



**POPLi**

**LISÄÄ LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

# Toiminnan organisointi



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä Liikkuva koulu toiminnan organisointiin



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Liikkuva koulu toiminta

- Rehtori ja henkilöstö suunnittelevat yhdessä Liikkuva koulu toimintaa
- Toiminnan vastuiden selkeyttäminen ja jakaminen
- Yhteistyön/tiimityön lisääminen
- Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa
- Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet

- Liikkuva koulu -toiminnalla on tiimi ja vastaava(t), mikä luo edellytykset Liikkuva koulu -toiminnalle
- Seurataan sekä arvioidaan laadittujen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista

- Oppilaat toimivat välkkäreinä (alakoulu) ja liikuntatutoreina (yläkoulu)
- Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen

- Rehtori
- Terveystenhoitaja
- OHR

### Syventäviä toimia

- Toiminnasta koko koulun toimintamalli
- Oppilaiden osallisuuden lisääminen
- Toiminnasta tiedotetaan myös perheitä ja heidät otetaan mukaan toimimaan ja toimijoiksi
- Toiminnan suunnittelu ja toteutus pohjautuvat Nykytilan arvioon ja koulun käyttämiin mittareihin

- Liikkuva koulu on koko henkilöstön asia, joten henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen
- Oppilaiden Liikkuva koulu-tiimi
- Liikkuva koulu -toiminnasta tiedottaminen

- Oppilaiden tiimit, oppilaskunta ja tukioppilaat ovat välkkäreiden/tutoreiden apuna suunnittelemassa ja toteuttamassa omalta osaltaan Liikkuva koulu toimintaa.

- Välkkäri-/Tutortoiminnan vastuopettaja tai opettajat
- Tukioppilaiden vastuopettaja
- Oppilaskunnan ohjaaja
- Seurat ja järjestöt mukana toiminnassa
- PoPLi
- Kuntien liikuntakoordinaattorit tai vastaavat
- Harrastamisen Suomen Malli

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE

# Välitunnit



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä Liikkuva koulu välitunteihin



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Liikkuva koulu toiminta

- Kouluviihtyvyyden parantaminen
- Arkiliikunnan ja aktiivisuuden lisääminen
- Energian purkaminen ja virkistäytyminen
- Yhteistyötaitojen kehittäminen
- Kaverisuhteiden luominen
- Otetaan vastuuta yhteisistä välineistä, tiloista ja toiminnoista

- Koulun päivärytmiin sisältyy ainakin yksi 30 min pitkä välitunti
- Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää välituntien aikana
- Koulun viikkorytmiin sisältyy ulkovälitunteja kaikilla luokka-asteilla
- Koulun sisä- ja ulkotilojen käyttöä (säännöt ja toiminnot) välitunneilla ja niiden kehittämistä tarkastellaan yhdessä oppilaiden kanssa

- Oppilaat toimivat välkkäreinä (alakoulu) ja liikuntatutoreina (yläkoulu)
- Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen

- Rehtori ja opettajat
- Terveystoimittaja
- OHR

### Syventäviä toimia

- Harjoitetaan liikuntataitoja, liikuntalajeja ja turvallisen liikkumisen taitoja
- Liikunta-aktiivisuuden lisääminen

- Ulkovälitunnit päivittäin
- Liikuntasalivälitunnit
- Välituntiturnaukset
- Välituntihaasteet/-kampanjat
- Hyödynnetään koulun lähellä olevia liikuntapaikkoja
- Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta

- Oppilaskunta (toiveet toiminnoista, välinehankinnat)

- Koko koulun henkilökunta
- Oppilaat



TÄSTÄ ETUSIVULLE

# Koulumatkat



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä Liikkuva koulu koulumatkoihin



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Liikkuva koulu toiminta

- Mahdollistetaan päivän liikuntatavoitteen saavuttaminen liikkumalla koulumatkat aktiivisesti
- Meluhaittojen ja pienhiukkaspäästöjen vähentäminen
- Lisätään turvallisuutta koulun alueella saattoliikenteen vähentyessä
- Tiedostetaan reittien vaaranpaikat

- Koulun oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
- Kannustetaan vanhempia välttämään koulukuljetusta autolla
- Viestitään koteihin turvallisesta liikkumisesta
- Turvallisen koulumatkanreitin suunnittelu yhdessä kodin ja/tai koulun kanssa
- Kartoitetaan turvalliset koulumatkareitit

- Otetaan oppilaat mukaan miettimään koulumatkaliikkuksen edistämistä

- Rehtori
- Opettajat
- Terveystoimijat

### Syventäviä toimia

- Lisätään tiedottamista ja yhteistyötä koteihin
- Lisätään koulumatkojen kulkemista jalan tai pyörällä erilaisin haastein/kampanjoin

- Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi
- Haasteet, kampanjat, kisat
- Suunnitellaan pyöräparkit ja kypäräsäilytys toimiviksi
- Viedään koulumatkaliikkuksen liittyvät turvallisuusasiat tiedoksi kunta-/kaupunkitasolla

