

LIIKUNNALLISEN TOIMINTA- KULTTUURIN KEHITTÄMINEN

Kokemuksia onnistumisista,
haasteista ja rehtorin roolista

Lappeenranta 9.6.2015

JYRÄNGÖN KOULU

LUKUVUOSI 2003-2004

- Liikuntaa ei opeteta ops:n edellyttämää määrää
- Liikuntaa yhtenä päivänä viikossa
- Liikunta tytöille ja pojille omissa ryhmissä 1.-luokasta alkaen
- (Koulu 1.-4. luokkien koulu)

Video: Jyrängön koulu

www.youtube.com/watch?v=Yk9tE-oGQXY

Lähdimme liikkeelle liikunta edellä,
heräsimme hyvinvointi taskussamme.

Mahdollisuus liikkua on kaikille osa
jokapäiväistä koulun arkea.

TAVOITTEET

Henkisesti ja fyysisesti hyvinvoiva lapsi.

Tuoda liikkuminen luontevaksi osaksi jokaista koulupäivää.

Ei huippuosaajien tekemistä vaan terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan luomista sekä oppimisen tukemista.

KEINOT

LISÄÄ LIIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN

Liikkeen lisäämisen paikkojen ja/tai mahdollisuuksien tunnistaminen koulupäivän aikana

- Liikuntatunnit
- Välitunnit
- Liikuntatuokiot oppituntien keskellä
- Oppituntien toiminnallistaminen
- Muu koulun järjestämä liikunta (esim. kerhotoiminta)
- Koulumatkat

Huomiota ja toimenpiteitä

- koulupäivän rakenteisiin
- liikuntatunteihin
- omaehtoiseen liikuntaan
- ympäristöön
- **toimintakulttuuriin**

KOULUPÄIVÄN RAKENNE

- Kaksi pitkää välituntia (25 ja 40 min)
 - aikaa omaehtoiselle ja ohjatulle liikkumiselle
- Passiivisuuden purkaminen
 - toiminnallinen oppiminen
 - aktiivinen istuminen (esim. jumppapallot)

LIIKUNTATUNNIT

Huomiota liikuntatuntien

- määrään
- ajoitukseen
- laatuun

Tavoitteena fyysisen toimintakyvyn varmistaminen

VÄLITUNNIT

Laatuvaatimukset

- Tarjolla ohjattua ja omaehtoista toimintaa
- Kaikki koulun liikuntavälineistö käytössä
 - liikuntavälineitä ulko- ja sisäkäyttöön
 - Saatavuus ja riittävyys
- Kaikki koulun tilat ja lähialueet käytössä
 - koulun piha
 - lähimaasto
 - koulun sisätilat: liikuntasali, aula, käytävät

KERHOTOIMINTA

- Välittömästi koulupäivän yhteydessä
- Keskellä koulupäivää
 - Koulupäivän rakenne
 - Yhteistyö 3. sektorin kanssa

TEKNOLOGIAN HYÖDYNTÄMINEN

- Teknologia mukana liikuttamassa
 - Uhka voidaan nähdä myös mahdollisuutena.
- Leikinomaisia liikunta- ja oppimisympäristöjä tarjoavia sovellutuksia sekä sisä- että ulkotiloihin
 - Aktiivisuusmittarit, navigointilaitteet, tanssimatot, wii-pelit ...

YHTEISÖLLISYYS

Yhteisölliset toimintapäivät

- Kerran kuukaudessa koulun yhteinen liikunnallinen toimintapäivä
 - integroiminen muihin oppiaineisiin

TOIMINTAKULTTUURI

LIKUNNALLISTAMISEN TAVOITTEET KIRJATTU

- Koulun toiminta-ajatuksen
- Kasvatus- ja opetustoiminnan yleisiin periaatteisiin
- Lukuvuoden toimintasuunnitelmaan
- Koulukohtaiseen OPS:iin
- Strategiaan

VASTUUT

- Rehtori
 - esim. kokous(lista)käytännöt
- Koulun liikunnallistamisen tiimi
- Liikuntavastaavat
- Koko henkilökunta

KOULUN ASENNEILMASTO

- Verkostoituminen
 - koulut, liikuntatoimi, seurat, aluejärjestö, valtakunnalliset toimijat...
- Kouluttautuminen
 - sisäinen ja ulkoinen
- Jatkuva kehittäminen
 - oppilaiden osallistaminen

KEHITTÄMISTYÖ

Ajattelun käynnistämisen vaihe

Konkreettisten tekojen vaihe

Laadun parantamisen vaihe

Kohti unelmaa ... rima edelleen korkealla.

REHTORI → MAHDOLLISTAJA

- Työntekijä haluaa
 - onnistua ja kehittyä työssään
 - hyödyntää omia vahvuuksiaan
 - saada kannustavaa palautetta



- Meidän koulu haluaa olla hyvä koulu

Mistä seuraavat kommentit kertovat...?

