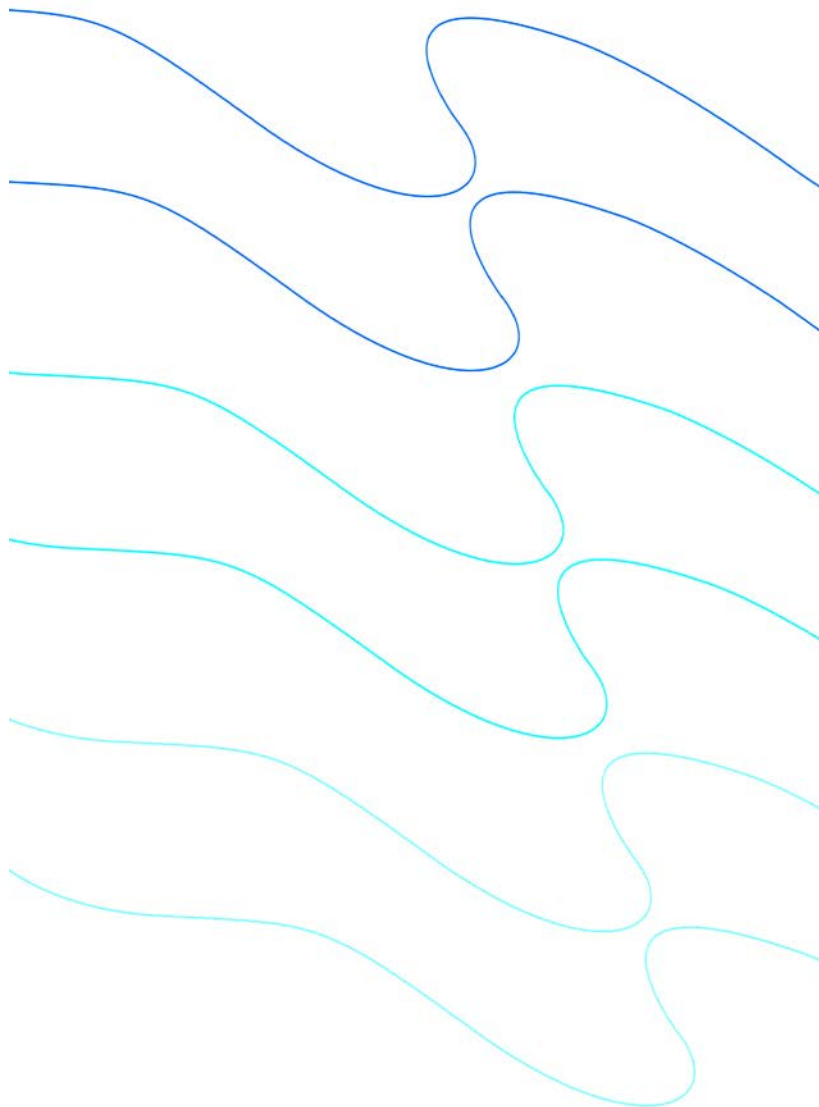


**Lasten ja nuorten
koulupäivän liikunnallistaminen**

TOIMENPIDEOHJELMA



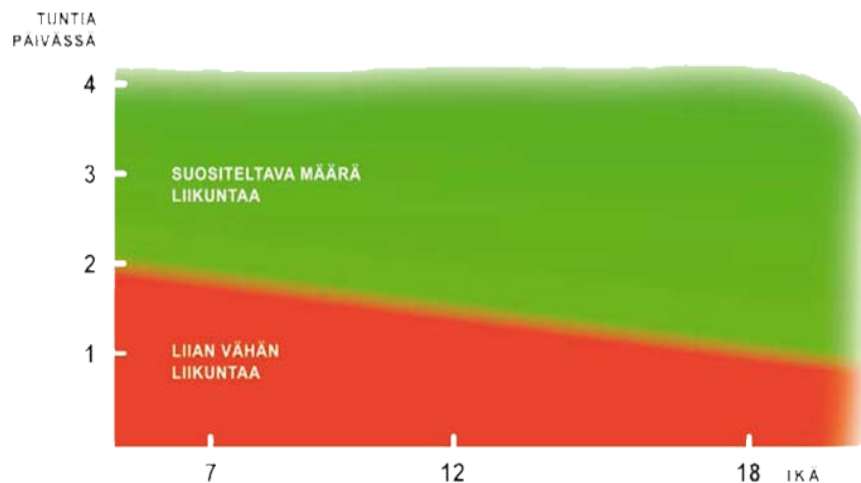
Sisältö

JOHDANTO	3
KOULUPÄIVÄN LIIKKUMISTA TUKEVA TOIMINTA	8
KOULUJEN LIIKUNNALLINEN KERHOTOIMINTA.....	9
Liikunnallinen iltapäivätoiminta	9
Liikunnallinen kerhotoiminta	9
VÄLITUNTILIIKUNTA	10
Pitkät liikuntavälitunnit	10
Liikunnalliset välituntivälineet	10
Välkkäri-toiminta	11
Välituntitapahtumat	11
KOULUMATKAT	12
Liikuntapäiväkirja	12
LIKKUMISTA LISÄÄVÄT PUITTEET.....	13
Liikkumaan innostava piha	13
OPPITUNTIEN TOIMINNALLISTAMINEN	13
Taukojummat oppituntien aikana	13
Liikunnalliset teemapäivät ja tapahtumat	14
Oppitunnit ja pyöräily	14
LINKIT	15
LIITE	16
Liikunnanopetus	16

