



# valo

## LUPA LIIKKUA JA URHEILLA KOULUSSA KOULUPÄIVÄÄN LISÄÄ LIIKETTÄ JA URHEILUA

Tässä asiakirjassa kuvataan Valon, OK:n, lajien, alueiden ja muiden järjestöjen yhteiset valinnat koulujen kanssa tehtävästä yhteistyöstä liikkumisen ja urheilun lisäämiseksi koulupäivän (klo 8–14) ja koululaisten iltapäivän (klo 14–17) aikana.

# YHTEISEN TIEKARTAN SUUNNITTELU

Valo kutsui koolle keväällä 2015 lajiliittojen, alueiden ja muiden liikuntajärjestöjen nuorisovastaavia yhteiseen prosessiin, jonka tavoitteena oli rakentaa yhteinen liikunnan ja urheilun koulutekemisen pelikenttä ja tiekartta. Prosessia ohjasi työnyrkki, joka koostui Valon, OK:n, lajien ja alueiden työntekijöistä.

**Verkostotapaamisiin osallistui yhteensä 24 lajiliittoa, 14 aluejärjestöä ja 10 muuta liikuntajärjestöä ja yhteisöä. Kolmessa tapaamisessa oli yhteensä 135 osallistujaa** (osallistujat liitteessä 1).

Lajiliitot, alueet ja muut liikuntajärjestöt kokoontuivat kolme kertaa työpäivän mittaisiin verkostotapaamisiin: Maaliskuussa tarkasteltiin nykytilaa ja -toimintaa, huhtikuussa hahmoteltiin yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä. Kesäkuussa arvioitiin ja työstettiin työnyrkin valmistelemaan strategialuonnosta.

Samanaikaisesti oli käynnissä alueellisten osaamis- ja palvelukeskusten rakentaminen. Sen yhdeksi valinnaksi lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi on noussut lasten ja nuorten monipuolinen liikunta- ja urheilukerhotoiminta iltapäiviin. Tämä valinta on otettu huomioon koulustrategiassa.

## LIKKUMISEN PERUSTELU KOULUSSA

Liikunnan ja oppimisen yhteydet ovat ytimessä, kun perustellaan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulussa. Liikunta on myönteisesti yhteydessä koulumenestykseen, luku- ja laskutaitoon ja kognitiiviseen toimintaan. Liikunta edistää koulupäivän aikana luokahuonekäyttämistä, osallistumista oppitunneilla sekä tehtäviin keskittymistä.

- Liikkuva keho – tehokkaat aivot: liikunta aktivoi aivoja, edistää lasten kognitiivisia toimintoja ja vaikuttaa myönteisesti koulumenestykseen.
- Liikunta tukee lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä sekä edistää terveyttä, hyvinvointia ja oppimista.

Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus edistää koululaisten viihtymistä ja työrauhaa. Liikunta on myös väline yhteistyön ja yhteisöllisyyden lisäämiseen koulussa.





# TULEVAISUUDEN KOULUPÄIVÄSSÄ TILAA LIIKKEELLE

Toimintaympäristönä koulu on muutoksessa. Tulevaisuuden koulupäivä tarjoaa entistä enemmän tilaa liikkeelle:

- pitkät välitunnit
- toiminnalliset oppitunnit
- aamu- ja iltapäivän tunnit
- tapahtumat, jne.

