



OPETUSHALLITUS

Peruskoulun liikunta



Matti Pietilä
Opetushallitus
18.11.2009

Osaamisen ja sivistyksen parhaaksi



Aineen päämäärä

Vaikuttaa myönteisesti oppilaan

- ❖ Fyysiseen
 - ❖ Psyykkiseen
 - ❖ Sosiaaliseen
- } toimintakykyyn ja hyvinvointiin

sekä

ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.

⇒ **Liikunnallinen ja terveyttä edistävä elämäntapa**



Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003

- ❖ Viidennes oppilaista erittäin passiivisia
- ❖ Vain puolet liikkuu terveyden edistämisen kannalta riittävästi
- ❖ Fyysinen kestävyys on laskenut
- ❖ Asenteet liikuntaa kohtaan ovat myönteisiä
- ❖ Liikunnallisesti aktiiviset menestyvät myös muissa kouluaineissa (äidinkieli, matematiikka ja vieras kieli).

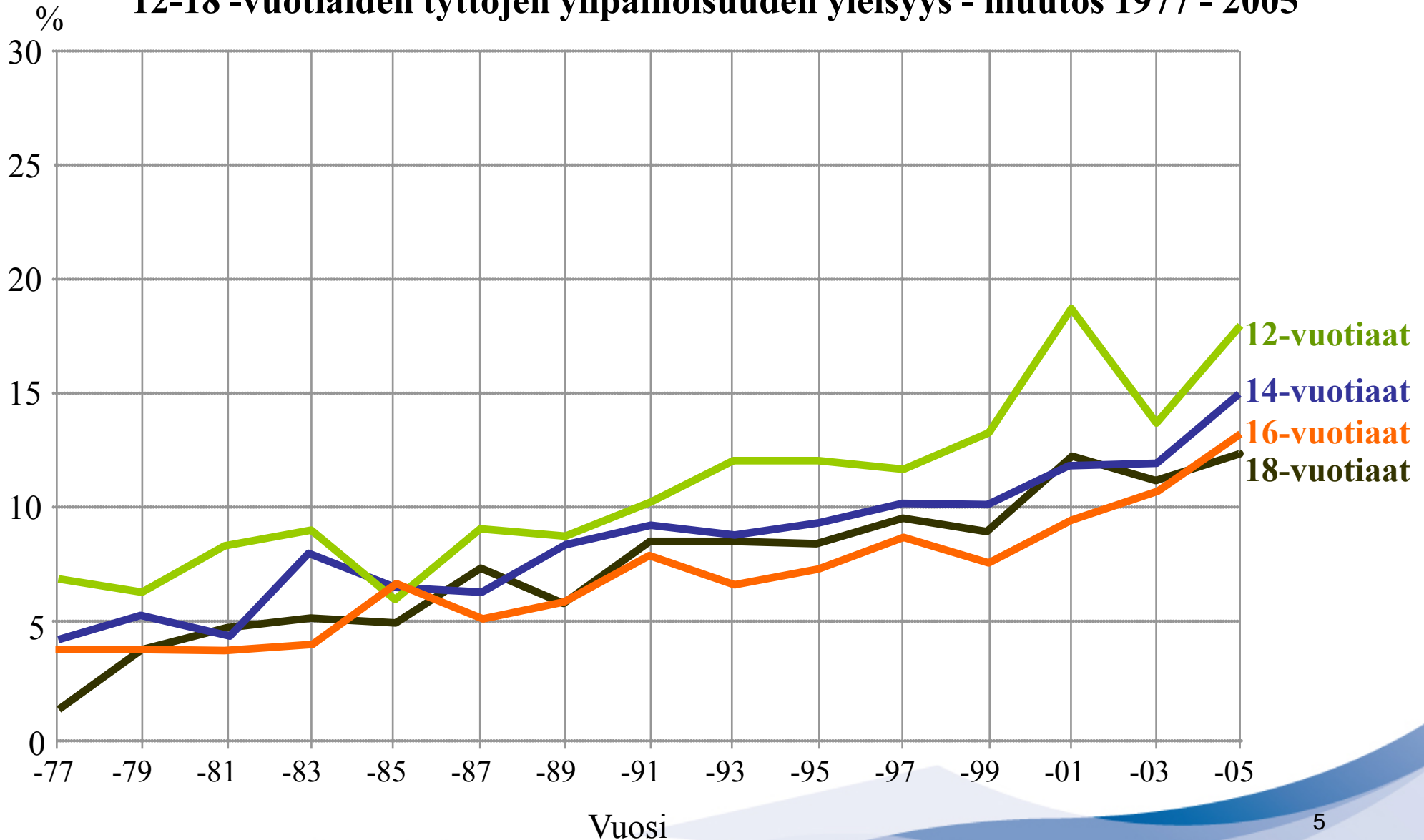


Liikunnan määrän vähentymisen seuraukset lapsilla ja nuorilla Suomessa

- ❖ Fyysinen toimintakyky heikkenee (etenkin kestävyys)
- ❖ Ylipainoisten lasten määrä kasvanut (diabetes lisääntynyt)
- ❖ Lasten luusto haurastunut
- ❖ Niska- ja hartiakivut lisääntyneet
- ❖ Lasten ja nuorten väsymys ja heikotus lisääntynyt
- ❖ Psykosomaattiset ja psyykkiset oireilut ovat lisääntyneet.