JOHDANTO

Kotkan kaupungin lasten ja nuorten koulupäivän liikunnallistamisen toimenpidestrategian tavoitteena on parantaa kotkalaisen lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, motivoida heitä liikunnalliseen elämäntapaan ja vakiinnuttaa kaikkiin Kotkan peruskouluihin ja varhaiskasvatukseen liikuntasuosituksella, joilla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena.

Suomalaiset liikuntasuosituksella määrittelevät lasten ja nuorten tarvitseman liikuntamäärän. Varhaiskasvatukseen liikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivän. Kouluikäisten suosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia joka päivä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Uusien suosituksen mukaan yhtämittainen paikallaan olo pitäisi rajoittaa kahteen tuntiin, samoin ruutuaika.



Kuvio: Suositeltava päivittäinen liikunta eri ikäisillä koululaisilla

Lähde: Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Huoli lasten ja nuorten liikkumattomuudesta on sama eri puolilla Suomea. Liikunnan hyödyntäminen lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tukijana on vielä monella tavalla hyödynnettyä voimavara. Paikallistasolla koulutuksen järjestäjät ja koulut ovat aloittaneet erilaisten hankkeiden kautta liikkumisen lisäämistä koulupäivään. Liikunnan aluejärjestöt ovat tukeneet kehittämistyötä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti valtakunnallisen Liikkuva koulu -hankkeen 2010. Toimintaohjelmassa hyödynnetään, kehitetään ja kootaan yhteen niitä toimenpiteitä, joita on toteutettu koulupäivän liikunnallistamiseksi.

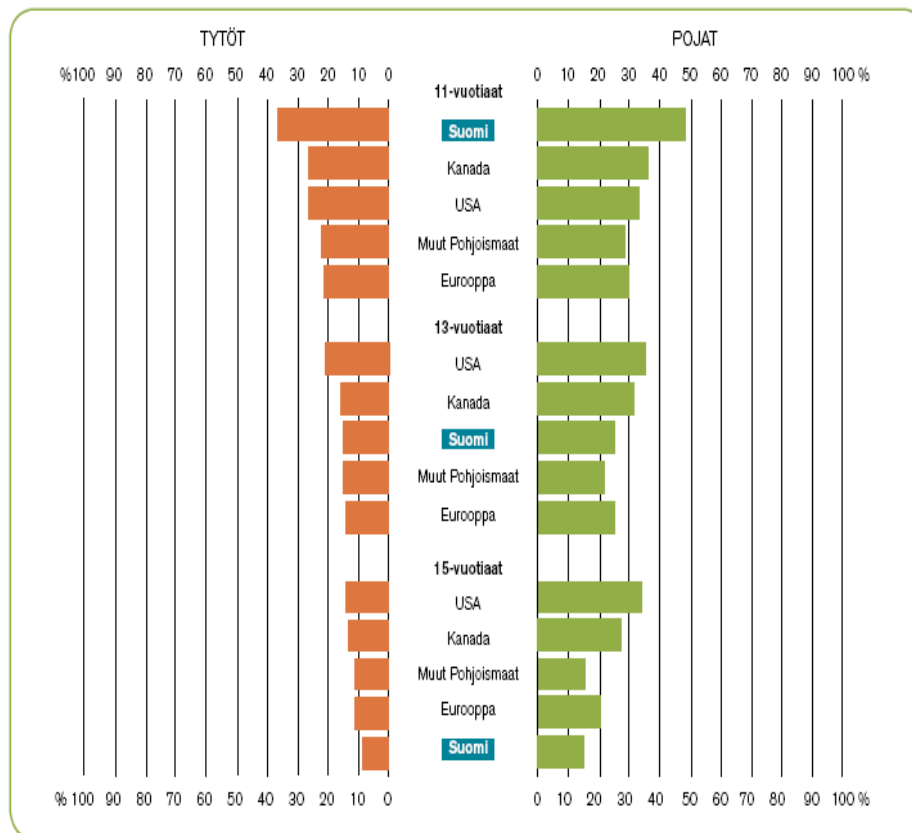
Kotkassa Karhulan yläkoulu oli mukana Liikkuva koulu hankkeessa vv. 2010 - 2012. Karhulan koulun hankkeen tavoitteena oli kohentaa koulun liikuntakulttuuria tarjoamalla jokaisella kouluyhteisön jäsenelle mahdollisuus liikkua polkupyörällä. Koululle hankittiin hankeavustuksella 35 kpl oransseja JOPO- polkupyöriä, pyöräilykypäriä, pyörän peräkärriä sekä muita liikuntavälineitä. Pyöräilyn pariin saatiin näin kaikki nekin, joilla ei maahanmuuton tai muun syyn takia ole omaa pyörää. Pyöriä käytetään paljon syksyllä ja keväällä, kelien niin salliessa. Opetustilanteisiin siirtymisiin pyöriä käyttivät esimerkiksi liikunnan, biologian, maantiedon, uskonnon ja äidinkielen ryhmät. Karhulan koulun hanke kohdistui myös lihaskunnan harjoittamiseen. Avustuksella saatiin toteutettua kiertoharjoitteluun sopiva kuntosali n. 20 oppilaan ryhmälle.

