

Lukiolaiset liikkeelle 2, 01.08.2020 – 30.06.2021

Tiivistelmä ja tausta

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen hyödyntäen erilaisia toimenpiteitä monipuolisesti: Fysioterapeutin palveluiden käyttö (säännölliset ryhmävierailut, koulutus ja kohdennettu henkilökohtainen ohjaus), opiskelijatutortoiminnan kehittäminen, lajikokeilut sekä liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen. Tavoitteina on mahdollistaa jokaiselle opiskelijalle vähintään yhden tunnin mittaista liikumista koulupäivän aikana, löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle sekä ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia.

Kalajoen kaupungin strateginen tavoite:

Kalajoella on korkeatasoiset opetuspalvelut, joka sisältää ylivertaisen valinnaisaine tarjonnan ja yrittäjyyskasvatuksen laadukkaissa oppimisympäristöissä
Kalajoki edistää kansainvälistymistä erityisesti matkailussa ja koulutuksessa sekä tarpeen mukaan muissa toiminnoissa

Kalajoen kaupungin talousarviotavoite:

Hanketoiminnalla tuetaan varhaiskasvatus- ja opetuspalveluiden sekä Kalajoki Akatemian toiminnan kehittämistä
Kansainvälisyys on vahva osa koko hyvinvointi palvelujen toimintaa

Tavoitteet

Tavoitteena on koko kouluyhteisön arkiliikunnan monipuolistaminen

1. Fysioterapeutin, hyvinvointivalmentajan, liikunnanohjaajan sekä luennoitsijoiden palveluiden käytön avulla koko kouluyhteisön hyvinvoinnin kasvun aikaansaanti.
2. Liikuntatutortoiminnan kehittäminen itsenäiseksi kerhotoiminnaksi, lajikokeilut sekä liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen välinehankintojen ja laitteiston avulla.
3. Tarkoituksena on madaltaa osallistumiskynnystä muodostamalla lukion liikuntatiimi ja tarjoamalla aktivaattoritaitoimintaa, jonka pääasiallinen kohderyhmä on vähän liikkuvat opiskelijat ja henkilökunta.
4. Tavoitteena on myös löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle sekä ohjata lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia. Tavoitteena on saada toiminnallisuus ja arkiliikunta lukiomme pysyväksi toimintatavaksi ja arvoksi jokaisella oppitunnilla.

Toimenpiteet:

1. Hoksauttaminen:

Koulufysioterapeutin, hyvinvointivalmentajan sekä pedagogisen kouluttajan säännölliset ryhmävierailut, toiminnallisuuskoulutusta henkilökunnalle ja kohdennettu hlökohtainen ohjaus/ yht. 160 tuntia. Liikunnanohjaajan työosa yht. 160 tuntia
Aivot liikkeelle! - Hannu Moilanen / Istuminen tappaa, Arto Pesola syysstarttiseminaariin, Alueellinen Liikkuva opiskelu -seminaari, jonka aiheena on toisen asteen oppimisen toiminnallistaminen, virikkeellistäminen ja liikunnallistaminen. Tähän kutsutaan mukaan myös alueen muita toisen asteen opiskelijoita ja henkilökuntaa.

2. Liikuttaminen:

Opiskelijatutortoiminnan kehittäminen, jossa lukion urheilulinjalaiset koulutetaan liikuntatutoreiksi (UL01 ja UL02, valmentaja- ja ohjaajakoulutus VOK-1). Liikuntatutorit toimivat koulun arjessa liikuttajina min. 38 h. Tutorit saavat tästä kaksi lukion kurssia. Ohjaus sisältää liikuntavälitunteja, tapahtumien järjestämistä, muiden lukiolaisryhmien ohjaamista ja -materiaalin tuottamista, mm. esim. QR-rallien järjestämistä ja liikevideoiden laatimista.
Liikunta-aktivaattoreiden työosa 100 tuntia: Monipuolisia, matalan kynnyksen liikuntatuokioita, tavoitteena vähän liikkuvien opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivoimista (esim. ilmakitara, palloilulajit, metsäretket, helppoja sirkuslajeja, itsepuolustus, kajakkiretket).

3. Lajikokeilut:

Lajikokeilut Kalajoen seudulla, mm. yhteistyössä Safaritalo, seikkailupuisto Pakka, kylpylä Sanin kanssa yhteistyössä liikuntatutoreiden, alueen seurojen ja yhdistysten kanssa, mm: Seurojen toiminnan esittelypäivä lukiolla. Pakka: Kuplajalkapallo, kiipeily, jousiammunta, frisbeegolf. Safaritalo: Melonta, moottorikelkkasafarit, lumikenkävaellus, maastopyöräretket, sup-lautailu, purjelautailu, Kaljaasi Ansio: Luontoretki Kallan saaristoon, meripelastuskoulutus, Mobo-suunnistus
Kalajoen Voimistelijat: Voimistelu- ja seikkailupäivät Kalajoen Voimistelijoiden voimisteluhallissa.

4. Välinehankinnat:

Pöytätasoja 10kpl á 329€= 3290€, urheilupillejä 32 pak. á 1,50€= 48€, polkupyöriä 10kpl á 450€= 4500€, korkeussäädettäviä sähköpöytiä 4kpl á 520€=2080, biljardipöytä 399€, Pedalot 1103.40€, tasapainotuolit 132€x20=2640€, peliliivit hankkeen logolla 444€, tasapainotyyynyjä 50kpl á 29,90=1495€ (ks. liite)

Liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen: Luokkatilojen ja lukiorakennuksen liikuntavälineistämisen yhteistyössä opiskelijoiden kanssa Liikunnan ja ongelmaratkaisun yhdistäminen

Tulos:

. Tämän tuloksena on 308 opiskelijan opiskeluvireyden, toimintakyvyn ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Resurssit ja kustannukset, laji, osallistujat	Myönnetty	Toteuma
Palkkakustannukset sivukuluineen / ohr tms. palkkio;		
Matkakustannukset: opiskelijaryhmien ja opiskelijatutoreiden kuljetuskustannukset, lajikokeilut + luontoretki saaristoon), ohjaajien ja ohjausryhmän matkakustannukset		
Ostopalvelut: ohjaajapalveluiden kustannukset, liikunnanohjaajien ja meripelastuskouluttajan koulutuskustannukset(lajikokeilut)		
Oppilaitoksen oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät hankinnat:		
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä): liikuntavälineet (ks. erillinen lista, johon on merkitty kustannukset)		
Tapahtumat, retket: liikuntatapahtumat, seurayhteistyö		
Muut kustannukset tai flat rate markkinointimateriaali, toimistotarvikkeet ym.		
Kustannukset yhteensä	52000	
RAHOITUS		
PSAVI:n ja valtion rahoitus, 50%	26000	
Kunnan omarahoitus xx,50%	26000	
Rahoitus yhteensä 100,00%	52000	
Vastuuorganisaatio; Hankkeen johtaja: Anne Mäki-Leppilampi Kalajoen yhteyshenkilö: Lena Segler-Heikkilä, Juha Isolehto		