

Liikunnan edistäminen Kauniaisten suomenkielisessä perusopetuksessa

79/12.00.01/2017

SOV 28.02.2017 § 9

Lisätiedot:

opetuspäällikkö Sari Aarniokoski, puh. 09 5056 265
etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Suomenkielinen opetus- ja varhaiskasvatuslautakunta päätti kokouksessaan 8.12.2016 (§ 99) perusopetuksen tuntijaosta. Päätöksessä liikunnan opetusta vähennettiin kolmannella luokalla 1vvt. Lautakunta kuitenkin haluaa, että kouluissa tuetaan ja edistetään liikkumista ja pyysi selvityksen liikunnan edistämisestä koulussa. Lautakunta ja koulut kiinnittävät huomiota liikunnan merkitykseen lapsen kehityksessä. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle, terveille elintavoille ja sosiaalisille vuorovaikutussuhteille. Lisäksi liikunnalla on lapselle ja nuorelle itseisarvoisen merkitys ilon ja innostuksen lähteenä.

Koulu voi tarjota monenlaisia mahdollisuuksia liikkua. Myös liikuntatuntien ulkopuolella voi olla fyysisesti aktiivinen ja kartuttaa päivän liikunta-annosta. Liikuntasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä.

Koulumatkaliikunnalla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten päivittäiselle fyysiselle aktiivisuudelle sekä kunnolle ja terveydelle. Koulumatkojen tärkeys sekä liikunnan lisäämisessä että istumisen vähentämisessä piilee niiden säännöllisyydessä: matkat toistuvat suurin piirtein samanlaisina päivittäin, jolloin niiden kautta on mahdollisuus vaikuttaa jokapäiväiseen liikunnan ja istumisen määrään.

Lapset ja nuoret, jotka kävelevät tai pyöräilevät koulumatkansa, täyttävätkin useammin liikuntasuositukset verrattuna niihin lapsiin ja nuoriin, joille koulumatkaliikuntaa ei kerry. Säännöllisyys on edellytyksenä myös liikunnan terveysvaikutuksille.

Koulumatkaliikunnan toinen tärkeä etu on, että sitä koskevat edistämistoimet voidaan kohdistaa myös sellaisiin lapsiin ja nuoriin, joilla ei ole muuten varaa, kiinnostusta tai taitoja harrastaa vapaa-ajan liikuntaa.

Mäntymäen koulussa oppilaiden liikunnallisuutta koulupäivän/-viikon aikana edistetään seuraavasti:

1-2 luokkien oppilaat:

- kävelevä koulubussi
- välitunneilla (2x15 min ja 1x30 min koulupäivän aikana) oppilaat voivat lainata urheiluvälineitä (palloja, hyppykeppejä, hyppyna-

- ruja, pulkkia, liukureita)
- 30 min välitunnilla oppilaat ovat koulun isolla pihalla, jossa käytössä monitoimiareena
- iltapäivätoiminnassa painotetaan ulkoleikkejä ja -pelejä
- liikuntakerho kerran viikossa.

Opetuksessa pyritään luokassa istumisen vähentämiseksi hyödyntämään koulun eri tiloja ja koulun ympäristöä monipuolistamaan toimintaa.

3-6 luokkien oppilaat:

- suositellaan koulumatkan tekoa kävellen tai polkupyörällä
- välitunneilla (2x15 min ja 1x30 min koulupäivän aikana) oppilaat voivat lainata urheiluvälineitä (palloja, hyppykeppejä, hyppynaruja, pulkkia, liukureita, pingispöytä)
- 3. luokkien oppilailla GrIFK:n vetämä välituntikerho kerran viikossa
- oppilaat ovat kaikilla välitunneilla koulun isolla pihalla, jossa leikkivälineiden lisäksi käytössä monitoimiareena.

Opetuksessa pyritään luokassa istumisen vähentämiseksi hyödyntämään koulun eri tiloja ja koulun ympäristöä monipuolistamaan toimintaa.

Kasavuoren koulussa oppilaiden liikunnallisuutta koulupäivän/-viikon aikana edistetään seuraavasti:

- välituntiliikuntaa liikunnanohjaajan johdolla tiistaisin ja torstaisin
- Valo ry:sta ohjaaja ja liikunnanohjaaja kouluttavat välkkäreitä (15 oppilasta), jotka vetävät kaikille seiskaluokille välituntiliikuntaa
- liikunnanohjaaja ja liikunnanopettajat tutustuttavat 8.luokkalaiset eri liikuntamuotoihin Ymmerstan liikuntakeskuksessa
- liikunnanohjaajan ohjauksessa yksittäisiä nuoria (oppilashuollollinen tuki)
- 7.luokan oppilaat käyvät mm. keilaamassa luokanohjaajien kanssa
- osallistuminen vuosittain Naisten Kymppiin liikunnanohjaajan opastuksella.

7lk biologian tunneille liikutaan mahdollisimman paljon luonnossa.

7lk uskonnon oppitunneilla erilaisia ryhmitöitä, joissa liikutaan luokan sisällä. Harjoitellaan sormilla eri uskontoihin liittyviä symbolisia eleitä.

8lk vierailukäynnit paikallisiin kirkkoihin tehdään kävellen.

Matematiikan tunneilla on taukojumppaa/taukodisco.

Sivistystoimenjohtaja:

Lautakunta merkitsee tiedoksi selvityksen liikunnan edistämisestä suomenkielisessä perusopetuksessa.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.