Liikkuva koulu toimintaohjelman hyviä käytänteitä levitetään alueellisesti ja paikallisesti myös jatkossa. Langinkosken yläkoulu, Metsolan ja Tavastilan alakoulut hyödyntävät ELY-keskuksen erityisavustuksen turvin Karhulan koulun toimintamallia vv.2012 - 2013. Hankkeen tavoitteena on lasten ja nuorten koulupäivän liikunnallistaminen mm. integroimalla liikuntaa eri oppiaineisiin ja lisäämällä välituntiliikuntaa. Lisäksi Langinkosken koululle on hankittu 21 kpl vihreitä JOPO-polkupyöriä.

*”Koulupäivän liikunnallistaminen on usein helpointa aloittaa välitunti-
liikunnasta esimerkiksi hankkimalla liikuntavälineitä oppilaille ja kou-
luttamalla oppilaita, opettajia tai koulunkäynninohjaajia välituntiliikun-
nan vetäjiksi. Yläkouluikäiset nuoret sitoutuvat paremmin, kun voivat
itse olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa liikkumista kou-
lupäivän aikana.”*

Koulun liikuntamyönteisen toimintakulttuurin avainhenkilö on koulun rehtori. Koulun henkilökunnan tuki ja sitoutuminen on ehto liikunnan lisäämiselle koulupäivään. Päivittäinen liikunnan edistäminen on saatava osaksi koulun opetus- ja työsuunnitelmaa.

Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja kunnon sijoittuminen alakoulun aikana, niin tytöt kuin pojatkin, ovat vertailussa kärjessä. Yläkoulun aikana pudotus ”pahnan pohjalle ” on huima.



Lähde: Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 (OKM julkaisuja 2011:15)

Kunnan rooli on hyvin vahva kehitettäessä yleisiä liikuntapalveluita. Palveluiden tulee olla kaikkien ulottuvilla ja tavoittaa myös ne lapset ja nuoret, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kouluilla on merkittävä rooli tavoiteltaessa liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Koulupäivän liikunnallistamisen toimenpideohjelman tavoitteena on olla ennaltaehkäisevää kotkalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta, ei niinkään korjaavaa.

Liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevia voivat olla

- liikuntaharrastuksen lopettaneet
- yksinäiset, ujut, arat
- maahanmuuttajat
- erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret
- koulupudokkaat
- koulukiusatut
- etniset vähemmistöt
- huostaanotetut, sijoitetut
- syömishäiriöiset
- seksuaaliset vähemmistöt
- syrjäseutujen lapset ja nuoret
- uskonnolliset vähemmistöt
- sosioekonomiset ongelmat
- muut ongelmat perheessä

(LIKES)

Riittävä päivittäinen liikunta on keskeisessä asemassa lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntasairauksien sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä. Kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa lasten ja nuorten tavoittamisessa. Terveystenhoitajat voivat ottaa puheeksi fyysisen aktiivisuuden lapsen ja nuoren hyvinvoinnin osatekijänä laajoissa terveystarkastuksissa, joissa myös vanhemmat ovat läsnä.

Kouluterveydenhoitajat ovat avainasemassa lasten ja nuorten tavoittamisessa. Terveystarkastajat voivat ottaa esimerkiksi ylipainon puheeksi kohdennetuissa terveystarkastuksissa ja he voivat lähettää henkilökohtaisia kutsuja lasten vanhemmille. Pienempikin ylipaino voi olla peruste kutsulle, jos lapsen paino on noussut lyhyessä ajassa paljon tai jos lapsen perheessä on muita riskitekijöitä kuten diabetes.

Liikunnasta on erityisen paljon hyötyä tyypin 2 diabeteksen hoidossa. Liikunnan on todettu parantavan veren rasva-arvoja, alentavan verenpainetta, auttavan painonhallinnassa ja tehostavan sokeriaineenvaihduntaa.

