

HAKEMUKSEN LIITE

1.3.2019

## **Liikkuva opiskelu -avustukset lukio- ja ammatillisen koulutuksen järjestäjille 2019–2020**

### **Liikettä opiskelupäivään -hankkeen oppilaitos- ja yksikkökohtaiset oppimis- ja liikkumisympäristön kehittämiseen liittyvät suunnitelmat**

#### **Lukiokoulutus**

Helsingin kaupungin lukioista hankkeeseen osallistuu kuusi lukiota: Helsingin kielilukio, Helsingin kuvataidelukio, Kallion lukio, Brändö gymnasium, Töölö gymnasium ja Gymnasiet Lärkan. Suomenkieliset lukiot ovat olleet mukana kokeiluhankkeessa 2017–2019 ja ruotsinkieliset lukiot tulevat uusina mukaan hankkeeseen.

#### **Helsingin kielilukio**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- liikuntatutor-toiminnan kehittäminen
- liikuntapäivät koko koululle
- vähän liikkuvien saaminen mukaan toimintaan
- yhteistyön kehittäminen digitutorien kanssa
- monikulttuuristen tyttöjen liikkumisaktiivisuuden kehittäminen
- oppiaineiden liikunnallistaminen

*Alustavat hankinnat:*

- välituntiliikuntavälineitä, esim. Playstation-tanssipeli
- monipuolisuutta työpisteisiin oppitunneille
- pieniä liikuntavälinehankintoja, esim. venyttelymattoja

*Vastuuhenkilö:* opettajatyöpari ja liikuntatutorit

#### **Helsingin kuvataidelukio**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- päätavoite on liikunnan saaminen osaksi koulun rakenteita
- taukoliikuntaa, välitunneilla ulos kannustamista
- opiskelijälähtöinen välituntiliikunta osaksi koulun arkea
- kuntosalin kunnostaminen
- Pelit ja leikit -päivän järjestäminen

- lenkkiklubi
- ohjatun joogan/rentoutuksen järjestäminen

*Alustavat hankinnat:*

- pieniä välinehankintoja, esim. peittoja, joogamattoja rentoutumiseen
- kuntosalilaitteistoa vanhojen ja rikkiäisten tilalle

*Vastuuhenkilö:* neljän hengen opettajatiimi

**Kallion lukio**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- liikuntailtapäivä helmikuussa ja toukokuussa
- koulun viereisen kentän käytön lisääminen välituntiliikuntaan
- väistötiloihin siirtymisen jälkeen uuteen kouluun ja ympäristöön tutustuminen Seppo-pelialustan avulla
- ohjattua naurujoogaa/joogaa
- askelkilpailu, joka on aloitettu keväällä 2018 ja josta kehitetään lukuvuonna 2019-2020 siitä perinne joka keväälle
- osallistuminen Porraspäiviin 2019 marraskuussa: Porraspäivät on kaksi vuotta toiminut hanke, jossa haastetaan organisaatioita valitsemaan hissien sijasta portaat.
- Kallion lukion oman tanssikoreografian kehittäminen: opiskelijoille järjestetään kilpailu, josta valitaan voittaja Kallion lukion viralliseksi tanssikoreografiaksi

*Alustavat hankinnat:*

- kolme kuntopyörää, joihin rakennetaan kännyköiden latausmahdollisuus

*Vastuuhenkilö:* viiden hengen opettajatiimi

**Brändö gymnasium, Tölö gymnasium ja Gymnasiet Lärkan**

Ruotsinkielisissä lukioissa käynnistetään Liikkuva opiskelu -toiminta. Toimintasuunnitelmat ovat lukioilla hyvin samanlaiset ja toimintaa on tarkoitus kehittää yhdessä.

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- ohjatun, säännöllisen ja vaihtelevan taukoliikunnan järjestäminen
- liikuntapäivien järjestäminen kaikkien kolmen ruotsinkielisen lukion kesken
- liikuntatutoreiden kouluttaminen
- opettajien kouluttaminen integroimaan liikuntaa osaksi opetusta
- opetustilojen ja taukotilojen varustaminen liikkumista tukeviksi

*Alustavat hankinnat:*

- välitunti- ja taukoliikuntavälineitä, esim. tasapainolautoja, pöytätennispöytiä

- kuntosalin varusteita, esim. levypainoja
- liikuntavälineitä, esim. kahvakuulia, koripalloja, foam rollereita, joogamattoja, sulkapallovälineitä

*Vastuuhenkilö:* rehtorin ja liikunnanopettajan työpari jokaisesta lukiosta

## **Stadin ammatti- ja aikuisopisto**

Stadin ammatti- ja aikuisopiston organisaatio on uudistunut 1.8.2018. Nykyinen organisaatio jakautuu viiteen kampukseen, jotka jokainen sisältävät 2–4 vanhan organisaation toimipaikkaa. Vanhoista toimipaikoista kokeiluhankkeissa 2017–2019 ovat olleet mukana Kullervonkadun, Sturenkadun ja Savonkadun toimipaikat, jotka nykyisin sijoittuvat kampuksille 2, 3 ja 5. Uusina hankkeeseen tulevat mukaan kampukset 1 ja 4, jolloin Liikkuva opiskelu -toimintaa leviää kaikille Stadin ammatti- ja aikuisopiston kampuksille. Tavoitteena on myös laajentaa toimintaa kampusten sisällä useampiin toimipaikkoihin.

