

Lukiolaiset liikkeelle 2

Tiivistelmä ja tausta

Hankkeen tavoitteena on kaikkien oppilaiden arkiliikunnan monipuolistaminen hyödyntäen erilaisia toimenpiteitä monipuolisesti: Fysioterapeutin 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 liikkumista koulupäivän aikana, löytää toimivia ja pysyviä keinoja saada vähän liikkuvia opiskelijoita liikkeelle sekä ohjata Kalajoen lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan toimintakulttuuria kohti liikkuvuutta ja hyvinvointia.

Toteutusaika: 01.08.2020 – 30.06.2021

Tavoitteet

Tavoitteena on koko koulu yhteisön arkiliikunnan monipuolistaminen

1. Fysioterapeutin, hyvinvointivalmentajan, liikunnanohjaajan sekä luennoitsijoiden palveluiden käytön avulla koko koulu yhteisön hyvinvoinnin kasvun aikaansaanti.
2. Liikuntatutortoiminnan kehittäminen itsenäiseksi kerhotoiminnaksi, lajikokeilut sekä liikuntaympäristön virikkeellistäminen ja toiminnallisuuden parantaminen välinehankintojen ja laitteiston avulla.
3. Tarkoituksena on madalta osallistumiskynnystä muodostamalla lukion liikuntatiimi ja tarjoamalla aktivaattorititoimintaa, jonka pääasiainen 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 lukion pysyväksi toimintatavaksi ja arvoksi jokaisella oppitunnilla.

Toimenpiteet:

1. Hoksauttamista tekevät koulufysioterapeutti, hyvinvointivalmentaja ja pedagoginen kouluttaja säännöllisillä ryhmävierailuilla, antavat toiminnallisuuskoulutusta henkilökunnalle ja kohdennettua henkilökohtaista ohjausta, yht. 160 tuntia ja liikunnanohjaajan työtä 160 h. Tapahtumat ja tilaisuudet: Syysstarttiseminaariin kutsutaan 'Aivot liikkeelle!' - Hannu Moilanen ja 'Istuminen tappaa', Arto Pesola sekä järjestetään alueellinen 'Liikkuva opiskelu' -seminaari, jonka aiheena on t2. asteen oppimisen toiminnallistaminen, virikkeellistäminen ja liikunnallistaminen, sinne kutsutaan myös alueen muita 2. asteen opiskelijoita ja henkilökuntaa.
2. Liikuttaminen: Opiskelijatutortoiminnan kehittämistä jatketaan, jossa lukion urheilulinjalaiset koulutetaan liikuntatutoreiksi ja valmentaja- ja ohjaajakouluttajiksi. 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-aktivaattorien 100 tuntia sisältää monipuolisia, matalan kynnyksen liikuntatuokioita, tavoitteena vähän liikkuvien opiskelijoiden ja henkilökunnan aktivointia, joita voivat olla esim. ilmakitara, palloilulajit, metsäretket, helppoja sirkuslajeja, itsepuolustus, kajakkiretket.
3. Lajikokeilut Kalajoen seudulla, yhteistyössä yritysten, liikuntatutoreiden, alueen seurojen ja yhdistysten kanssa, mm: Seurojen toiminnan esittelypäivä lukiolla. Kuplajalkapallo, kiipeily, jousiammunta, frisbeegolf, melonta, moottorikelkkasafarit, lumikenkävaellus, maastopyöräretket, sup-lautailu, purjelautailu, luontoretki Kallan saaristoon, meripelastuskoulutus, Mobo-suunnistus ja voimistelu- ja seikkailupäivät voimisteluhallissa.
4. Hankitaan välineitä: Pöytätaasoja, urheilupillejä, polkupyöriä, korkeussäädettäviä sähköpöytiä, biljardipöytä, Pedalot tasapainotuolit, peliliivit hankkeen logolla, tasapainotyynyjä. Liikuntaympäristöä virikkeellistetään ja parannetaan toiminnallisuutta. Luokkien ja lukiorakennuksen liikuntavälineistäminen tehdään opiskelijoiden kanssa, liikunnan ja ongelmaratkaisun yhdistäminen.

Tulos: Hankkeen tuloksena on 308 opiskelijan opiskeluvireyden, toimintakyvyn ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Hankkeen kustannukset ja rahoitus

Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on hyväksynyt hankkeelle 52 000 € kustannusarvion ja myöntänyt 50 % avustuksen, 26 000 €. Kalajoen kaupungin omarahoitusosuudeksi jää 26 000 €. Varat käytetään em. suunnitelman mukaisesti palkkoihin, ostopalveluihin, kuljetuksiin ja matkoihin, tapahtumiin ja retkiin, toimintaympäristön kehittämiseen ja väline- yms. hankintoihin.

Vastuuorganisaatio

Hanke on sivistyspalvelun hanke ja sitä johtaa hankkeen johtajana Hyvinvointipalvelujohtaja Anne Mäki-Leppilampi, Opetuspalveluiden vastuuhenkilö on rehtori Lena Segler-Heikkilä ja Kalajoki akatemian yhteyshenkilö on Juha Isolehto.