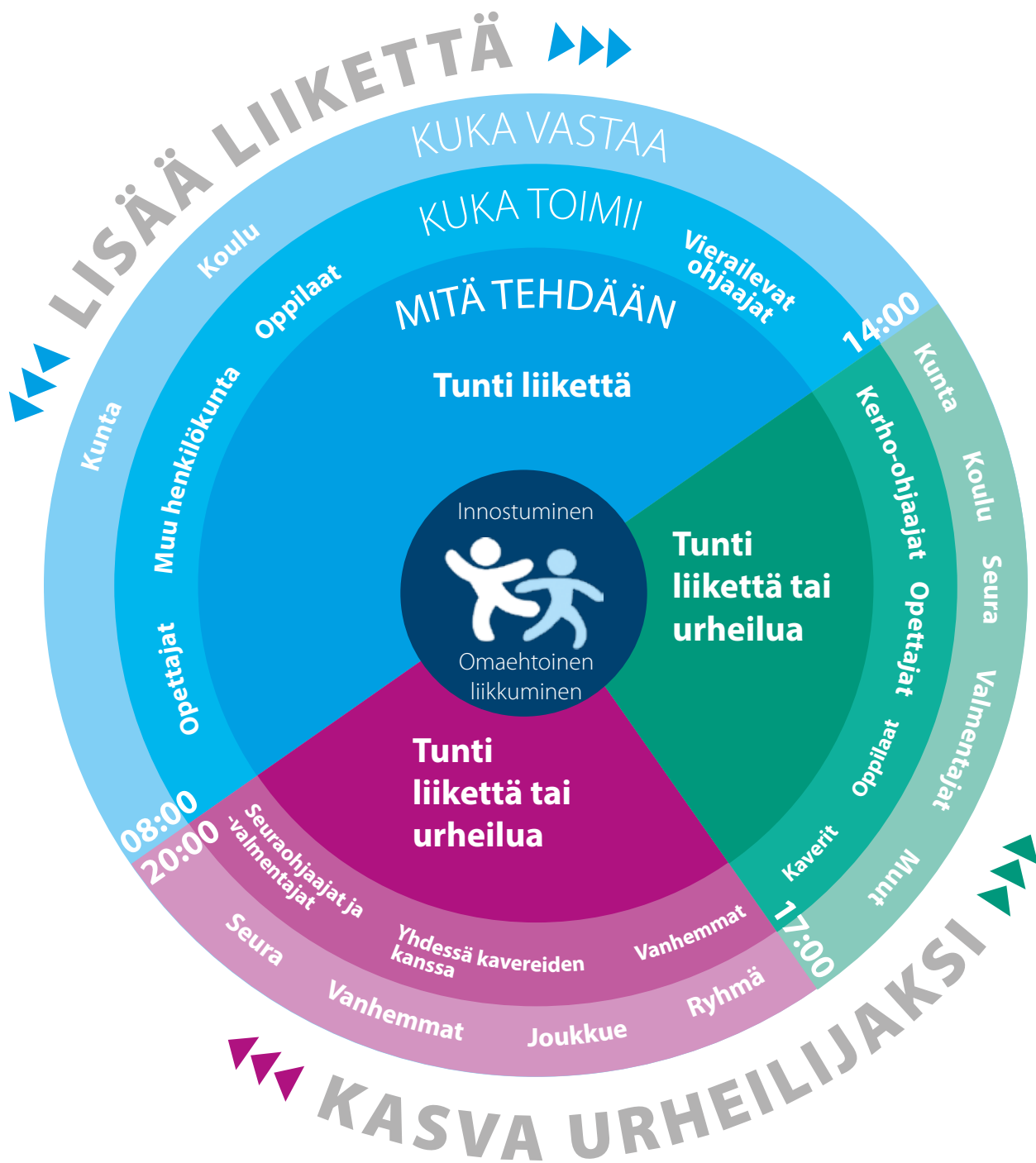
Uusi OPS2016 mahdollistaa aktiivisemmän koulupäivän toteutuksen, lisää oppilaiden osallistumisen mahdollisuuksia ja opettajien yhteistyötä. Se kannustaa kouluja yhteistyöhön 3. sektorin toimijoiden kanssa.

Myös hallitusohjelman 2015 kirjaus *Liikkuvan koulun laajentamisesta* turvaa resursseja liikkumisen edistämiseen ja haastaa koulut ja seurakunnat kiinteämpään yhteistyöhön liikunnallisten iltapäivien toteutuksessa.