Suomessa on noin 280 000 hoidossa olevaa diabeetikkoa, joista valtaosa (noin 85 %) on tyypin 2 diabeetikkoja. Diabetes on ollut Kelan lääkkeiden erityiskorvausrekisterin tietojen perusteella viime vuosina yksi nopeimmin yleistyvistä kansansairauksista Suomessa. Kelan rekisteritietojen mukaan 269 181 henkilöä sai sairausvakuutuskorvauksia diabeteslääkkeistä vuonna 2008. Lisäksi on arvioitu, että noin 200 000 suomalaista sairastaa diabetesta tietämättään. Hoidossa olevien diabeetikkojen määrään arvioidaan kaksinkertaistuvan maassamme nykyvauhdilla 12 vuoden välein ilman pontevia ehkäisytoimia. Tyypin 2 diabeteksen yleistymiseen ovat todennäköisesti vaikuttaneet väestön ikääntyminen sekä ylipainon ja lihavuuden lisääntyminen väestössä. Tyypin 2 diabeteksen puhkeaminen yhä nuoremmilla on huolestuttava ilmiö. Diabeteksen kansanterveydellinen merkitys perustuu suurelta osin sairauteen liittyviin lisäsairauksiin. Diabetes on kallista yhteiskunnalle. Se vie nykyisin 15 % terveydenhuollon menoista (THL).

KOULUPÄIVÄN LIIKKUMISTA TUKEVA TOIMINTA

Lapsen ja nuoren tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle on välttämätöntä, että hänellä on tilaisuus liikkua runsaasti. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia myös oppimiseen ja viihtymiseen koulussa. Liikunta on muutakin kuin oppiaine.

Liikunnanopetuksen tehtävät voidaan jakaa liikuntaan kasvatamiseen ja liikunnan avulla kasvattamiseen. Liikuntakasvatusta koulussa ohjaavat valtakunnallinen ja koulukohtainen opetussuunnitelma, joista selviää liikunnanopetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt. (Liite)

Liikuntakasvatuksen tulee ulottua liikuntatuntien lisäksi välitunneille, koulumatkoihin, kerho- ja iltapäivätoimintaan, liikunnallisiin tapahtumiin ja teemapäiviin sekä liikunnan integrointiin eri oppiaineisiin.

”Olemme pitäneet talvella alkuopetuksen yhteisen hiihtokoulun, jolloin joka päivä on hiihdonopetusta. Jokainen ryhmä opettelee samat asiat, mutta tasonsa mukaisesti. Yhdistetyssä esikoulu-1-2 luokissa aikuisia on enemmän, mikä mahdollistaa pienemmät opetusryhmät.

Taitavia hiihtäjiä voi olla enemmän yhdessä ryhmässä ja ne, jotka tarvitsevat enemmän opetusta, saavat sitä pienemmissä ryhmissä. Hiihtäminen viikon ajan, joka päivä, tuo hiihdonopetukseen tehokkuutta.

Esikoululaisten liikunnalliset leikit ovat lisääntyneet käytettäessä koulun pihaa ulkoilutilanteissa. Päiväkodin pihalla on paljon leikkivälineitä ja telineitä, mutta vähän vapaata tilaa. Alkuluokassa aloitetut liikuntaleikit siirtyvät vapaaseen leikkiin herkemmin, kun tilaa löytyy. Esikoululaiset ovat mukana myös osalla välitunneista. Monesti nämä leikit jäävät myös pyörimään esikoululaisten jatkaessa ulkoilua.

Alkuluokan toimintakulttuuriin kuuluu toiminnallinen opetus. Pyritään pois pulpetista ja pois luokasta, tämä kaikki on samalla opetuksen liikunnallistamista: esimerkiksi tehtäviä metsässä.

KOULUJEN LIIKUNNALLINEN KERHOTOIMINTA

Koulujen kerhotoiminnan kehittämisen tavoitteena on ollut saada aikaan monipuolista, lapsen ja nuoren kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa, joka vakiintuu osaksi lapsen ja nuoren ohjattua iltapäivää. Kerhotoiminnan elvyttämisellä on pyritty takaamaan se, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi koko perusopetuksen.

Erityinen tavoite on saada lisää liikunnallisia kerhoja lasten terveystuonnan edistämiseksi. Kotkan kaupunki on tukenut koulujen kerhotoiminnan kehittämistä opetushallituksen erityisavustuksen turvin vuodesta 2008 alkaen.

Liikunnallinen iltapäivätoiminta

Kouluissa järjestettävä iltapäivätoiminta sisältää erilaisia liikunnallisia tuokioita. Liikkuminen tapahtuu sekä sisällä että ulkona. Iltapäivätoimintaan voidaan sisällyttää esimerkiksi erilaisia ulkopalloilupelejä, sisäliikuntaleikkejä ja retkiä lähialueelle.