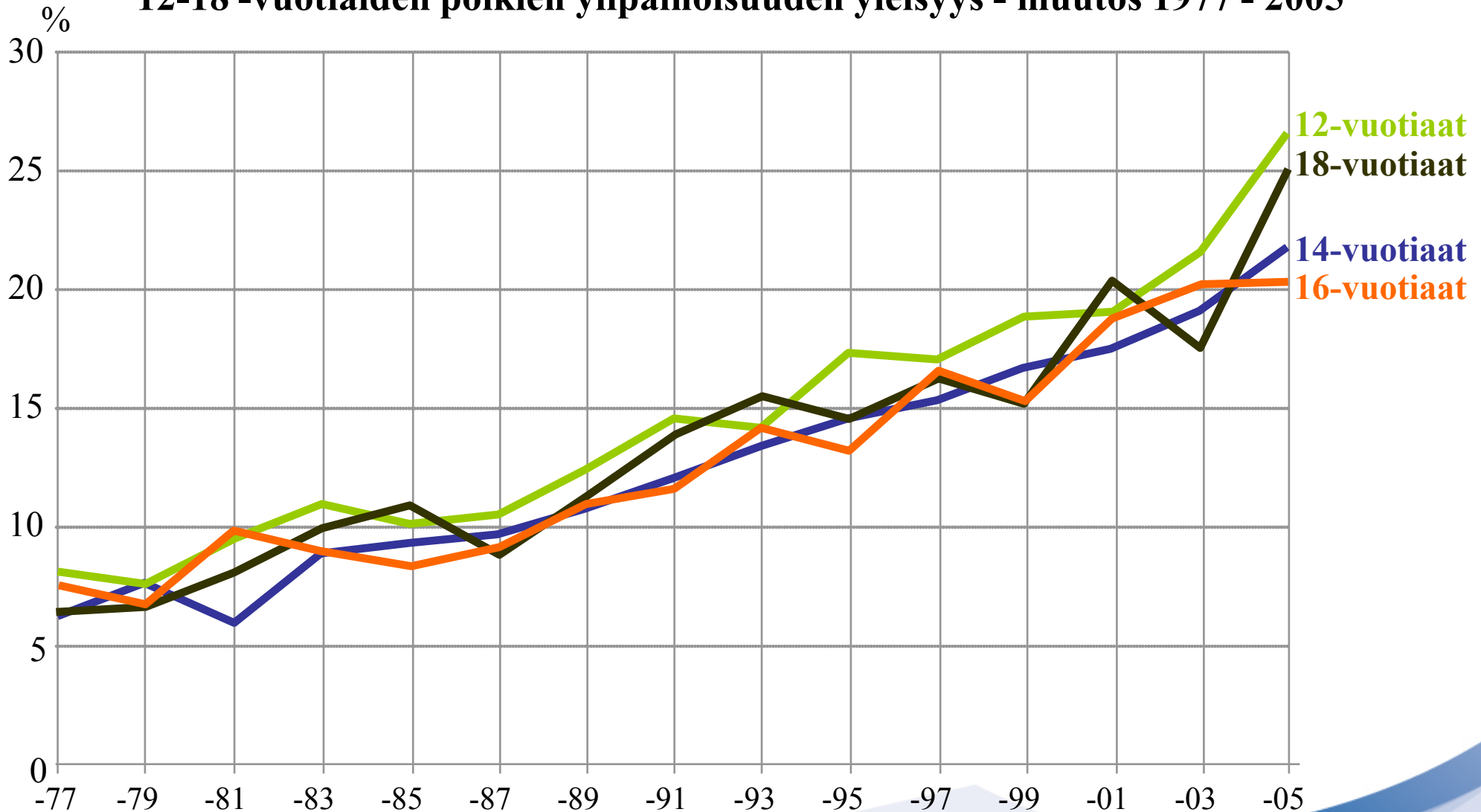


12-18 -vuotiaiden tyttöjen ylipainoisuuden yleisyys - muutos 1977 - 2005





12-18 -vuotiaiden poikien ylipainoisuuden yleisyys - muutos 1977 - 2005





Koululiikunta eli pakolliset liikuntatunnit

- ❖ Koulun liikuntakasvatuksen kivijalka
- ❖ Kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla
- ❖ Pakolliset liikuntatunnit tavoittavat myös ne oppilaat, joille liikunta kaikkein välttämättömintä
- ❖ Tehokas oppimisvalmiuksien luoja, koska liikunta stimuloi ja kehittää aivojen kognitiivisista toiminnoista vastaavia osia.



Koulun liikunta

PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET 2004

- ❖ Aihekokonaisuudet -> esim. *hyvinvoiva koulun toimintakulttuuri
*aktiivinen aineyhteistyö
- ❖ Alueellinen verkostoituminen
→ esim. koulut ja urheiluseurat
- ❖ Kodin ja koulun yhteistyön kehittäminen
→ mm. arkiliikunnan aktivointi
- ❖ Valinnaiset aineet (vähintään **13 vvt**)
- ❖ Taide- ja taitoaineiden yhteisenä oppiaineena annettava opetus eli ns. välitunnit (luokat 1-4 6 tuntia ja luokat 5-9 6 tuntia = **+12 tuntia**)
- ❖ Koulun piha- ja lähialueiden kehittäminen
- ❖ Välituntien aktivoiminen (esim. 1 pidennetty/koulupäivä)
- ❖ Aamu- ja iltapäivätoiminta
- ❖ Kerhotoiminta



Keskeiset haasteet

- ❖ Riittämättömästi liikkuvien aktivointi
- ❖ Koulun arjen kehittäminen liikuntaan kannustavaksi
- ❖ Kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen kysymys.



Mahdollisuudet

eli hyvinvointia edistävä koulun toimintakulttuuri

esimerkkinä Kilpisen 7-9 lk koulu Jyväskylässä

Useiden selvitysten (mm. Kouluterveyskyselyt) mukaan:

- ❖ **Oppilaiden terveystottumukset ovat parantuneet**
- ❖ **Kouluviihtyvyys on korkealla tasolla**
- ❖ **Koulukiusaamista vähemmän kuin valtakunnassa keskimäärin.**