# LAPSEN JA NUOREN HYVÄ PÄIVÄ LIIKKUEN JA URHEILLEN

Koulustrategian toteuttamiseksi tarvitaan yhteinen kokonaiskuva koululaisen hyvästä päivästä, jossa on tilaa liikkua ja urheilla. Siihen kuuluu varsinainen **koulupäivä** klo 8–14, **iltapäiväkerhot ja vastavat** klo 14–17 sekä **urheiluseuran**

**harjoitukset ja kilpailut** klo 17–20. Kokonaistavoite 1h + 2h toteutuu vanhempien, koulun ja seuran omista ja yhteisistä toimenpiteistä ja kannustuksesta omatoimiseen liikkumiseen.





## **VISIO 1+2:**

**Jokaisella koululaisella on mahdollisuus liikkua monipuolisesti koulupäivän aikana.**

**Iltapäivisin mahdollisimman moni koululainen innostuu liikkumisesta ja urheilusta**

### **Visio toteutuu..**

..kun koululaiset liikkuvat koulupäivän aikana vähintään tunnin, Iltapäivän ja illan aikana 1–2 tuntia omaehtoisesti tai ohjatusti. Liikuntajärjestöt sitoutuvat yhdessä tukemaan liikunnan ja urheilun harrastustoimintaa kouluissa.

Lisäksi kaikkien aikuisten tehtävänä on tukea lasten omaehtoista liikkumista ja urheilua!





# 1.

## LIIKETTÄ ILTAPÄIVIIN:

### Koululaisten monipuolinen liikunta- ja urheilukerhotoiminta

#### Tavoitteet:

- Koululaiset saavat mahdollisuuden liikunnalliseen iltapäivään ja mahdollisimman moni innostuu liikunnasta ja urheilusta
- Koulujen ja seurojen yhteistyössä toteuttamien kerhojen määrä nousee

#### Toimenpiteet:

- Paikallisten ja alueellisten yhteistyöverkostojen rakentaminen ja niiden koordinointi
- Seurojen rekrytointi ja yhteistyö >> osaamisen ja resurssien vahvistaminen >> sinettiseuraverkosto >> seuratuon kohdentaminen
- Hyvät paikalliset toimintamallit laajasti käyttöön – yhteisten toimenpiteiden valinnat
- Lajien yhteistyön lisääminen: lajien omia ja yhteisiä sisältöjä, koulutuksia
- Yhteinen viestintä ja markkinointi
- Uudet paikalliset innovaatiot ja kokeilut etenkin yläkoulujen iltapäivien aktivoimiseksi

#### Mittarit:

- Liikuntajärjestöjen toteuttamien kerhojen määrä
- Kerhoissa liikkuvien ja urheiluvien koululaisten määrä
- Paikallisten verkostojen määrä, mukana olevien tahojen määrä
- Mukana olevien seurojen ja koulutettujen ohjaajien määrä



## 2.

## LIKETTÄ KOULUPÄIVIIN:

**Liikuntajärjestöjen tuki koulupäivän aikaisen liikkumisen edistämiseksi yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa**

### Tavoitteet:

- Tunti liikettä koululaisille koulupäivän aikana
- Liikuntajärjestöjen toimintamahdollisuuksien lisääminen koulupäivän liikkumisen edistämässä
- Uusien innovaatioiden tuottaminen koululaisten liikkeen lisäämiseksi – etenkin yläkoululaiset kohderyhmänä

### Toimenpiteet:

- Osaamisen lisääminen: koulutukset opettajille, lajiesittelyt ja demot
- Liikkeen lisääminen: lajiesittelyt ja demot, liikuntapäivät ja tapahtumat, kilpailut ja kisailut
- Vertaisohjaajien kouluttaminen
- Vanhempien tietämyksen lisääminen: liikunnalliset vanhempainillat, yhteiset materiaalit
- Yhteinen viestintä: yhteisesite lukuvuosittain tai lukukausittain, viestinnän yhteiset teemat, paikallisen viestinnän tuki
- Seurannan työkalujen tuottaminen
- Uudet innovaatiot ja kokeilut koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi – etenkin yläkouluissa

### Mittarit:

- Koululaisten fyysisen aktiivisuuden määrä koulupäivän aikana (kansallinen seuranta)
- Liikuntajärjestöjen yhteisten toimenpiteiden määrä ja vaikuttavuus
- Opettajien ja vanhempien palautteet toiminnasta
- Viestintä: viestintäoperaatioiden määrä, tulokset ja vaikuttavuus