Liikunnallinen kerhotoiminta

Liikuntakerho, joka sisältää monipuolista liikunnallista tekemistä, tarjoaa liikuntakipinän ennen kaikkea niille, jotka eivät ole vielä omaa liikuntainnostustaan löytäneet. Lukuvuoden aikana järjestetään myös kerhotoimintaa erityisesti vähän luonnostaa liikkuville koulun oppilaille. Kerhotoiminnan tavoitteena on herätellä ja lisätä liikunnan harrastuneisuutta monipuolisella ja innostavalla liikkumisella. Liikuntaelämykset, jotka eivät ole väline- tai lajisidonnaiset, edesauttavat lasta kehittymään oma-toimiseksi. Liikunnallisia kerhoja voivat ohjata opettajat, koulunkäynninohjaajat tai urheiluseurojen edustajat.

Liikunnan tukiopeetus eli lyhyet liikunnalliset teemakerhot tukevat yksittäisen oppilaan (personal trainer) tai pienen ryhmän omaehtoisen liikkumisen lisäämistä.

VÄLITUNTILIIKUNTA

Perusopetuksen liikuntatuntimäärät eivät yksinään riitä tarjoamaan lapsille ja nuorille heidän tarvitsemaansa fyysisen aktiivisuuden määrää. Siksi kouluissa etsitään muitakin tapoja edistää lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Lapsen ja nuoret viettävät välitunneilla noin viisi tuntia viikossa. Se on suurempi määrä kuin minkään muun oppiaineen tuntimäärä viikossa. Välitunnit ovat silti miltei täysin hyödyntämätön voimavara lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan lisäämisessä. Välituntiliikunnan aktivointi edellyttää sekä olosuhteiden parantamista että lasten aktivointia.

Pitkät liikuntavälitunnit

Koulupäivän rakennetta suositellaan muokattavaksi niin, että ainakin kerran viikossa oppilailla olisi mahdollisuus pitkän liikuntavälitunnin viettämiseen. Pitkän välitunnin liikuntakerhon aikana oppilaat voivat osallistua erilaisiin peleihin ja toimintaan ohjaajan opettajan valvonnassa. Nuoret voivat osallistua kerhon toiminnan suunnitteluun.

Liikunnalliset sisävälitunnit ovat hyvä ratkaisu huonojen ilmojen ajan tai vaihtelun saamiseksi välituntiliikkumiseen.

Liikunnalliset välituntivälineet

Välituntivälineet ovat helppo ja nopea tapa lisätä välituntiliikuntaa. Välineet voivat olla koulun yhteiset tai luokkakohtaisia. Liikuntavälineet voivat olla myös kunnan.

”6. luokilla on kullakin omat luokkakohtaiset välituntikorit. Korit sisältävät palloja, hyppynarut ja katumaalausliidut esimerkiksi hyppyruudukon piirtämistä varten. 7.-9- luokkalaisilla välituntipallot käytössä, jotta voivat vapaasti pallotella koripallon- ja jalkapallon parissa.”

”Koulun pihalla voi olla liikuntavälinevarasto, jonka oven opettaja tai välkkäri avaa välitunnin alussa. Kunta voi myös varustaa kiertävän välinevaraston, jossa välineinä voisi olla esimerkiksi suksia, liukureita ja erilaisia palloja.”

Välkkäri-toiminta

Välkkäri-koulutuksessa lapset ja nuoret saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikkumaan innostajina, leikki- en ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Välituntitoiminnan yhdysopettaja tukee oppilaiden työtä suunnittelussa ja toteutuksessa. Myös opettajat voivat välituntivalvonnan aikana innostaa lapsia liikkumaan.

Välituntitapahtumat

Välitunneille saa vaihtelua erilaisilla teemoilla. Ne voivat kestää esimerkiksi viikon, päivän tai yhden välitunnin. Teemaksi käy melkein mikä tahansa. Välitunneilla voidaan järjestää myös luokkien välisiä kisoja eri peleissä.

”Koulu voi järjestää yhdessä oppilaiden kanssa erilaisia välituntitem- pauksia. Esimerkiksi koulussa voidaan järjestää kävelyvälitunti tai välituntimaraton, jossa luokka kerää itselleen liikuntasuorituksilla pisteitä. Kerätyillä pisteillä luokka saa itselleen oikeuden esimerkiksi sisäliikuntavälituntiin.”

”Välituntiliikunnan alkusysäyksenä toimii Nuoren Suomen järjestämä välituntikoulutus, josta oppilaskunta ja tukioppilaat saavat käytännön vinkkejä ja opastusta turnauksen järjestämiseen. Oppilaskunta vas- taa suunnittelusta ja toteutuksesta yhdessä ohjaavan opettajan ja liikunnanopettajan kanssa. Ensimmäinen turnauslaji on koripallo. Turnausta laajennetaan pidettäväksi muutamia kertoja lukuvuoden aikana (eri turnauslajeja).”

KOULUMATKAT

Koulumatkojen tai osan siitä kulkemista joko kävellen tai pyöräillen suositellaan kaikille koulun oppilaille. Liikunta- ja hyvinvointiaiheisissa vanhempainilloissa voidaan keskustella koulumatkojen hyödyntämistä lasten ja nuorten arkiliikkumisen lisäämisessä.

