

KITEEN LUKION SUUNNITELMA LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI KOULUPÄIVÄÄN



Kiteen lukiossa on asetettu tavoitteeksi lisätä opiskelijoiden liikunnallista aktiivisuutta koulupäivien aikana. Fyysinen aktiivisuus tukee opiskelijoiden fyysistä terveyttä sekä lisää heidän jaksamistaan ja opiskelukykyään ja luo lukioon vahvempaa yhteisöllisyyttä. Tavoitteena on, että jokaisella oppitunnilla opiskelijalle tarjotaan mahdollisuus liikkua tai vaihtaa asentoa siten, ettei hänen tarvitse istua täysin yhtäjaksoisesti yhtään kokonaista oppituntia koetilanteita lukuun ottamatta.

Toimenpiteet

Kiteen lukiossa lisätään arjen hyötyliikuntaa koulupäivien aikana ja suositaan oppitunneilla työtapoja, jotka mahdollistavat asentojen vaihtelun. Opiskelijoita kannustetaan kävelemään tai pyöräilemään koulumatkoja sekä siirtymään lihasvoimalla liikuntapaikoille ja koulun muihin tapahtumiin.

Vapaatunneilla ja välitunneilla opiskelijoita kannustetaan käyttämään koulun olemassa olevia liikuntamahdollisuuksia aktiivisesti, esimerkiksi Arppen koulun pihan liikuntapaikkoja ja Arppen koulun kuntosalia. Lisäksi lukiolta löytyy joitakin liikuntavälineitä opiskelijoiden käyttöön. Koulupäivän aikana kannustetaan osallistumaan tarjottuihin liikuntatuokioihin ja vapaaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Oppitunneilla annetaan opiskelijoille mahdollisuus venyttelyyn ja taukojumppaan joko itsenäisesti tai ohjautusti. Luokista löytyy säädettäviä pulpetteja, joita hyödynnetään vuoroja kierrättäen.

Osallistutaan liikuntatapahtumiin, kuten harrastemessuille ja salibandyturnauksiin. Tarjotaan mahdollisuuksien mukaan osallistumista paikallisiin ja valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin, kuten esimerkiksi Kesälahti city mahaton ja Helsinki City Maraton.

Konkreettisia esimerkkejä

- Hyötyliikunnan lisääminen; koulumatkat, koulupäivään liittyvät siirtymät kävellen tai pyöräillen
- Fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunneilla; tunnin tauottaminen, happihyppelyt, taukojumppa, monisteen hakeminen luokan edestä, jonkin harjoituksen tekeminen seisten tai liikkuen oppitunnilla, juuri käsitellyn asian suullinen tiivistäminen parille samalla seisten tai kävellen
- Kehonhuoltoa ja liikuntaohjausta vierailevien vetäjien toimesta
- Liikuntakerhot ja -tuokiot opettajien tai opiskelijoiden vetäminä
- Yhteiset kestävyysliikuntaprojektit
- Liikuntaan houkuttelevat kalusteet; leuanvetotanko, hyppynaru, voimavanne, tasapainolauta, jumppa-alustat, biljardipöytä, pöytätennis, kuntopyörä
- Lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen; Arppen koulun pihapiiri, kuntosali, liikuntasali
- Peliturnaukset koululla ja koulujen välillä; pingis, salibandy
- Urheilutapahtumiin osallistuminen