### **Kampus 1**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistäminen kampuksella ja arkiaktiivisuuden lisääminen opiskelupäivän aikana
- opetustilojen ja taukotilojen varustaminen liikkumista tukeviksi
- ohjatun tauko- ja välituntiliikunnan järjestäminen
- liikuntatapahtuman järjestäminen
- opettajien kouluttaminen integroimaan liikuntaa osaksi opetusta

*Alustavat hankinnat:*

- liikkumista ja seisomista edistäviä välineitä opetustiloihin
- välitunti- ja taukoliikuntavälineitä
- liikuntavälineitä

*Vastuuhenkilö:* vähintään yksi opettaja, mahdollisesti opettajatiimi

### **Kampus 2**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- arkiaktiivisuuden lisääminen opiskelupäivän aikana ja Liikkuva opiskelu -toiminnan levittäminen ja vakiinnuttaminen
- opettajien kouluttaminen, myönteisen asenteen luominen arjen aktiivisuuteen
- erityisen tuen tarpeessa olevien liikkumisen tukeminen, arjen hallintataitoja liikunnan keinoin -ryhmä
- lukukauden starttipäivä ”ryhmyttämistä liikunnallisilla keinoin”
- liikuntapäivä keväällä
- liikuntatutor -koulutus
- ohjattu taukoliikunta opiskelupäivän aikana ja taukoliikunnan käytänteiden vahvistaminen

*Alustavat hankinnat:*

- hankinnoissa keskitytään kampuksen niiden toimipaikkojen varustamiseen, joissa ei ole vielä ollut Liikkuva opiskelu -toimintaa
- välineitä istumisen tauottamiseksi ja aktiivisuuden mahdollistamiseksi opiskelupäivän aikana
- esim. jumppakeppejä, kuminauhoja
- pienen kuntosalin varustaminen toimipaikkaan, jossa ei ole liikuntatiloja eikä kuntosalia, esim. käsipainoja, kuntopyörä, penkki ja levypainot

*Vastuuhenkilö:* opettajatyöpari, hyvinvointiryhmä ja tapahtumatiimi, jossa on myös opiskelijoita mukana

**Kampus 3**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- liikuntatutor-toiminnan käynnistäminen, koulutusten järjestäminen
- liikuntatutorit ideoivat, kehittävät ja toteuttavat liikunnallisia aktiviteetteja/tapahtumia opiskeluvuoden aikana
- opettajien tiedon lisääminen liikunnan merkityksestä oppimiseen hyödyntämällä vierailevia luennoitsijoita
- liikuntatuokiot opiskelun ja opetuksen lomassa; liikuntapedagogiikan hyödyntäminen, liikuntavälitunnit
- liikuntatapahtumat lukuvuoden aikana, esim. liikunnalliset teemapäivät, haasteottelut

*Alustavat hankinnat:*

- liikuntavälineitä, esim. jumppakeppejä, jumppamattoja, tasapainolautoja

*Vastuuhenkilö:* opettajatyöpari ja liikuntatutorit

**Kampus 4**

*Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- arkiliikunnan järjestäminen koulupäivän aikana, joka suunnitellaan yhteistyössä opiskelijakunnan hallituksen kanssa
- maahanmuuttajataustaisille naisille matalan kynnyksen liikuntatuokiot
- liikuntapäivät syksy- ja kevätkaudella, esim. talvitapahtuma Kontulan kelkkapuistossa, jalkapallotapahtuma keväällä
- biljarditurnaus

*Alustavat hankinnat:*

- biljardipöytä ja tarvikkeita
- liikuntavälineitä, esim. jumppamattoja, jumppapalloja, kevyitä käsipainoja

*Vastuuhenkilö:* opettajan ja opiskelijatukihenkilön työpari

## Kampus 5

### *Toimintasuunnitelma ja painopisteet:*

- välitunti- ja käytäväliikuntapisteiden varustaminen mahdollisimman monen opiskelijan käyttöön ("workout of the day" -paikat)
- liikuntaan innostavat kilpailut ja kertamerkinnyt
- taukojumppahetket, jotka sopivat erilaisille opiskelijoille eri ammattialoilta
- lisätempauksia ja -kisat, joilla tehdään Liikkuva opiskelu -toimintaa ja liikuntapisteitä tunnetuiksi

### *Alustavat hankinnat:*

- pieniä liikuntavälinehankintoja, esim. käsipainoja

*Vastuuhenkilö:* opettaja/urheilukoordinaattori