

Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelma

Lahden peruskoulujen käyttöön

11.6.2019



Johdanto

Liikkuva koulu -ohjelman perimmäisenä tavoitteena on ollut koulujen toimintakulttuurin muuttaminen siten, että liikkuminen (fyysinen aktiivisuus) koulupäivän aikana olisi mahdollista, hyväksyttyä ja yleistä

Liikkuva koulu -ohjelma on ollut yksi Suomen hallituksen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista 2015 - 2018. Hallitusohjelman tavoitteena oli, että jokainen peruskouluikäinen liikkuu tunnin päivässä. Liikkuva koulu ohjelmassa tavoitellaan aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuvassa koulussa on tärkeää oppilaiden osallisuus, oppiminen sekä tuottaa lisää liikettä – vähentää istumista.

Koulun toimintakulttuurin muutos on tavoite, joka koskettaa koko koulupäivää: välitunteja, eri aineiden oppitunteja, koulupäivän yhteydessä järjestettävää kerhotoimintaa, koulumatkoja sekä oppilaiden ja henkilökunnan osallisuutta koulupäivän aikaisen toiminnan suunnitteluun, järjestämiseen ja arviointiin.

Tavoitteena liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen Lahden perusopetukseen

Lahden perusopetuksen koulut ovat osallistuneet Liikkuva koulu -ohjelman toteuttamiseen ja kaikki ovat Liikkuvia kouluja. Hankekaudella 2018 - 2019 Lahden Liikkuva koulun yhtenä keskeisimpinä toimenpiteenä oli **laatia kaupungin Liikuntakasvatusohjelma**, jonka avulla vakiinnutetaan Liikkuva koulutoimintamallit, rakenteet ja ohjaus siten, että liikuntaa ja liikkumista edistävää toimintaa voi jatkaa hankerahoituksen päätyttyä. Vastuualuejohtaja Lassi Kilponen nimesi Liikkuva koulu -hankesuunnitelman toteuttamiseksi (29.10.2018/77 §) Liikuntakasvatusohjelman valmistelutyöryhmän, jossa oli edustus rehtoreista, opettajista, perusopetuksen hallinnosta, liikuntapalveluista ja järjestöistä.

Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelma linjaa keskeisimmät tavoitteet ja toimenpiteet koulupäivän liikunnallistamisen toteuttamiseksi. Liikuntakasvatusohjelma vakiinnuttaa Liikkuva koulu -hankkeiden aikana toteutettua koulupäivän liikunnallistamista ja se pohjautuu koulujen eri lukuvuosina tekemään Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnissa käytettyihin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin. Ohjelman avulla vakiinnutetaan tavoitteet, toimenpiteet, mittarit, aikataulu ja vastuut. Ohjelman avulla myös edistetään eri hallintokuntien välistä yhteistyön toteuttamista lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi.

Liikuntakasvatusohjelman laadinta

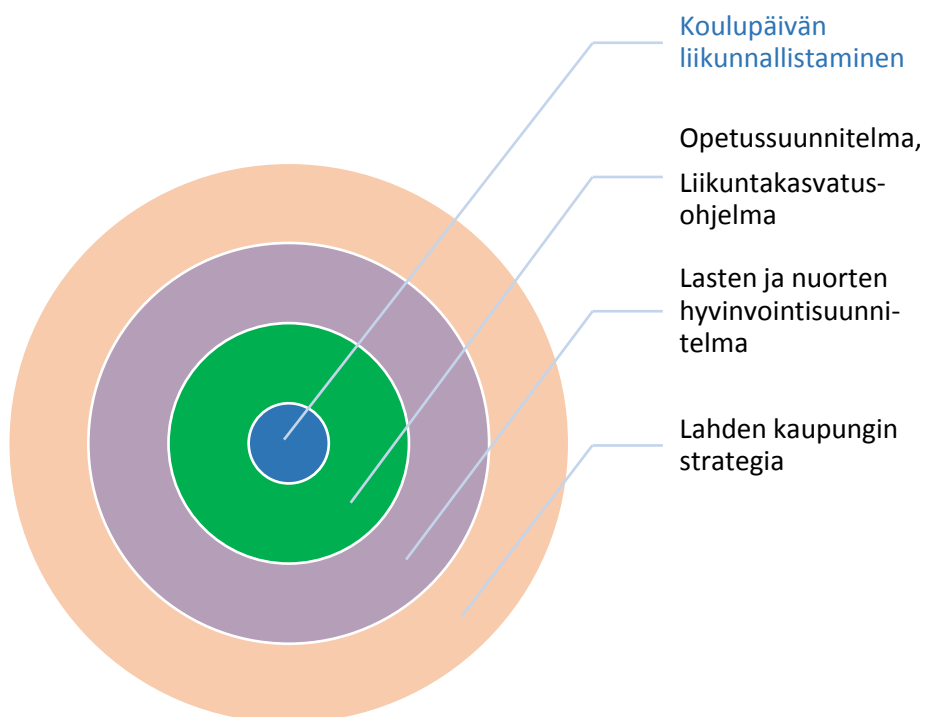
Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelman sisällön suunnittelun lähtökohtana on Liikkuva koulu -ohjelman sisältö: toiminnan organisointi, välitunnit ja kampanjat, henkilöstön osallistuminen, osaaminen ja työhyvinvointi, oppilaiden osallisuus, koulun pihat, tilat ja ympäristö,