Pyritään aktivoimaan oppilaita tulemaan kävellen tai pyöräillen kouluun. Liikenneturvallisuusnäkökohdat käydään huolella läpi oppilaiden kanssa. Siirtymiä varten käydään oppilaiden kanssa läpi yhteisesti noudatettavat säännöt. Kerran lukuvuodessa järjestetään liikennekasvatuspäivä, jossa muun ohjelman ohessa käydään läpi myös koulun läheisyydessä olevat erityistä huomiota vaativat paikat kuten risteysalueet.

Koulupäivän aikana siirtymät liikuntatunneille, toisen koulun tiloihin ja erilaisille maastoretkille tapahtuvat koulun polkupyörillä mahdollisuuksien mukaan.

Jokaisella koululla on mahdollisuus osallistua kaupungin järjestämään koulumatkaliikunnan teemaviikon ohjelmaan. Näiden viikkojen aikana innostetaan koko kouluväkeä suorittamaan koulu- ja työmatkat jalan tai polkupyörällä. Teemoina voi olla esimerkiksi ”pysäkki puolimatkassa” tai kävelykeskiviikko”.

Liikuntapäiväkirja

Jokaiselle oppilaalle jaettava päivittäin täytettävä liikuntapäiväkirja toimii kannustimena liikkumiseen. Oppilaan ja huoltajien on helppo seurata viikoittaista liikkumiseen käytettyä aikaa. Myös ns. ruutuaika kirjataan päiväkirjaan.

LIKKUMISTA LISÄÄVÄT PUITTEET

Liikkumaan innostava piha

Koulupihaa voidaan muokata liikkumiseen houkuttelevaksi. Pieniä muutoksia voidaan tehdä esimerkiksi maalaamalla pihalle erilaisia hyppyruudukoita tai muita leikkimiseen soveltuvia kuvia. Näissä muutoksissa yhteistyökumppaneina voisi olla vanhempainyhdistykset. Kaikissa muutostöissä kannattaa kuunnella myös oppilaiden mielipiteitä.

Koulupiha tulee nähdä osana koulun toimintaa. Sillä on erityinen funktio sekä toiminnan, liikkumisen ja virkistäytymisen paikkana.

Tarvitaan yhteissuunnittelua kaupungin puisto- ja liikuntatöiden kanssa, jotta koulujen pihalle saadaan leikkimis- ja liikkumisvälineitä. Erityisesti koulujen peruskorjausremonttien yhteydessä koulupiharakentamiseen tulee kiinnittää huomiota. Koulupihojen kehittäminen alueellisiksi lähiliikuntapaikoiksi palvelee paitsi koulun toimintaa myös virkistymistä vapaa-aikana.

OPPITUNTIEN TOIMINNALLISTAMINEN

Hyvien liikkumista edistävien käytäntöjen saaminen osaksi koulun arkipäivää edellyttää niiden muodostumista osaksi koulun toimintakulttuuria. Toimintakulttuurin muutoksessa on ensin luotava motivaation tarve muutokselle.

Taukojumpat oppituntien aikana

Jokainen opettaja luo omalle luokalleen käytänteitä, joiden avulla oppilaat liikkuvat myös oppituntien aikana. Esimerkiksi oppilaat voivat ohjata pieniä taukojumppia, opettajat keksivät oppiaineisiin soveltuvia liikuntatuokioita tai joku koulun aikuisista ohjaa yhteistä taukoliikuntaa keskusradion kautta.

Kouluissa voidaan pitää myös yhteisiä liikunnallisia päivänavauksia esimerkiksi liikuntasalissa tai koulun pihalla opettajien tai oppilaiden ohjaamina.

Liikunnalliset teemapäivät ja tapahtumat

Koulut voivat järjestää erilaisia liikunnallisia teemapäiviä. Liikuntapäivät voivat olla yhden lajin teemapäiviä tai esimerkiksi talviurheilupäiviä, jolloin lajeina ovat muun muassa hiihto ja luistelu. Erilaiset luokan ja koulun retkipäivät luontoon ovat myös osa liikunnallisia tapahtumia.

Paikallisten urheiluseurojen kanssa tehtävä yhteistyö voi olla esimerkiksi seuran toiminnan tai urheilulajin esittelyä. Lisäksi erilaiset urheilijavierailut voivat innostaa oppilaita uuden harrastuksen aloittamiseen. Oppilaat voivat myös itse esitellä omia liikuntaharrastuksiaan.

Koulut voivat osallistua myös valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin, kuten Nuoren Suomen liikuntaseikkailuun tai Vipinä Välkälle! -kampanjaviikkoon (www.nuorisuomi.fi).

Oppitunnit ja pyöräily

Polkupyörätunti voi sisältää oppitunnin luokassa ja ulkona. Opettajat ja oppilaat siirtyvät yhdessä erilaisiin opetustilanteisiin koulujen hankkimilla yhteiskäytössä olevilla polkupyörillä. Oppituntien toiminnallisuus ja liikkumisen lisääminen lisää työrauhaa ja kouluviihtyvyyttä.