## 3. YHDESSÄ TEKEMINEN: Yhteistyöllä lisää liikettä ja vaikuttavuutta

### Tavoitteet:

- Harrastamisen yhteisen vision ja arvoperustan luominen
- Lajien ja alueiden yhteistyö ja koordinaatio toimii

### Toimenpiteet:

- Koulujen ja urheiluseurojen yhteistyön lisääminen:  
>> tieto seuroista, seurapankit lajikohtaisesti ja paikallisesti, seurakoulutus
- Yhteinen viesti valtakunnallisesti ja paikallisesti
- Valtakunnan ja paikallistason päättäjiin vaikuttaminen:  
>> vaikuttamistyö, viestintä, yhdyskuntasuunnittelu, kerho-resurssit, kuljetusoppilaiden huomiointi
- Lajiliittojen 4-portaisen toimintamallin kehittäminen

### Mittarit:

- Visio ja arvoperusta tunnetaan ja ne ohjaavat toimintaa
- Yhteistyön määrä
- Vaikuttamisoperaatioiden määrä ja tulokset
- Kerhoresurssit





## 4. TILAA URHEILLA YLÄKOULUSSA:

### Koulunkäynnin ja urheilun yhdistäminen yläkoulussa

#### Tavoitteet:

- 10 tuntia aktiivista liikuntaa viikossa koulupäivien aikana
- Koulupäivän aikaisen liikunnan toteutus koulujen perustehtävää ja normeja kunnioittaen
- Lisätä koulunkäynnin ja urheilun mahdollistavien yläkoulujen määrää

#### Toimenpiteet:

- Koulupäivä tukee urheilijan polun määrä- ja laatutavoitteiden toteutumista
- Yhdessä koulujen kanssa löydetään lisää mahdollisuuksia koulu päivän ja urheilun yhdistämiseen
- Hyvien mallien levittäminen

#### Mittarit:

- Urheilulle lisää tilaa antavien yläkoulujen määrä
- Harjoittelun laadun seuranta ja arviointi
- Urheilijoiden määrän seuranta
- Urheilijoiden määrä yläkouluohjelmissa
- Urheiluakatemiaverkostoon kiinnittyneiden yläkoulujen määrä

# STRATEGIAN SEURANTA JA ARVIOINTI

**Strategian toteutumisesta vastaa Valo ja OK yhdessä lajiliittojen ja alueellisten palvelukeskusten kanssa. Strategiassa on määritelty tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit.**

Tavoitteena on, että jokainen mukana oleva toimijataho ottaa strategian valintoja omiin toiminta- ja taloussuunnitelmiinsa.

**Strategian seuranta toteutetaan yhdessä:**

- Valo
- OK
- lajiliitot ja
- alueelliset palvelukeskukset.

**Seuran ja/tai lajin kouluysteistyön tasot:**

Strategiatyön yhteydessä valmistettiin lajien neliportaista mallia, jossa kuvataan lajin toimenpiteiden tasot. Malli helpottaa kokonaisuuden hahmottamista, nykytilan arviointia ja kehittämiskohteiden valintaa.

Liikkeen määrän muutosten osalta tukeudutaan kansallisiin seuranta-mekanismeihin.

## MITEN ETEENPÄIN?

**2018–2020**

**LUPA LIKKUA JA URHEILLA KOULUSSA: TYÖ JATKUU**

### **3. VAIHE // TOIMINTA LAJENEEN JA VAKIINTUU**

Strategian sisältö siirtyy lajien ja palvelukeskusten arkeen. Suomi 100v -juhlavuosi synnyttää uusia harrastamisen mahdollisuuksia koulupäiviin

**2017**

### **2. VAIHE // TOIMINTA KÄYNNISTYY**

Yhteinen käynnistäminen, kokeiluja, verkostojen luominen alueellisesti ja paikallisesti