oppitunnit opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt, koulumatkat, kerhotoiminta ja yhteistyöoppilaiden liikkumisen edistämiseksi. Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelma jatkaa koulupäivän rakenteen kehittämistä koulupäivän aikaisen liikkumisen tukemiseksi toimintaympäristöön parhaiten sopivalla tavalla. Ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet kohdentuvat koulupäivän liikunnallistamiseen, ohjelmalla tavoitellaan aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä, jotka vähentävät istumista.

Liikuntakasvatusohjelman toteuttaminen koulutyössä

Lahden kaupungin strategian mukaisesti Lahti on lapsiystävällinen hyvinvointikaupunki, joka teoillaan edistää lasten ja nuorten hyvää arkea. Liikuntakasvatusohjelma on osa kuntastrategian ja Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toteutusta ja liitetään perusopetuksen ope-
tussuunnitelmaan. Ohjelmaa tarkennetaan ja päivitetään tarvittaessa.

Koulupäivän aikainen liikkuminen kirjataan osaksi koulun lukuvuosisuunnitelmaa. Tavoitteena on, että kaikissa kouluissa on vähintään yksi pitkä välitunti ja oppitunneilla on istumisen katkaisevia jaksoja ja toiminnallista oppimista. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää valitsemalla lukuvuosittain myös omat tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi ja lisäämiseksi. Oppilaat (ikäta-
so huomioiden) ovat osallisia koulukohtaisen liikuntakasvatusohjelman toimenpiteiden suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä. Koulun koko henkilöstöä innostetaan huomioimaan omassa työssään ohjelman tavoitteet ja toimenpiteet. Liikuntakasvatusohjelmaa koordinoidaan kaupunkitasoisesti ja sitä ohjataan perusopetuspalveluissa.



Liikuntakasvatusohjelman arviointi ja seuranta

Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelma on osa Lahden perusopetuksen opetussuunnitelmaa ja liikuntakasvatusohjelman toteutusta seurataan osana opetussuunnitelman arviointia ja lasten ja nuorten hyvinvointityötä ja siinä hyödynnetään Liikkuvasta koulussa tututuksi tullutta Nykytilan arviointia. Liikuntakasvatusohjelmaa kehitetään arvioinnista saatujen tulosten avulla koulu- ja kuntatasoisesti.

Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelman tavoitteet ja toimenpiteet:

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUTAHO
Toiminnan organisointi			
Liikuntakasvatusohjelma on osa kuntastrategian ja Lasten ja nuorten hyvinvointi-suunnitelman toteutusta Ohjelma liitetään tarvittaessa kaupungin muihin vastaaviin asiakirjoihin.	<ul style="list-style-type: none"> Perusopetuksen OPS (liitteet) Kirjataan Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmätyöskentely 	<p>Suunnitelmat ja toteutukset on kirjattu asiakirjoihin</p> <p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	Lasten ja nuorten vastuualue
Liikuntakasvatusohjelmaa koordinoidaan kaupunkitasoisesti	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntakasvatusohjelman toteutusta ohjataan perusopetuspaloissa Koululla nimetään Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja 	<p>Jokaisella koululla on nimetty Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>	<p>Lasten ja nuorten vastuualue, perusopetuspalvelut</p> <p>Rehtori</p>
Koulupäivän aikainen liikkuminen kirjataan osaksi koulun lukuvuosisuunnitelmaa.	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen edistämiseksi kouluilla valitaan lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet Koulun tiimirakenteilla ohjataan Lii- 	<p>CAF -arviointi</p> <p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p> <p>Tavoitteet ja toimenpiteet on kirjattu koulun lukuvuosisuunnitelmaan</p>	<p>Rehtori</p> <p>Aluepäällikkö</p>