LINKIT

Liikkuvat koulu -toimintaohjelma www.liikkuvakoulu.fi

Kymenlaakson Liikunta ry www.kymli.net

Nuori Suomi ry www.nuorisuomi.fi

Lähiliikuntapaikat www.lahiliikuntapaikat.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö
<http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta>

Valtion liikuntaneuvosto. <http://www.liikuntaneuvosto.fi>

Julkaisuja

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille
Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.

Koululaisen ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Opetusministeriö

Liikunnanopetus

Liikunnanopetuksen tehtävät voidaan jakaa liikuntaan kasvattamiseen ja liikunnan avulla kasvattamiseen. Merkittäviä tekijöitä sekä kasvattamisessa liikuntaan että kasvattamisessa liikunnan avulla ovat opetettavien sisältöjen monipuolisuus, oppituntien ilmapiiri, opettajan ja oppilaiden väliset suhteet, opetusmenetelmät ja -järjestelyt sekä tilannekohtaiset ratkaisut.

Liikuntakasvatusta koulussa ohjaavat valtakunnallinen ja koulukohmainen opetussuunnitelma, joista selviää liikunnanopetuksen tavoitteet ja keskeiset sisällöt.

Liikunnan opetussuunnitelma

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen.

Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 s. 48 - 250. OPH).

Esi- ja alkuopetuksen liikunnanopetus

Omaehtoisen liikunnan lisäksi esiopetusikäinen nauttii myös ohjattua liikunnasta. Liikunta on helposti integroitavissa esiopetuksen muihin sisältöalueisiin ja sen avulla voidaan tehostaa monenlaista oppimista toiminnallisella tavalla. Liikunta auttaa käsitteiden oppimista ja sen avulla voidaan tukea esimerkiksi kielen, musiikin ja matematiikan taitojen omaksumista. (Kotkan kaupungin esiopetussuunnitelma 2011).

Perusopetuksen ensimmäisillä luokkien liikunnanopetukseen sisältyy juoksusta, heitoista ja hypyistä koostuvaa perusliikuntaa sekä voimistelua, talviliikuntaa, uintia ja musiikkiliikunta. Yhtenä sisältöalueena ovat myös liikunnalliset leikit.

Liikunnan opetussuunnitelmien tavoitteet

Alkuopetuksessa (vuosiluokat 1-2) liikunnan opetus toteutetaan leikinomaisesti ja kannustavassa ilmapiirissä. Leikinomaisten harjoitteiden avulla edetään kohti lajitaitoja oppilaan valmiudet ja kehitysvaihehuomioiden. Opetuksessa annetaan tilaa oppilaan aktiivisuudelle, mielikuvitukselle ja oivalluksille. (Metsolan koulun opetussuunnitelma 2004).

Ensimmäisen luokan liikunnan opetuksen tavoitteena on, että oppilas

- kokee liikunnan ja oppimisen iloa
- oppii monipuolisesti liikunnan motorisia perustaitoja
- saa virikkeitä omaan liikunnan harrastamiseen
- oppii turvallisia liikuntatapoja
- oppii sääntöjen noudattamista ja reilun pelin henkeä

Toisen vuosiluokan liikunnan pyrkimyksenä on edelleen sekä harjaantua perustaidoissa että syventää niitä. Keskeisenä tavoitteena on kokea liikunnan iloa ja saada virikkeitä omaan liikunnan harrastamiseen.

Vuosiluokilla 3 - 5 liikunnan opetuksen tavoitteena on, että oppilas kokee liikunnan iloa, sekä oppii motorisia perustaitoja ja saa valmiuksia harrasta liikuntaa omatoimisesti tai urheiluseurassa. Oppii tule-

maan toisten lasten kanssa toimeen erilaisissa tilanteissa ja noudattaa sovittuja sääntöjä ja reilun pelin henkeä.

Kilpailutilanteissa oppii suhtautumaan realistisesti omiin suorituksiinsa. Oppii tarkoituksenmukaisen pukeutuminen liikuntasuoritusta varten. Ottaa huomioon oman ja toisten turvallisuuden liikkeessään eri ympäristöissä. Oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen oman terveyden ylläpitämisessä. Hyödyntää koulun lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. (Tavastilan koulun opetussuunnitelma 2004).

