

LiikU koulussa

Liikunta osaksi jokaista koulupäivää!
Liikuntasuositusten mukaan koululaisen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Koska lapsi viettää suurimman osan päivästä koulussa, on koululla ratkaiseva rooli lapsen liikunnallisen elämäntavan tukemisessa. Esitteessä kerromme, miten LiikU voi olla apunanne koulupäivän liikunnallistamisessa.

LiikU koulussa



Koulutuksesta tukea koulupäivän liikunnallistamiseen

Liikunnan lisääminen onnistuu parhaiten koko koulun yhteistyöllä. LiikU tarjoaa koulutusta opettajille, kerho-ohjaajille, iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä yläkoulujen oppilaille. Järjestämme Nuori Suomi -koulutuksia kaikille avoimina tilaisuuksina ja tilauksesta koulukohtaisesti tai esimerkiksi kuntien Veso-päivinä.

Liikunnan täydennyskoulutusta kouluikäisten kanssa toimiville

Koululaiset liikkeelle (5 t)

OPETUSMINISTERIÖN
TUKEMA KOULUTUS

Koululaiset liikkeelle -koulutus tarjoaa opettajille keinoja koko koulupäivän liikunnallistamiseen. Koulutuksessa tehdään liikuntatehtäviä, tutustutaan käytännön keinoihin liikunnan lisäämiseksi sekä mietitään yhdessä mahdollisuuksia siirtää niitä omaan kouluun ja opetukseen. Koulutus sopii hyvin toteutettavaksi vaikka yhteisenä Veso-päivänä.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat:

- liikunnan merkitys kouluikäiselle lapselle
- koululaisten liikunnan ydinsisällöt
- koulun mahdollisuudet liikuttajana
- koko koulupäivän liikunnallistamista tukevat keinot ja harjoitteet

Helposti liikkeelle – käytännön liikuntavinkkejä opettajille (3 t)

Koulutus tarjoaa käytännön vinkkejä ja uusia toiminnallisia ideoita koululiikuntaan. Koulutuksessa kokeillaan useita uusia ja erilaisia liikuntatehtäviä, joita jokaisen opettajan on helppo hyödyntää omassa opetuksessaan. Osallistujamateriaali sisältää myös tehtäväkortit, jotka soveltuvat sellaisenaan käytettäväksi oppitunneilla ja välitunneilla.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat:

- innostavat pelit ja leikit
- tempu- ja välineradat
- musiikki ja liikunta

Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (5 t)

Liikkujaksi -koulutuksessa etsitään keinoja vähän liikkuvien ja erityistukea tarvitsevien lasten liikkumisen lisäämiseksi. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat liikunnan merkitys erityisesti vähän liikkuvalla lapsella, lasten motivointi ja kannustava ilmapiiri sekä innostamista tukevat keinot ja ohjaustavat. Liikuntatehtäviä, keskustelua, ratkaisuja!

Taitavaksi liikkujaksi – monipuolisuudella onnistumisiin (2 x 3 t)

Perustaitojen oppimisen herkkyykskaudet ovat lapsena ja taidot oppii parhaiten liikkumalla riittävästi ja monipuolisesti. Lapsen ohjaajana voit toteuttaa liikuntaa siten, että tuet lapsen oppimista mahdollisimman hyvin.



Teemakoulutuksia

Liikuntaa pienissä tiloissa (3 t)

Pienessäkin tilassa saa aikaan iloista liikettä ja sykkeen nousemaan. Kokeilemme, miten leikkien ja helposti saatavilla olevien välineiden avulla voi liikkua.

Liikettä pihaleikkeihin (3 t)

Palautamme mieliin vanhoja pihaleikkejä ja keksimme itse uusia.

Nassikkapaini (3 t)

Luvallista kamppailua, puristamista, puristetuksi tuleamista, toisen koskettamista, tasapainoilua, koordinaation kehittämistä! Vauhdikas vaihtoehto tytöille ja pojille pienissäkin tiloissa.



Leikitellen luistimilla (4 t)

Luistelemaan oppii leikkimällä. Sovellettuina monet pelit ja leikit sopivat toteuttavaksi sekä jalan että luistimilla – siis koko talven ajan keleistä riippumatta.