- Ei näin ole ennen toimittu
- Mihin kehystä kohdennetaan?
- Kaksoistunnit sopii paljon paremmin liikuntaan
- Kuntotunnit - entäs lajitaidot?
- Työpäivä tulee 15 min pidemmäksi
- Enemmän välituntivalvontoja
- Ihan kiva ... kokeile vaan (itseksesi)!
- Koskeeko tämä minua, kun en opeta liikuntaa?



- Peli- ja leikkivälineet katoavat ja ovat hajan hajan
- Jääkö rahaa muuhun?
- Nehän haisee hielle, jos ne juoksee välitunnit
- Tulee liikaa muutoksia kerralla
- Ei jää aikaa perustyöhön
- Miten vaikuttaa minun työnkuvaani?
- Kuka vastaa, jos jotain sattuu?



Koulupäivän liikunnallistaminen

- Osa henkilökunnasta liikkuu osaamis-alueensa ja mielenkiinnon kohteidensa ulkopuolella



Miten saamme myös heille onnistumisen, innostumisen ja osaamisen tunteen?

Henkilökunnan kysymykset

- Miksi asioita tehdään?
- Mitä asioita tehdään?
- Mitä minulta vaaditaan?
- Miten minun käy?



Miksi?

- Koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutukset
 - Ilmapiiirin parantuminen koulussa
 - Mielekäs tekeminen vähentää kiusaamista
 - Keskittymiskyky paranee
 - Positiiviset vaikutukset oppimistuloksiin
 - Suotuisia muutoksia yksilön ja yhteisön hyvinvointiin
 - Terveydelliset vaikutukset



Mitä minulta vaaditaan?

- Kaikkien ei tarvitse olla liikkumisen kehittäjiä.
 - Mahdollisuus myös muuhun kehittämiseen ja oman osaamisen esille tuomiseen
- Avoin keskustelu
 - Mihin kukin haluaa sitoutua?
 - Mihin jokaisen pitää sitoutua?
 - Koulun, opetuksen ja toimintakulttuurin kehittäminen kuuluu kaikkien tehtäviin.



Sitouttamisen askeleita

- Vastuunjako
 - Kaikilla oma rooli kokonaisuudessa (tikkataulumalli)
 - Kehittämistiimi, vastuu ei yksittäisellä toimijalla
- Ei itsestään selvyksiä
 - Tekijöiden vaihtuessa ei tiedetä, mitä aiemmin on kehitetty. Asiat tulee kirjata ja nostaa aina uudelleen keskusteluun.
- Oppilaiden osallistaminen
 - Toimintakulttuuri kulkee oppilaspolvien mukana

- Yhteinen keskustelu ja toiminta

- Kokouskulttuuri

- Kehittäminen, toiminta ja arviointi ovat läsnä koko lukuvuoden ajan

- Ei rakenneta yksittäisiä toimenpiteitä vaan luodaan arkeen istuvia toimintatapoja ja -kulttuuria

- Kirjaukset koulun toimintasuunnitelmaan
 - Pitkän tähtäimen suunnitelma.

- Yhteistyö huoltajien kanssa
 - Tuki toiminnalle
- Verkostoituminen ja kouluttautuminen
 - Vahvistaa osaamista ja tuo laatua kehittämiseen



Kaikki voittaa

- Toimenpiteitä sekä työntekijöihin että koululaisiin



<https://www.youtube.com/watch?v=vQJfzcy3jFw>

Mitä vielä voisimme tehdä?

Pihatalkoot?

Kokouksia ja
tapaamisia seisten tai
kävellessä?

Yhdessä
jumppaan tai
lenkille kerran
viikossa?

Uusi innostava
kampanja?

Aktiivisena
välitunneilla?

Yhteinen
taukoliikunta?
Oppilaiden
kanssa?

Työmatkaliikunnan
olosuhteet kuntoon
ja pyörä alle?

Työympäristön
mahdollisuudet
käyttöön?

Lajikokeilu
kehittämispäivään?

Liikkumisellekin
vuosisuunnitelma?

Entä jos ...?

- Kokouksissa noustaankin ylös kohtia 3 ja 7 käsiteltäessä
- Pidetään kerran kuussa yhteinen liikkumishetki työpäivän jälkeen
- Tehdään yhteiselle liikkumiselle lukuvuosisuunnitelma



Liikkumiselle
vuosisuunnitelma?



KIITOS!

Kimmo Nykänen

Asiantuntija, koulupäivän liikunnallistaminen

Rehtori, Jyrängön koulu, Heinola

kimmo.nykanen@valo.fi

p. 040-554 5503



Video Jyrängön koulu:

www.youtube.com/watch?v=Yk9tE-oGQXY

Video Lidl:

<https://www.youtube.com/watch?v=vQJfzcy3jFw>