

4.2.3 Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Auran kunnan perusopetuksessa

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa koulun lakisääteistä kasvatustehtävää, joka tukee oppimista, hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Koulupäivän aikainen liike tukee tarkkaavaisuutta, työrauhaa ja oppimistuloksia sekä vahvistaa toiminnanohjausta ja sosiaalisia suhteita. Tavoitteena on lisätä koulupäivien aktiivisuutta ja kannustaa oppilaita ottamaan liikunta osaksi omaa elämäntapaa.

Lukuvuosittain syyslukukauden alussa suunnitellaan vuosikello, jossa määritellään, miten liikunnallista elämäntapaa toteutetaan kyseisenä lukuvuonna. Vuosikello liitetään osaksi lukuvuosisuunnitelmaa. Siihen kirjataan käytännöt ja tapahtumat, joita toteutetaan lukuvuoden aikana liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Opettajista koostuva tiimi koordinoi tätä toimintaa.

Pedagogisilla ratkaisuilla pyritään edistämään mahdollisuuksia liikkua oppitunneilla. Oppituntien aikana tauotetaan istumista, pidetään lyhyitä liikunnallisia taukoja ja suositaan toiminnallisia opetusmenetelmiä säännöllisesti osana kouluarkea. Erilaisia oppimisympäristöjä hyödynnetään oppimisessa ja liikuntaan innostamisessa. Käytetään aktiivisesti lähiliikuntapaikkoja ja liikutaan luonnossa mahdollisuuksien mukaan. Kannustetaan oppilaita liikkumaan välitunneilla ja käyttämään välituntivälineitä. Välituntien aikana pyritään järjestämään välituntitoimintaa. Suositellaan kulkemaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen mahdollisuuksien mukaan. Aamu- ja iltapäivätoiminnassa pyritään järjestämään liikuntahetki päivittäin. Myös kunnan järjestämällä kerhotoiminnalla pyritään edistämään liikunnallisen elämäntavan tavoitetta.

Oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Osallisuus lisää toimintaan sitoutumista ja motivaatio edistää liikunnallista elämäntavan toteutumista. Oppilaiden näkemyksiä hyödynnettäessä huomioidaan lapsen edun ensisijaisuus, yhdenvertainen oikeus osallistua omien kykyjen mukaisesti sekä turvallinen ja kannustava kouluympäristö. Tehdään yhteistyötä myös kotien, opiskeluhoitolojen ja muiden paikallisten toimijoiden (esim. urheiluseurat, yhdistykset, yritykset) kanssa liikunnallisen elämäntavan tavoitteiden saavuttamiseksi.

Toiminnan toteutumista seurataan lukuvuosittain lukuvuosisuunnitelman arvioinnin yhteydessä. Toimintaa kehitetään yhdessä käydyn pohdinnan ja saadun palautteen pohjalta. Tarvittaessa voidaan hyödyntää Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -työkalua toiminnan arvioinnissa. Kouluterveyskyselyillä ja muilla oppilaskyselyillä saadaan tietoa liikunnallisesta elämäntavasta ja hyvinvoinnista. Move!-mittaustulokset tuovat infoa 5.- ja 8.-luokkalaisten oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Näitä tietoja voidaan hyödyntää opetuksen ja toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.