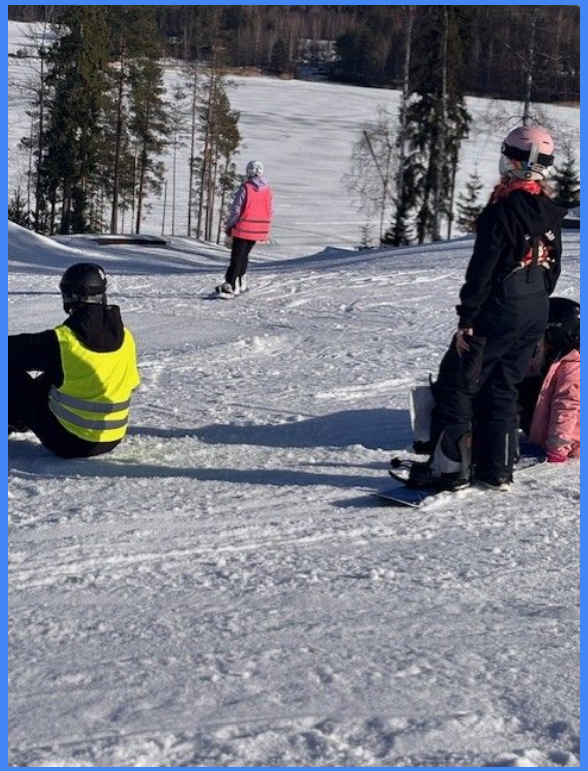
# Let’s Move Together

Ruokolahden Koulu



# Let’s Move Together -Ruokolahti

Tavoitteena:

- Saada koko koulu liikkumaan yhdessä.
- Lisätä liikettä koulupäiviin ja etenkin oppitunneille.
- Innostua liikkumisesta.

# Välituntitoiminta

Plussat:
- monipuoliset pelialueet
- läheiset liikunta-alueet
- halli käytössä sisävälituntitilana
- oppilaat liikkuvat aktiivisesti, haluavat vaikuttaa

Miinukset
- valvonta
- pihamaalausten puute
- kehittäminen on yksilön - ei yhteisön intressi (vielä)
- paikka olla rauhassa puuttuu
- rakenteet liikkumisen esteenä

# Välkkärit

- 27kpl 7.-9.lk välkkäriohjaajaa
- innostuneita ja vastuullisia
- ohjaukset pienryhmissä
- pitkillä välkillä liikuntahallissa syyskuu-huhtikuu joka päivä (alakoulu 11.45-12.15 ja yläkoulu 10.35-11.05)
- Välkkäreitten tilauspalvelu uutena käytössä (muut välitunnit)
- Välkkäriohjaajatodistus omaan CV:hen

# Ruokolahden malli
# - oppituntien liikunnallistaminen

Toiminta-ajatus on hyvin hallussa opettajilla.

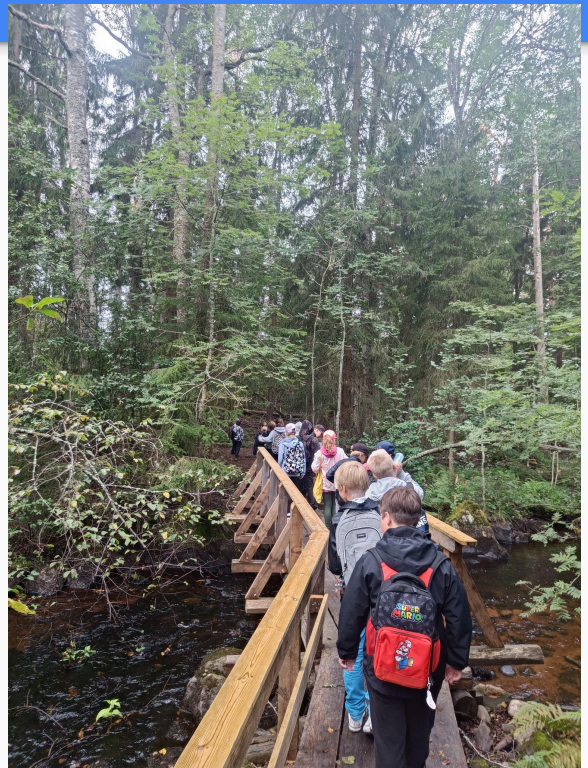
- retket lähialueelle
- tietovisat luokissa, käytävillä, rapuissa
- pistetyöskentely seisten
- taukojumpat, rentoutus, mindfulness harjoitteet
- ammattitanssit
- oppilaiden aktivointi liikuttamaan
- leuanvetotangot oppimisvälineenä