	kuntakasvatusohjelman suunnittelua ja toteutusta.	Toimintakertomus sisältää tavoitteet ja toimenpiteet	
Oppitunnit			
Oppituntien toiminnallistaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan • Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla • Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisäjäjänä eri oppiaineissa • Koulun opetustiloja muokataan siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla • Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena • Liikuntatunnit jaotellaan eri päiville • Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi • Oppilaat ovat järjestämässä Liikuntakasvatusohjelman toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä • Opettaja osallistuu liikunnallisiin ja toi- 	<p>CAF -arviointi</p> <p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	<p>Opettaja</p> <p>Opettaja</p> <p>Opettaja</p> <p>Opettaja</p> <p>Opettaja</p> <p>Rehtori</p> <p>Opettaja</p> <p>Rehtori Opettaja</p> <p>Rehtori</p>

	minnallisista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin		
Välitunnit ja tapahtumat			
<p>Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen.</p> <p>Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos • Jokaiseen koulupäivään sisältyy väh. yksi 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti • Oppilaille järjestetään välituntiohjaajakoulutusta • Välituntiohjaajilla on ohjaava opettaja • Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää • Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla • Koulu osallistuu paikallisiin ja valtakunnallisiin toiminnallisuutta edistäviin tapahtumiin • Liikuntasalin käyttö on mahdollista myös välituntiliikunnassa 	<p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	<p>Opettaja</p> <p>Rehtori</p> <p>Opettaja</p> <p>Rehtori</p> <p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Rehtori Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Rehtori Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>
Koulumatkat			
<p>Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen</p> <p>Koululla on toimenpiteitä koulumatkan aktivoimiseksi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koulumatkojen vaaranpaikat kartoitetaan oppilaiden kanssa • Koulu tekee yhteistyötä kaupungin viranomaisten kanssa 	<p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	<p>Rehtori</p> <p>Rehtori yhteistyötahot</p>

	<p>koulumatkojen turvallisuuden parantamiseksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut • Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla 		<p>Rehtori Opettaja</p> <p>Opettaja Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>
Toimintaympäristöt			
<p>Toimintaympäristöjen monipuolinen hyödyntäminen</p> <p>Oppilaat osallistuvat liikkumista edistävän toimintaympäristön suunnitteluun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koulupihan käyttöä välitunnilla ja sen kehittämistä tarkastellaan yhdessä oppilaiden kanssa • Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta arvioidaan liikkumisen näkökulmasta • Pihan virikkeellisyttä lisätään koulun omilla toimilla (esim. piha maalaukset) • Koulupihan käytöstä välitunnilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoilla) • Koulun pihalla on pe- lialue ja riittävästi muita toimintapaikoja 	<p>LIKU nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	<p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Rehtori</p> <p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Tilakeskus Ympäristöpalvelut Liikuntapalvelut Rehtori Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Koulun liikuntasali on käytössä välitunnilta • Koulun sisätiloja käytetään välituntiliikuttamisessa • Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa 		<p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Ympäristöpalvelut Opettaja Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>
Vapaa-ajan harrastaminen			
<p>Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen</p> <p>Harrastustoiminnan tukeminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koululla on tarjolla perusopetuksen iltapäivätoimintaa • Koululla on tarjolla liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä • Kaikille oppilaille tarjotaan mahdollisuus osallistua koulun kerhotoimintaan • Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa • Koululla on matalan kynnyksen kerhoja vähemmän liikunnallisille ja liikuntaa harrastamattomille oppilaille • Koulu tekee yhteistyötä iltapäivätoiminnan kanssa 	<p>Koulun oppilaille on tarjolla iltapäivätoimintaa</p> <p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p>	<p>Perusopetuspalvelut</p> <p>Perusopetuspalvelut</p> <p>Perusopetuspalvelut Kerhoyhdyshenkilö Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Kerhoyhdyshenkilö Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Kerhoyhdyshenkilö Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Rehtori</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Koulu tekee yhteistyötä paikallisten järjestöjen sekä nuoris- ja/tai liikunta- palvelujen kanssa kerhotoiminnan toteuttamisessa 		Rehtori
Yhteistyö			
<p>Lasten ja nuorten liikunnallisen elämän tavan tukeminen</p> <p>Koulun liikunnallisen toiminnan monipuolistaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huoltajien kanssa keskustellaan liikunnan merkityksestä oppilaiden kasvulle ja kehitykselle sekä oppimiselle (vanh.illat, kodin ja koulun yhteistyö, MOVE, terv.tark. ym.) Huoltajat ovat mukana toteuttamassa Liikkuva koulu -toimintaa (esim. toiminnalliset vanh.illat, tapahtumat, teemapäivät) Huoltajille tiedotetaan Liikuntakasvatusohjelmasta Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämässä Koulu tekee yhteistyötä: <ul style="list-style-type: none"> kunnan muiden koulujen kanssa kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, liikunta-, nuoris-, sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikun- 	<p>LIKU: nykytilan arviointi https://liikkuva-koulu.fi/nykytila</p> <p>Käytössä olevat hyvinvointi-indikaattorit</p>	<p>Rehtori Opettaja Kouluterveydenhoitaja</p> <p>Rehtori</p> <p>Rehtori Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Kouluterveydenhoitaja Oppilas- ja opiskelija terveydenhuolto Opettaja Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p> <p>Rehtori Liikuntakasvatusohjelman yhdysopettaja</p>