Kuuden vuosiluokan jälkeen oppilaan liikunnan hyvä osaaminen:

Oppilas

- osaa ydintaidot perusliikunnassa (juoksu, hypyt, heitot, työnöt)
- pystyy voimistelussa tekemään muutamia liikkeitä permannolla, välineillä ja telineillä
- tutustuu johonkin kansantanssiin ja seurataanssiin ja osoittaa liikkumisessaan rytmillistä luovuutta
- osaa yleisempiä palloilulajien perusteet ja osaa pelata niitä sääntöjen mukaan
- osaa suunnistaa kartan avulla luontoa kunnioittaen sekä ymmärtäen jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet
- pystyy uimaan, syvään veteen hypättyään, n 200 metriä
- osaa luistella sujuvasti
- hallitsee hiihdon perustyylit
- osoittaa aktiivisuutta sekä oppimis- ja yrittämishalua liikuntatunneilla ja suhtautuu koululiikuntaan myönteisesti
- osoittaa toiminnassaan vastuuta ja kykyä ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatteita
- pystyy toimimaan ryhmässä ja joukkueessa
- ymmärtää terveyden ja liikunnan välisen yhteyden
- (Tavastilan koulun opetussuunnitelma 2004)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan vuosiluokkien 5 - 9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla

tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua.

Perusopetuksen liikunnan opetuksen päättöarvioinnin arvosanan 8 perusteena ovat:

Oppilas:

- osaa ydintaidot juoksuissa, hyppyissä ja heitoissa
- osaa (teline)voimistelun liikkeitä
- osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmiiikan merkityksen liikunnassa ja tanssissa
- osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovittujen sääntöjen mukaan
- osaa suunnistaa karttaa apuna käyttäen
- osaa luistella sujuvasti
- hallitsee uimataidon
- tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä
- osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään
- (Karhulan koulun opetussuunnitelma 2004).

Lukion liikunnanopetuksen tavoitteena antaa monipuolisia virikkeitä ja keinoja, sekä riittävät tiedot ja taidot liikunnan harrastamiseen, omasta kunnosta huolehtimiseen, lihashuoltoon ja rentoutukseen. Keskeistä on yhdessä liikkuminen ja positiivisen liikunta-asenteen herättäminen ja ylläpitäminen. (Karhulan lukion opetussuunnitelma 2012 - 2013).

Lisätietoja: Liikunnanopetuksen keskeiset sisällöt ja arvioinnit: Perusopetuksen perusteet 7.18 Liikunta/2004/OPH

Uimaopetus osana liikunnanopetusta

Uimaopetus yläkoululaisten osalta on kirjattu kunkin koulun omaan opetussuunnitelmaan. Yläkoulussa järjestetään 7. luokilla 200 metrin uimataidon testiuinti.

Liikunnanopetus urheiluluokalla

Urheiluluokalla tarkoitetaan luokkaa, jolle oppilaat valitaan urheilutesien perusteella. Urheiluluokalla syvennetään liikunnallisia perustaitoja. Urheiluluokalla on painotettua liikunnan opetusta koko yläkoulun ajan. Jokaisella vuosiluokalla lisäliikuntaa on kaksi viikkotuntia.

6. ja 7.luokalla oppilaat tutustuvat monipuolisesti eri urheilulajeihin. 8. ja 9. luokalla oppilaat keskittyvät oman lajinsa tehostettuun harjoitteluun sekä monipuolisiin fyysisiin harjoituksiin. Harjoittelu tapahtuu yhteistyössä Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia kanssa.

Kotkassa Langinkosken koulu on urheilupainotteinen koulu. Urheiluluokalle haetaan 5. luokan kevätlukukauden alussa, urheiluluokkatestit järjestetään tammikuussa. Langinkosken koulu järjestää vuosittain syyslukukauden loppupuolella huoltajille tiedotustilaisuuden urheiluluokkatesteistä ja opiskelusta urheiluluokalla.

Urheiluluokalle voivat hakea kaikki oman kunnan alakoulujen oppilaat, jotka ovat liikunnallisesti lahjakkaita, liikunnasta innostuneita.

Urheiluakatemia liikunnanopetus

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia on yhteistyöverkosto, jonka toiminta perustuu kumppanuuteen, eri toimijoiden osaamisen ja asiantuntijuuden hyödyntämiseen. Verkosto on vastuullisen huippu-urheilun osaamiskeskus, joka hyödyntää olemassa olevia rakenteita, resursseja ja osaamista mahdollisimman tehokkaasti. Urheiluakatemia huomioi eri lajien ja paikkakuntien (Kotka-Hamina) erityispiirteet. EKA on avoin kaikkien lajien urheilijoille. Urheiluakatemia perustehävä on mahdollistaa siviiliuran rakentamisen huippu-urheiluvallmentautumisen rinnalla. Tämä tarkoittaa huippu-urheilun ja opiskelun joustavan yhdistämisen, sekä urheilijoiden urasuunnittelun tukemista, kuten myös laadukkaan valmennuksen ja urheilijan elämään liittyvien tukipalvelujen saatavuuden parantamisen.

EKA kokoaa oppilaitokset yhteistyöverkoksi, joka tarjoaa monipuoliset palvelut opiskelun ja urheilun yhdistämiseen - yläasteelta korkeakouluhin. Oppilaitosten tehtävänä on mahdollistaa urheilijoille joustavat opintopolut.