# Ruokolahden malli
# - luokkarajat ylittävä liikkuminen

Toiminta hakee vielä muotoaan.

- Yhteiset retket rinnakkaisluokan kanssa
- Yhteiset leikkihetket rinnakkaisluokan kanssa
- Kummiluokkien kanssa yhteinen liikkuminen

Yhteisopettajuuden oikean muodon löytäminen on tässä mahdollisuus.

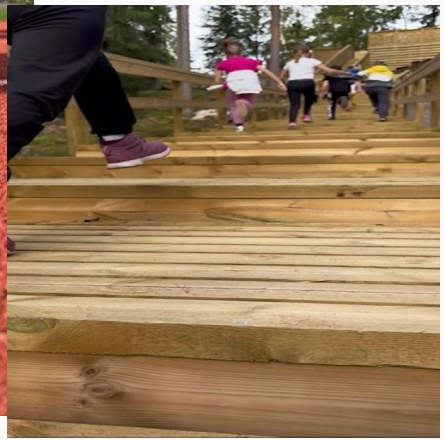


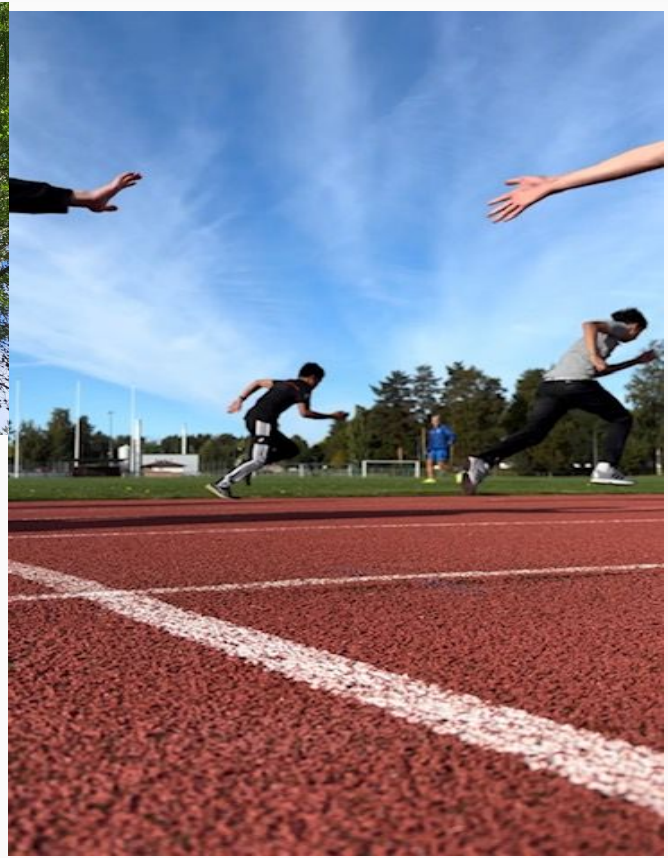
# Ruokolahden malli
# - yhteisöllinen liikkuminen

Kehityskohde

- liikuntapäivät (freeski-päivä, retkipäivät, turnaukset)
- tapahtumat, jotka liikuttavat koko yhteisöä yhteisesti (koulu, koti, muut yhteisöt)
- henkilöstön “omat jutut” - yksittäistapauksia
- Vaatii yhteisön yhteistä ponnistelua ja arvottamista

# Sukkulaviesti ja huippukuva





LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Lisää liikettä yhteiseen koulupäivään!