**1.10.2015–31.12.2016**

### **1. VAIHE // YHTEINEN STRATEGIA**

Verkosto on rakentanut yhteisen strategian, 24 lajia, 14 aluetta, 10 muuta liikuntaorganisaatiota, Valo, OK

**1.1.–30.9.2015**



Verkostotapaamisissa vahvistui liikuntajärjestöjen halu tehdä yhdessä ja vaikuttavammin yhteistyötä koulujen kanssa. Tähän päästään lisäämällä vuoropuhelua ja kokemusten vaihtoa sekä valtakunnan

että paikallisella tasolla. Yhteinen markkinointi ja viestintää lisää vaikuttavuutta ja helpottaa koulujen ja seurojen yhteistyötä. Lisäksi yhteinen tekeminen tehostaa resurssien käyttöä.

## Liikuntajärjestöjen vahvuudet ja kehittämiskohteet pähkinänkuoressa

### Vahvuutemme:

- Teemme jo yhteistyötä koulujen kanssa - pitkä historia
- OPS2016 ja hallitusohjelman kirjaukset
- Halu tehdä enemmän yhdessä

- Yhteinen näkemys lapsen ja nuoren KOKO päivästä – ei vain sen yksittäisistä osista

### Kehitettävää:

- Koululaisen omatoimisuuden ja oman vastuun korostaminen

- Emme tiedä toistemme tekemisistä tarpeeksi
- Koordinaation ja yhteisen viestinnän puute
- Yhteiset toimintaperiaatteet
- Myös urheilua koululaisen päiviin
- Yhteinen toimintakalenteri lajeille ja alueille: mitä, missä, milloin

## Prosessin toteutus:

**JOULU-TAMMIKUU 2015:**  
Vision aineksia  
Työn määrittely

TYÖNYRKKI: Prosessin valmistelu, verkoston tunnistaminen ja jo tehdyt toimenpiteet, viestintä, 1. työpajan valmistelut

**MAALISKUU 2015**  
Tunnetta toisemme  
Arvostamme toisiamme  
Mitä olemme jo tehneet  
Roolien selkiytyminen

### Ydinryhmän 1. kokoontuminen 3.3.2015:

- Mitä ja miten eri toimijat ovat kouluissa tehneet.
- Syntyy hyvä käsitys nykytilasta sekä prosessin tavoitteista.

### TYÖNYRKKI

- 3.3. yhteenvedo,
- 22.4. valmistelu: tavoitteet toimenpiteet ja toimintatavat
- Rooli- ja resurssitarkastelua
- Muut tapaamiset verkostoissa

**HUHTIKUU 2015:**  
Mitä ja miten haluamme  
jatkoissa tehdä yhdessä?

### Ydinryhmän 2. kokoontuminen 22.4.2015:

- Yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet
- Halutut/tarvittavat yhteistyötavat
- Eri toimijoiden roolit

### TYÖNYRKKI

- 22.4. yhteenvedo
- Jatkosuunnitelma
- Resurssit, viestintä
- 10.6 valmistelu

**KESÄKUU 2015**  
Valitsemme jatko-  
toimenpiteet: toiminta-  
suunnitelma 2015–2017

### Ydinryhmän 3. kokoontuminen 10.6.2015:

- Jatkosuunnitelman työstö
- Yhteiset toimenpiteet ja toimintatavat
- Aikataulut ja resurssikartoitusta

**SYYSKUU 2015**  
Täsmennykset ja  
toimeenpano

### Tehdään tarvittavat täsmennykset

Prosessin 1. vaihe valmis  
31.9.2015 mennessä

### TYÖNYRKKIN TEHTÄVÄT:

- 10.6. yhteenvedo
- Täsmennykset
- Välittömät jatkotehtävät

## LIITE 2.

### Työnyrkki

Jukka Pekkala	Corridor prosessin ohjaus ja fasilitointi	Pekka Nikulainen	Valo
Karita Toivonen	Valo prosessin vastaava Valos- sa (nyk. LIKU)	Tuula Paataja	Valo
Kimmo Nykänen	Valo (nyk. Jyrängön koulu, Heinola)	Pasi Majoinen	Liikunnan aluejärjestöt
		Aino-Maija Siren	PLU
		Jukka Karvinen	Liikkuva koulu -ohjelma (nyk. Valo ja prosessin vastuuhenkilö)
		Laura Tast	Valo
		Antti Paananen	OK