	<p>nallisen elämätavan edistämiseksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • alueellisesti muiden kuntien kanssa • muiden paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yritykset) 		
Kulmakivet			
	<ul style="list-style-type: none"> • Rehtori on sitoutunut Liikuntakasvatusohjelman toteuttamiseen • Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria • Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista • Henkilökunnalle järjestetään yhteistä liikunnallista täydennyskoulutusta. 	CAF -arviointi	<p>Aluepäällikkö</p> <p>Rehtori</p> <p>Rehtori</p> <p>Rehtori</p>

Liikuntakasvatusohjelman laadinnassa on hyödynnetty ajankohtaista tietoa lasten ja nuorten liikuntaa ja hyvinvointia tukevista indikaattoreista

Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit

Lähde: <https://minedu.fi/liikuntaindikaattorit>

Lasten ja nuorten liikunnan tietokantaan on koottu keskeiset indikaattorit kouluikäisten lasten ja nuorten liikunnasta, liikunnan edistämisestä ja fyysisestä toimintakyvystä.

Tietokantatyökalua voidaan hyödyntää liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin seurannassa ja edistämisessä, esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa ja Liikkuva koulu -toimenpiteiden seurannassa.

Tietokantaan on koottu ja yhdistetty tietoa seuraavista aineistoista:

- Kouluterveyskysely, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

- TEAvisari, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)
- LIITU-tutkimus, Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa –tutkimus, Jyväskylän yliopisto ja UKK-instituutti
- Move!-mittaukset, valtion liikuntaneuvosto ja Opetushallitus
- Liikkuva koulu -ohjelman seuranta ja tutkimus: rekisteri, nykytilan arviointi ja henkilökuntakysely, LIKES-tutkimuskeskus

Tiedot ovat tarkasteltavissa kuntakohtaisesti, maakuntakohtaisesti ja valtakunnallisesti:

- **Lasten ja nuorten liikunnan indikaattorit (beta)** [Linkki toiselle sivustolle](#)

[Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES](#)

Raportit ja selvitykset 2018:1

Julkaisu: "Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen", Tilannekatsaus tammikuu 2018

http://oph.fi/download/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf

[Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018](#)

Julkaisu: Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto

Lapset ja nuoret puolestaan ovat paikallaan istuen tai makuulla keskimäärin puolet valvea-oloajastaan ja liikkuvat vähintään reippaasti vajaan 2 tuntia päivässä. Paikallaanolon aika lisääntyy iän myötä, arkipäivinä liikutaan enemmän kuin viikonloppuisin. Vähän liikkuvilla lapsilla merkittävä osa liikkumisesta arkisin tapahtuu koulupäivän aikana (Kustantaja Opetus- ja kulttuuriministeriö)

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed

[Liikkuva koulu –ohjelman loppuraportti](#)

Valtionliikuntaneuvosto julkaisi 25.4.2019 raportin Liikkuva koulu –ohjelman kärkihankkeiden 2015 – 2018 ulkoisen arvioinnin tuloksista, jotka tukevat myös Lahden liikuntakasvatusohjelman toteuttamista.

[Liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisten koulujen lapset liikkuvat muita enemmän](#)

Eniten viikoittaisen liikuntasuosituksen saavuttaneita lapsia ja nuoria on liikunnan edistämistoimiltaan aktiivisissa kouluissa. Aktiivisten alakoulujen oppilaista lähes puolet saavuttaa viikoittaisen liikuntasuosituksen, kun vähiten aktiivisten koulujen oppilaista suosituksen saavuttaa noin kolmannes, selviää 25.4.2019 julkaistusta raportista Liikunnan edistämisasiivisuus **Liikkuva koulu -ohjelman kouluissa** ja oppilaiden liikuntakäyttäytyminen.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_PIENI.pdf

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015–2018 ulkoinen arviointi

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/658/Liikkuva_koulu_-arviointi_2019_netiversio.pdf