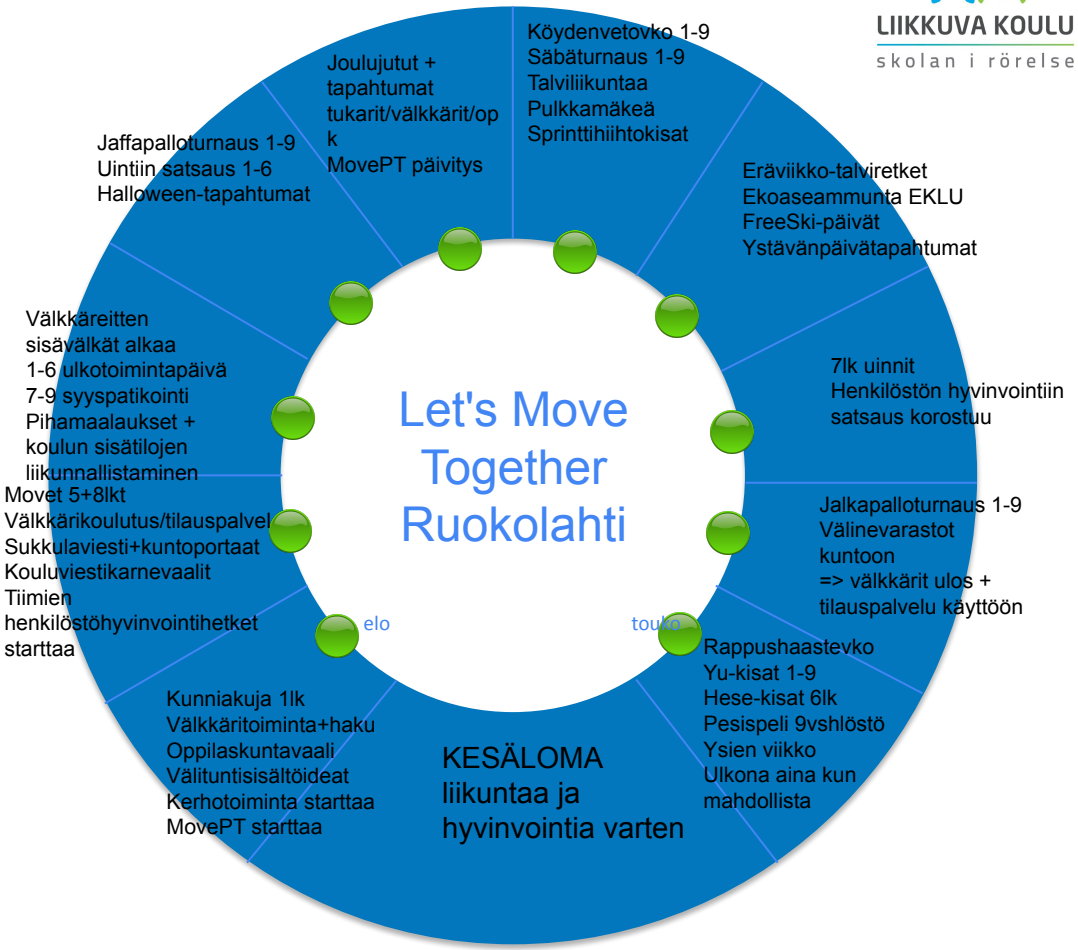
Ruokolahti liikkuu yhdessä sovittujen tavoitteiden mukaisesti!

Kannamme oman kortemme yhteiseen kekoon!

Jokainen satsaa yhdessä tekemiseen ja positiivisen yhteishengen lisäämiseen liikunnan avulla!