### Työseminaareihin osallistuneet

Alaja Eija	Valo	Lankila Anu	KePLi	Räty Kirsi	Liikkuva koulu
Blom Antti	Liikkuva koulu	Lehtonen Kati	Likes	Saari Aija	VAU
Blomberg Kaisa	Jyrängön koulu, Heinola	Lindholm Glenn	FSI	Saksa Tommi	Sulkapalloliitto
Eskelinen Tiia	Suomen Latu ry	Liuski Ira	Kainuun Liikunta ry.	Saukkonen Nico	Haaga Helia AMK
Haapanen Petri	Suomen Olympia- Akatemia	Loikkanen Nelly	SUL	Sinervuo-Tarula Jaana	Suomen Uimaliitto
Halminen Saskia	Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto	Louhivuori Ella	Haaga Helia AMK	Siren Aino-Maija	PLU
Halttunen Heikki	Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto	Lundström Kite	FSI	Sivonen Sari	ESLU
Heiskanen Lasse	EKLU	Luomanpää Rami	WAU ry	Syvöja Heidi	Likes
Hietanen Rea	LIKU	Majoinen Pasi	Liikunnan aluejärjestöt	Sällström Kim	Salibandyliitto
Hietikko Tanja	PLU	Malinen Jari	Pesäpalloliitto	Taipale Iina	Valo
Hollo Mika	Suomen Purjehdus ja Veneily ry	Maunonen Sami	Haaga Helia AMK	Taunila Anriika	Pesäpalloliitto
Jantunen Annu	POKALI	Miettinen Anneli	Suomen Suunnistusliitto	Tast Laura	Valo
Kasasuo Hanna	Lentopalloliitto	Mustonen Terho	Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto	Tervomaa Turkka	Suomen Jääkiekkoliitto
Kangasniemi Jani	KLL	Mäkelä Petteri	Kymenlaakson Liikunta	Toivonen Karita	Valo
Kannas Anssi	AKK-Motorsport ry	Niemelä Teemu	Suomen Lentopalloliitto ry	Tomperi Terho	Koululiikuntaliitto KLL
Karvinen Jukka	Liikkuva koulu	Nieminen Tarja	ESLU	Tuomi Tiiu	Suomen Taekwondoliitto
Karvonen Tintti	Pohjois-Karjalan Liikunta ry	Nikulainen Pekka	Valo	Törrönen Tuomas	Paralympiakomitea
Keinonen Taneli	Pöytätennisliitto	Nykänen Kimmo	Valo	Ulvinen Maria	Valo
Kekäläinen Anne	Pohjois-Savon Liikunta	Paananen Antti	Olympiakomitea	Vatanen Jouni	Keski-Suomen Liikunta
Keski-Loppi Janne	SPL	Paataja Tuula	Valo	Vehkaperä Vesa-Matti	Suomen Kaukalopallo- ja Ringeteliitto ry
Klinga Katri	PHLU	Parta Anna	ESLi	Welling Eeva	Salibandyliitto
Kuosmanen Sari	Valo	Pekkala Jukka	Corridor	Ziliacus Henrik	Tennisliitto
Kyckling Katja	Suomen Suunnistusliitto ry	Pitkänen Seppo	Urhea	Åkerlund Satu	Voimisteluliitto
		Pöllänen Krista	PHLU		
		Rautio Timo	Ampumaurheiluliitto		
		Routti Mari	Lappeenrannan kaupunki		

**VALO, VALTAKUNNALLINEN LIIKUNTA-  
JA URHEILUORGANISAATIO RY**  
**VALO, FINLANDS IDROTT RF,**  
**VALO, FINNISH SPORTS CONFEDERATION**

Radiokatu 20, 00240 Helsinki  
Puh. (09) 348 121  
www.valo.fi