

4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet:

Tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa koulupäivän aikana ja sen ulkopuolella, edistää opetukseen osallistumista ja oppimisen edellytyksiä sekä liikunnan merkitystä kokonaisvaltaisena elämäntaitona. Liikunnallisella elämäntavalla on myönteinen vaikutus muun muassa oppilaiden vireystilaan, keskittymiseen, oppimiseen, motoriseen kehitykseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin, psyykkiseen sopeutumisen- ja selviytymiskykyyn sekä jaksamiseen. Terveys- ja oppimisvaikutusten lisäksi liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja oppilaiden osallisuuden kokemus tukevat koulu yhteisön arkea ja toimintakulttuuria.

Koulupäivien aikana liikunnallista elämäntapaa edistävät oppituntien toiminnallisuutta vahvistavat pedagogiset ratkaisut, erilaisten oppimisympäristöjen hyödyntäminen, liikuntavälineiden monipuoliset käyttömahdollisuudet sekä liikkumista edistävät ratkaisut välitunneilla, siirtymätilanteissa ja koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Koulupäivän ulkopuolella liikunnallista elämäntapaa voidaan edistää aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerho- ja harrastustoiminnalla, koulumatka- ja kuljetusjärjestelyillä sekä huomioimalla monipuoliset liikkumisen edellytykset koulujen ja niiden toimintaympäristöjen rakentamisessa ja käyttömahdollisuuksissa. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä suunniteltaessa ja siihen liittyvissä järjestelyissä otetaan huomioon lapsen edun ensisijaisuus, oppilaiden tasa-arvoinen ja yhdenvertainen oikeus osallistumiseen sekä oikeus turvalliseen opiskelu-ympäristöön. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen perusopetuksessa kuuluu yhteistyö oppilaiden, kotien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Kirkkonummen tarkennukset:

Täsmennykset liikunnallisen elämäntavan edistämiseen kuvataan koulukohtaisissa lukuvuosisuunnitelmissa seuraavien otsikoiden alle:

1. Työtavat (esimerkiksi)

- Paikallaanolon tauottaminen
- Toiminnallinen työskentely
- Oppiaineiden välinen yhteistyö ja monialaiset kokonaisuudet
- Matalan kynnyksen liikunta osana muita oppiaineita

2. Oppimisympäristöjen muokkaaminen (esimerkiksi)

- Liikkumaan innostavan luokkahuoneen muokkaaminen esim. lattiateippaukset, leuanvetotangot, pallot, tasapainolaudat
- Käytävillä liikkumiseen aktivoivat välineet
- Monipuolisten oppimisympäristöjen käyttö eri oppiaineiden tunneilla
- Erilaisten digitaalisten välineiden hyödyntäminen

3. Välitunti- ja arkiliikunnan lisääminen ja kehittäminen (esimerkiksi)

- Välkkäritoiminta
- Liikunnalliset välitunnit
- Liikunnalliset tavat siirtyä retkille tai tapahtumiin
- Oppilaskuntien suunnittelemat liikuntadiplomit tai tempaukset

- Yhteistyö huoltajien ja vanhempainyhdistysten kanssa

4. Kehittäminen

- Opettajien koulutus ja keskinäisen osaamisen jakaminen.

Liikunnallista elämäntapaa edistetään lisäksi:

- Aamu- ja iltapäivätoiminnassa. Kirjataan koulun iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelmaan.
- Koulumatkaliikumisessa. Kannustetaan hyötyliikuntaan ja siihen, että koulumatkat kuljetaan mahdollisuuksien mukaan lihasvoimin.
- Hyödyntämällä koulun ulkopuolisia yhteistyötahoja. Esimerkiksi hyödyntämällä paikallisia urheilu- ja liikuntaseuroja koulupäivän, kerhotoiminnan ja iltapäivätoiminnan toiminnassa.
- Mahdollistamalla opettajien kouluttautuminen sekä keskinäisen osaamisen jakaminen koulu- ja kuntatasolla.

Seuranta, arviointi ja kehittäminen

Opetussuunnitelman toteutumista seurataan ja arvioidaan koulukohtaisten lukuvuosisuunnitelmien arvioinnin yhteydessä vuosittain. Arvioinnissa voidaan hyödyntää Nykytilan arviointia.

Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan erilaisiin liikuntaa lisääviin kehittämishankkeisiin. Mahdollistetaan opettajien välinen yhteistyö kuntatasolla esimerkiksi laatuarviointiin liittyvää auditointia kehittämällä.