Seikkailuliikunta (6–9 t)

Seikkailuliikunnan keinoin lapset oppivat helposti yhteistoiminnan taitoja sekä kehittävät omaa ongelmanratkaisukykyään. Koulutuksen aikana rakennetaan oma seikkailurata ja käydään läpi lapsiryhmissä kokeiltuja vaihtoehtoja.

Esiopetusta liikunnan keinoin (6 t)

Onko ryhmässäsi tai luokassasi lapsia, jotka eivät malta pysyä paikoillaan, vaikka haluaisivat oppia? Liikunta on kielen oppimisen väline ja toiminnallinen matematiikka on hauskaa. Koulutuksessa tutustutaan liikunnallisiin tapoihin oppia ja opettaa kognitiivisia taitoja. Toiminnalliset esiopetuksen vinkit toimivat myös alkuopetuksessa.



Koulutusta aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille



Leikiten liikkumaan, liikkumisen paikat (6 t)

Koulutuksen teemoja ovat: liikkumisen ilo, leikin ohjaaminen, omaehtoisen liikkumisen mahdollistaminen, liikkumisen ja ulkoilun merkitys hyvinvoinnille. Pohditaan millaiset ovat iltapäiväkerhon paikat liikkumiseen sekä lapsilähtöisyyden ja innostavuuden merkitystä ohjauksessa.

Lapsi liikkujana (3 t)

Millainen on 6–8 -vuotias lapsi liikkujana? Teemoina ovat monipuolinen liikkuminen sekä leikin tai harjoitteen kehittäminen.

Liikettä joka päivä (3 t)

Perehdytään liikkumisen suunnitteluun iltapäiväkerhossa. Tutustutaan Suunnittelen liikuntaa -palveluun ja erilaisiin ohjaustapoihin ja mietitään millainen on oma ohjaustapa.

Koulutusta yläasteen oppilaille

Yhtenäiskouluissa vanhemmat oppilaat toimivat hyvinä liikuttajina nuoremilleen. Yläkouluissa toimii vertaisohjaajuus.

Välkkäri – liikuttaa välituntisin (3 t)

Välkkäri-koulutus on tarkoitettu aktiivisten välituntien organisoimisesta ja liikkumisesta kiinnostuneille yläkoululaisille, miksei kuudesluokkalaisillekin. Koulutus antaa ideoita, tietoa ja taitoa oman koulun välituntien liikunnallistamiseen; miten innostan muita, käynnistän leikin tai pelin ja toimin ohjaajana?

Nuorille kehitetty – Mä oon täällä -koulutus (MOT) (12 t)

Koulutus antaa nuorille valmiuksia toimia erilaisten ryhmien ohjaajana. Nuori tutkailee omia taitojaan ja mahdollisuuksia sekä tutustuu seuratoimintaan kokonaisuutena.



OPETUSMINISTERIÖN
TUKEMA KOULUTUS



Lisää kerhotoimintaa koululaisille

Kunta, koulut ja urheiluseurat vastaavat kerhotoiminnan järjestämisen haasteisiin parhaiten verkostoitumalla. LiikU palvelee kuntia ja kouluja kerhotoiminnan organisoinnissa. LiikU:ta saat apua seurayhteistyöhön ja kerho-ohjaajien hankintaan, selkeät toimintamallit kerhotoimintaan sekä ohjaajakoulutusta. Lisäksi voimme auttaa sinua erilaisten kerhotukien hakemisessa.

Löydä liikunta -kerhotoimintamalli

Löydä liikunta -kerhossa 6–12 -vuotias lapsi pääsee kokeilemaan eri lajeja ja liikkumaan eri toimintaympäristöissä, kuten lumella, salissa, pihalla tai kentällä. Kannustava ilmapiiri kutsuu liikkumaan myös lapsia, jotka eivät vielä harrasta liikuntaa tai liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Kerhon voi järjestää urheiluseura, kunta, koulu, yhdistys tai vaikkapa vanhemmat.

Löydä liikunta -liikuntakerhon ohjaajakoulutus (6 t)

Koulutuksessa ohjaaja saa välineet kerhotoiminnan käynnistämiseen, jo toimivan kerhon kehittämiseen, toiminnan markkinointiin sekä toiminnan organisointiin.