- Kartoitetaan kunkin oppilaan turvallinen koulumatkareitti ja mietitään liikenteessä olevia vaaran paikkoja
- Mietitään vaihtoehtoisia pidempiä koulumatkareittejä liikkumisen lisäämiseksi

- Poikkihallinnollinen yhteistyö kunnassa (poliisi, liikenneturva, nuorisotoimi, kunnan liikennesuunnittelusta vastaavat jne.)
- Vanhempaintoimikunta

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE

# Oppilaiden osallisuus



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä Liikkuva koulu oppilaiden osallisuuteen



## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Liikkuva koulu toiminta

- Lisätään kouluviihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä oppilaiden osallisuuden kautta
- Otetaan oppilaiden toiveet huomioon erilaisia Liikkuva koulu toimintoja suunniteltaessa
- Vastuunotto yhteisistä toimista ja välineistä

- Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen
- Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja organisoimassa koulupäivän aikaista liikkumista
- Välituntiliikunnan ohjaaminen
- Haasteiden ja kisojen järjestäminen

- Välkkärit ja Liikuntatutorit mukana suunnittelussa ja toteutuksessa

- Välkkäri-/tutortoiminnan vastuupettaja tai opettajat

### Syventäviä toimia

- Oppilaiden osallisuuden vahvistaminen

- Liikuntavälinelainaamon ylläpito
- Oppilaat kerhojen ja työpajojen vetäjinä
- Välituntiturnausten, tapahtumien ja liikuntapäivien suunnittelu ja toteutus
- Kännykän käytöstä sovitaan säännöt niin tunneille kuin välitunneille
- Oppilaat suunnittelevat ja järjestävät tauottamista oppitunneilla

- Oppilaiden Liikkuva koulu -tiimi
- Oppilaskunta
- Kummitoiminta
- Tukioppilaat

- Tukioppilaiden vastuupettaja
- Oppilaskunnan ohjaaja

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE



# Oppitunnit



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä Liikkuva koulu oppilaiden oppitunteihin



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Liikkuva koulu toiminta

- Koulupäivään sisältyy aktiivisia taukoja, jotka edistävät oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia
- Oppimisen edellytysten parantuminen
- Pitkäkestoisen istumisen vähentäminen koulupäivän aikana

- Istumisen tauotus ja toiminnallinen opettaminen näkyvät koulun arjessa
- Aivojen aktiivisuuden tehostaminen ja keskittymiskyvyn parantaminen liikkumisen avulla

- Oppilaat voivat toivoa tauottamista tarpeen tullen sekä olla mukana miettimässä sopivia keinoja tuntien tauottamiseen
- Aktiivinen osallistuminen toimintaan

- Rehtori
- Opettajat
- Tiimit
- Hyvinvointivastaava(t)

### Syventäviä toimia

- Muokataan opetustiloja toiminnallista opettamista tukeviksi
- Toiminnallista opetusta hyödynnetään kaikissa tai lähes kaikissa oppiaineissa

- Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumajaksoja oppitunneilla katkaistaan
- Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi
- Tauottamisen vinkkejä jaetaan opettajien kesken
- Opettaja osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin
- Koululla on oma kaikkien opettajien käytössä oleva toiminnallisen opettamisen kaappi ideoiden ja toiminnallisuutta lisäävän välineistön säilytykseen

- Oppilaat toimivat taukoliikuttajina
- Luokissa on luotu pelisäännöt oppilaan itsenäiseen tauottamiseen

- Koko koulun henkilökunta

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE

# Henkilöstöliikunta



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä henkilöstön liikuntaan



Liikkuva koulu

## Tavoite

- Edistää työntekijöiden työkykyä, työssä viihtymistä, yhteisöllisyyttä ja terveyttä
- Vähentää sairauspoissaoloja

## Toiminta

- Esimies kannustaa liikkumaan ja luo siihen mahdollisuuksia
- Laaditaan henkilöstölle kirjallinen vuosisuunnitelma (toimintoihin suunnitelmallisuutta, auttaa toimenpiteiden kohdentamisessa ja helpottaa tulosten seurantaa)
- Liikuntaetujen hyödyntäminen (Smartum tms.) vapaa-ajalla
- Henkilöstölle järjestetään liikunnallista toimintaa (tapahtuma tai tapahtumia) vuosittain
- Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria

## Oppilaiden osallisuus

- Tapahtumien suunnittelu (opet vs. oppilaat)
- Erilaiset haasteet ja kampanjat

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

- Rehtori ja johtoryhmä
- Koko koulun henkilökunta
- Tiimit
- Hyvinvointivastaava(t)
- Ideoita ja yhteistyötä kaupungin henkilöstöliikunnan, työterveyshuollon tai terveydenhoitajan kanssa

Liikkuva koulu toiminta

Syventäviä toimia

- Liikettä lisäämällä pyritään auttamaan palautumisessa, parantamaan mielialaa, ehkäisemään sairauksia, parantamaan unenlaatua, lisäämään vireystilaa ja auttamaan painonhallinnassa

