssa.

Liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja toteutumista seurataan ja arvioidaan mm.

lukuvuosisuunnitelmien toteutumisarvioinnin avulla, mahdollisilla koulukohtaisilla kyselyillä sekä kouluterveyskyselyllä. Arvioinnissa ja kehittämisessä on hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- onko liikkuminen aidosti osa arkea vai irrallinen toiminto
- näkykö vaikutuksia oppilaiden hyvinvoinnissa ja oppimisessa
- ovatko käytännöt tasa-arvoisia ja kaikille saavutettavia.

Kehittäminen on jatkuvaa ja perustuu arvioinnin tuloksiin. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä voidaan kehittää esimerkiksi

- kohdentamalla tukea niihin kouluihin, joissa liikkuminen ei vielä toteudu
- järjestämällä täydennyskoulutusta henkilöstölle
- kehittämällä koulupäivän rakenteita (lukujärjestykset, tilaratkaisut)
- jakamalla hyviä käytäntöjä koulujen välillä
- päivittämällä linjauksia osana OPS- ja hyvinvointityötä

Keskeistä on, että liikunnallisuuden lisääminen on osa koulun toimintakulttuuria, eikä se lisää kokemusta kuormituksesta, vaan tukee jaksamista ja oppimista.