



## Lukiolaiset liikkeelle 2, 01.08.2020 – 30.06.2021

### Tiivistelmä

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen hyödyntäen erilaisia toimenpiteitä monipuolisesti ottaen huomioon koronapandemian asettamat rajoitukset.

### Tavoitteet

Tavoitteena oli koko kouluyhteisön arkiliikunnan monipuolistaminen

Muutos käyttösuunnitelmaan tehtiin 30.4.2021, koska Korona-aikana oli rajoittanut eri osakokonaisuuksien toteuttamista. Esimerkiksi liikunta-aktivaattoritoimintaa tai fysioterapeutin ohjausta ei ole voitu etäopetusvaiheiden takia toteuttaa. Niiden sijaan on tarjottu korvaavia sähköisiä palveluita, jotka ovat mahdollistaneet terveysturvallisen liikuttamisen.

### Toimenpiteet ja tulokset:

Hankeajan lukio-opetus ja koko yhteiskunta olivat voimakkaiden COVID-19-epidemian rajoitustoimenpiteiden alla, minkä johdosta toisen asteen opiskelijat olivat pääosin etäopetuksessa, liikuntasalit suljettuina ja ryhmien sekoittumisia pyrittiin välttämään. Myös ulkopuolisten toimijoiden, kuten ohjaajien ja fysioterapeuttien toimiminen oppilaitoksissa ei ollut sallittua.

Koronaepidemian rajoitustoimenpiteiden seurauksena jouduimme voimakkaasti mukauttamaan hanketoimia ja etsimään uusia toimintatapoja. Muutoksista tehtiin esitys, joka sisälsi mm. Liikkuvaopiskelu VR-seminaarin ja liikuntatutor-koulutuksen opiskelijoille sekä lajikkurssit. Tuloksista merkittävin uusi toimenpide oli virtuaalitodellisuudessa järjestetty liikkuva opiskelu verkostoseminaari, joka keräsi osallistujia ulkomaita myöten. Lukiolaiset liikkeelle 2-hankkeella mahdollistettiin aktiivisen oppimisympäristön luominen niin välitunneille kuin oppitunneille monipuolisilla välinehankinnoin ja aktiviteetein, mikä tavoitti kaikki lukion opiskelijat ja osallisti heidät suunnitteluun. Tavisiikunta -ryhmällä saatiin aktivoitua erityisesti vähän liikkuvia nuoria matalankynnyksen liikuntatoiminnalla. Työyhteisön tietotaitoa toiminnallisesta opetuksesta lisättiin virtuaalitodellisuudessa toteutetun Liikkuva opiskelu verkostoseminaarin avulla. Seminaari keräsi osallistujia ulkomaita myöten ja tallenne on yhä katsottavissa (<https://www.youtube.com/watch?v=7IKmalRviiQ>). Etäopetuksen aikana aktiivista opiskelukulutturia ja opiskeluissa jakamista saatiin tuettua hankkeella omatoimiseen liikuntaan kannustamalla LIKESin Kuntokatsastusreitit ja QR-koodivalmennustaulujen avulla sekä mobiilisovellusten kautta. Hanketoimilla pystyttiin luomaan uusia toimintatapoja ja reagoimaan lukioikäisten liikkumisen vähentymiseen koronaepidemian rajoitustoimenpiteiden johdosta.

Hankkeessa otettiin muutoshakemuksen hyväksynnän jälkeen käyttöön Sportyplanner QR-kooditaulut harjoitusohjelmiseen ja esimerkkivideoineen (<https://www.youtube.com/watch?v=zZvpageoSRO>) sekä omatoimisen liikunnan seuraamisen tueksi lukiolle asennettiin Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiön (LIKES) toimittama Kuntokatsastus reitti ohjetauluineen (<https://www.kuntokatsastus.info/contacts/>). Kurssija tai koulutuksia ei ole voitu järjestää ja seminaari toteutettiin kustannustehokkaasti virtuaalitodellisuusympäristössä (<https://www.kepli.fi/7687/liikkuva-opiskeluverkostoseminaari-verkossa-28-1-2021>). Lisäksi eri lajien verkkokursseja tarjottiin Mobiilipassi sovelluksen kautta (<https://nuorisopassi.fi/kayttaja>), lajien opetusvideoita palvelun kautta sekä liikuntalajikokeiluetuja. Lisäksi HeiaHeia -mobiilisovelluksella toteutettava (opiskelijat ja henkilökunta) oman hyvinvoinninseurantasovellus sekä 8 viikon aktivointikampanja. Lukiolle hankittiin siirrettävä kiipeilyseinä turvavarusteineen (5 400 €) ja koulutettiin liikuntatutoreita ja opettajia kiipeilyohjaajiksi. Kurssi on Köysitoiminnan ohjaajakoulutus.

### Resurssit, kustannukset ja rahoitus

Hankkeelle oli myönnetty avustus 35 000 € (50 %). Muutoshakemus tehtiin pandemian vuoksi, mikä hyväksyttiin. Myönnettyistä varoista käytettiin hankekoordinaattorin ja ohjaajien palkkaan sekä määräaikaisten ohjaajien /fysioterapeutin työpalkkioihin yhteensä 14 418,82 €. Lisäksi varoja käytettiin kohderyhmän kuljetuksiin lajikokeilutapahtumiin 1 100,46€ sekä välinehankintoihin 14 721,70 €, tapahtumien materiaaleihin ja järjestelykustannuksiin 2 503,63 €, muut materiaalikustannukset olivat 415,59. Kustannukset yhteensä 37 693,34 €.

### Vastuorganisaatio;

Hankkeen johtaja oli Anne Mäki-Leppilampi ja Kalajoen yhteyshenkilöt olivat lukion rehtori Lena Segler-Heikkilä sekä Kalajoki akatemian Kehitys- ja valmennuspäällikkö Juha Isolehto.