- Työyhteisön omat kampanjat/tempaukset/tapahtumat (vaellus, kisat tms.)
- Tiimit järjestävät liikunnallista toimintaa henkilöstölle
- Yhteinen sali-/liikuntavuoro
- Henkilökunnasta löytyvän tietotaidon hyödyntäminen

- Yhteistyö:
- Paikalliset liikunta-alan yritykset
- Urheiluseurat
- Järjestöt

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE

# Liikkuva koulu tapahtumien vuosikello



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä tapahtumien vuosikelloon



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/ vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

Liikkuva koulu toiminta

- Toiminnan selkiyttäminen ja suunnitelmallisuus
- Toimintojen monipuolisuus
- Toimintojen ja tapahtumien jakautuminen koko lukuvuodelle
- Toimintojen vastuun jakautuminen

- Haasteet ja kisat
- Välituntitoiminta
- Kerhotoiminta
- Liikuntapäivä(t)
- Nykytilan arvion täyttäminen
- Tauotus ja toiminnallinen opettaminen
- Vastuutahojen nimeäminen toimintojen toteuttamiseksi jo suunnitteluvaiheessa

- Välkkärit ja tutorit sekä oppilaskunta ja tukioppilaat ideoimassa

- Rehtori
- Liikkuva koulu -tiimi
- Liikkuva koulu -vastaava(t)
- Välkkäri- ja tutortoiminnan vastuuoopettajat

Syventäviä toimia

- Koulun ja muiden toimijoiden yhteistyön lisääminen
- Koulun sisäisen yhteistyön lisääminen (eri tiimit ja toimijat, kuten oppilaskunta, välkkärit, tukarit)
- Mahdollistaa monipuolisen ja koko lukuvuoden ajalle tasaisesti jakautuvan toiminnan

- Haasteet / kisat (oppilaiden osallisuus korostuu)
- Monipuolinen kerhotoiminta osana koulupäivää (pitkät välitunnit, AP- ja IP-toiminta)
- Liikuntapäivät: olympialaiset, talvillikuntapäivä, harrasteviikko, MOK-toiminnot, Unicef kävely, toimintarastit, seuravierailupäivä tms. (oppilaiden osallisuus)
- Retket
- Nykytilan arvion tulosten hyödyntäminen suunnittelussa
- Toiminnalliset vanhempainillat
- Erikoispäivät: laskiainen, vappu, ystävänpäivä ym.

- Kerhotarjontaa ja kerhojen ajankohtaa sekä paikkaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa
- Kerhotoiminnan ohjaajina voivat toimia oppilaat yhdessä muiden toimijoiden kanssa (valvontavastuu 18v. täyttäneellä).

- Oppilaat (suunnittelussa mukana)

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE



# Lisää Liikkuva koulu syventävän tason toimia



Täältä löydät linkkejä ja vinkkejä tapahtumien vuosikelloon



Liikkuva koulu

## Tavoite

## Toiminta

## Oppilaiden osallisuus

## Vastuutaho/vastuuhenkilö/ yhteistyökumppani

### Vähän liikkuvien aktivointi

- Liikunnan terveysvaikutusten hyödyntäminen
- Oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen
- Huoltajat tukevat lapsia ja nuoria liikunnallisessa aktiivisuudessa
- Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen

- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa
- Henkilökohtainen Move! -palautte
- Esimerkiksi liikuntaneuvonta oppilaille, jotka eivät osallistu liikuntatunneille ja/tai saavat heikot tulokset Move!-mittauksista

- Oppilaiden toiveiden kartoitus
- Vähän liikkuville sopivien toimintojen suunnittelu

- Terveystieteiden keskus
- Seurat ja järjestöt
- Kaupungin eri organisaatiot ja kaupungissa toimivat järjestöt (nuorisotoimi, seurakunta, partio, 4h)
- Vanhempainseurakunta
- Yhteistyö liikunta- ja terveysalan ammattilaisten ja alalle opiskelevien opiskelijoiden kanssa
- Oppilaiden huoltajat

### Move! mittausten hyödyntäminen

- Oppilaan omien fyysisten ominaisuuksien tarkastelu
- Vähän liikkuvien herättely ja motivointi
- Fyysisten ominaisuuksien parantaminen

- Vähän liikkuvien aktivointi (perusteet aktivoinnille)
- T5 -> Oppilaan fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen (mittaustulosten hyödyntäminen)
- Ideoita haasteisiin ja kisoihin mittausten teemoista (kehitetään heikkoja osa-alueita)

- Oppilaat ideoimassa haasteita/kisoja tulosten perusteella

- Liikunnanopettajat
- Yhteistyö terveydenhuollon kanssa

### Toiminnan esittely vanhempainiltoissa

- Toiminta ja sen perusteet näkyviksi koteihin
- Tietoisuuden lisääminen

- Liikkuva koulu -ajatus
- Liikuntasuosituksien
- Liikkumisen vaikutukset oppimiseen ja terveyteen

- Oppilaat kertomassa toiminnasta ja sen vaikutuksista omaan kouluviihtyvyyteen, jaksamiseen jne.

- Rehtori

TÄSTÄ  
ETUSIVULLE