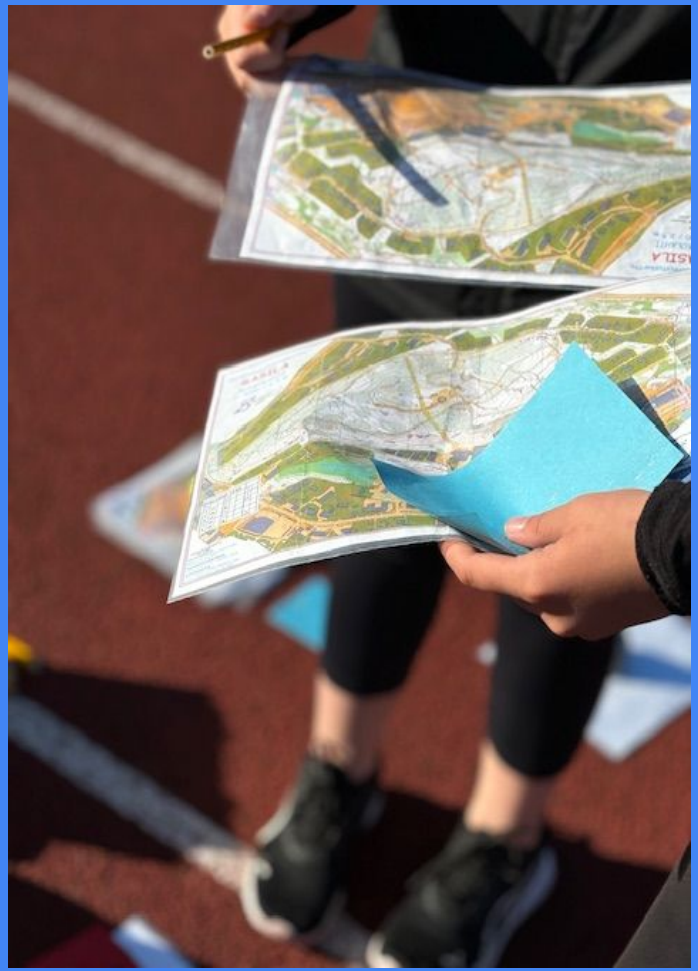
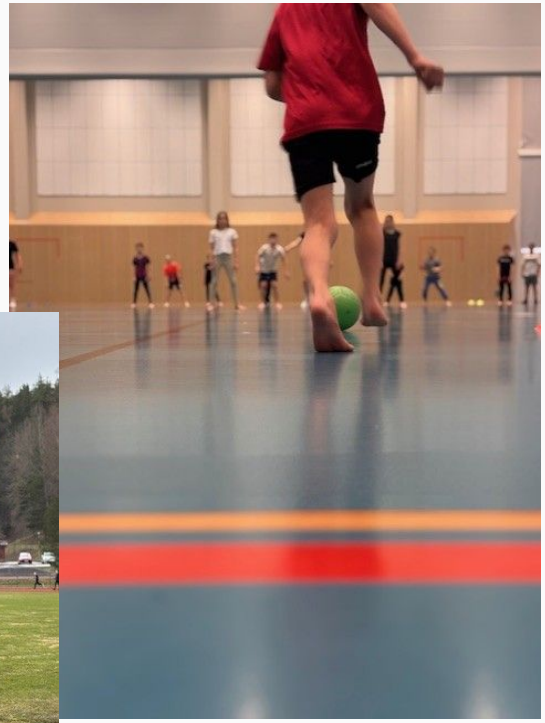
Kukin omalla tasollaan ja tyylillään hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi!

Henkilöstölle tiimien luomat hyvinvointihetket ja -illat!



# Liikunnanohjaus ja Movet

- Move-Pt
- Käytössä hankkeesta 6h/viikko
- Yläkoulun liikuntatunneilta 5 oppilasta viikoittain ohjauksessa tällä hetkellä (liikunnanopetus ja arviointi)
- Move-PT -tunneille tulee 6 oppilasta tänä vuonna



tukari