OPETUSMINISTERIÖN
TUKEMA KOULUTUS



Lisäksi koulutuksessa käsitellään mm. lasten kasvua ja leikin käyttöä lasten liikunnassa. Koulutuksessa saa käytännön vinkkejä monipuolisen liikunnan toteuttamiseen, harjoituksen ohjaamiseen ja Monitaiturijärjestelmään, jota voi hyödyntää osana Löydä liikunta -kerhotoimintaa. Lisäksi suunnitellaan kerhotoimintaa niin vuositasolla kuin yhden liikuntakerhokerran osalta. Koulutuksen käyneet saavat käyttöönsä myös Suunnittelen liikuntaa -nettietopankin, jossa on yli tuhat liikuntavinkkiä.

Liikuntaa ja hyvinvointia koulupäivään

LiikU:ta saat apua koulun liikuntamyönteisen toimintakulttuurin luomisessa. Päivittäisen liikunta-aktiivisuuden lisääminen pitäisi näkyä koulun opetus- ja työsuunnitelmassa. LiikU tekee yhteistyötä koulujen kanssa mm. liikuntasuunnitelmien tekemisessä.

Koulujen liikuntaolosuhteet kuntoon

Liikuntaolosuhteita kehittämällä voidaan lisätä lasten liikunta-aktiivisuutta. Turvallinen ja houkutteleva kouluympäristö innostaa lapsia liikkumaan välitunneilla ja vapaa-ajalla. Lisäksi kouluilla tulee olla riittävä määrä liikuntavälineitä välitunti-, opetus- ja kerhokäyttöön. LiikU tarjoaa kouluille ja kuntien koulutoimille apua olosuhde- ja välinekartoitusten tekemisessä ja hankintojen suunnittelussa.

Tilaa vanhempainilta kouluusi

Järjestämme tilauksesta koulunne vanhempainiltaan luennon lasten liikunnasta. Luennon keskeisiä teemoja ovat:

- liikunnan merkitys lapsen kehitykselle
- innosta lapsi liikkumaan
- lapsen liikunnan harrastaminen ja sen haasteet
- perheliikunnan mahdollisuudet

Liikuntaelämyksiä koululaisille

Liikuntatuntien lisäksi koululaisia voidaan innostaa liikkumaan eri tapahtumien kautta. Monen vuoden osaamisella olemme mielellämme auttamassa kouluja erilaisten virikkeellisten liikuntatapahtumien järjestämisessä. Olkaa yhteydessä meihin, jos haluatte järjestää koulussa seikkailuliikuntapäivän, koulu-kiertueen tai muuta liikuntaa. Järjestämme mielellämme myös henkilöstölle virkistys- ja tiimipäivän.



Tilauuskoulutukset

Kerää ryhmä työpaikaltasi tai lähikuntien kouluista ja tilaa oma koulutus. Paikan ja ajan voimme sopia toiveittenne mukaan. Tilauuskoulutus järjestetään vähintään kymmenen henkilön ryhmille. Ryhmän maksimikoko on 25 henkilöä kouluttajaa kohden. Koulutuksen hinta on 83 €/tunti. Materiaali- ja matkakulut laskutetaan erikseen. Tilauuskoulutuksina järjestämme kaikkia valikoimaamme kuuluvia koulutuksia. Pyydä tarjous soittamalla tai sähköpostitse.



Nuori Suomi ja LiikU

Suomessa on viisitoista liikunnan aluejärjestöä, SLU-alueita, jotka kehittävät ja tarjoavat liikunnan lisäkoulutusta yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa. Koulutusten suunnitteluun osallistuvat maamme johtavat lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijat. Koulutusten käytännön toteutuksesta Lounais-Suomessa vastaa LiikU.

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

Autamme kouluja ja kuntia kaikissa koulupäivän liikunnallistamiseen liittyvissä asioissa. Ottakaa yhteyttä, niin kerromme lisää!

Varsinais-Suomi
Karita Toivonen
nuorisopäällikkö
karita.toivonen@liiku.fi
puh. (040) 9000 841

Satakunta
Jukka Pelkonen
nuorisopäällikkö
jukka.pelkonen@liiku.fi
puh. (040) 9000 844

Satakunta
Juha Virtanen
koululiikunnan kehittäjä
juha.virtanen@liiku.fi
puh. 0440 - 595204

www.liiku.fi/koulutus



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa. Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä. Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita. Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.