

Liikuntaa opettaville luokanopettajille

# Ideahetki liikuntatunteihin

Tule tutustumaan liikuntatunneille toimiviin, uusiin ja monipuolisiin liikuntavälineisiin itse kokeilemalla. Saat ideoita mm. tasapainon kehittämiseen, ketteryyteen, tarkkuuteen sekä etäisyyksien hahmottamiseen erilaisten peli-ideoiden avulla. Lisäksi kuulet ajankohtaisista asioista Liikkuva koulu –ohjelmasta.

**Aika: tiistaina 30.1.2018 klo 14.00-15.45 KAARINA**

**Sisältö: osallistujat pääsevät tutustumaan kolmeen erilaiseen teemaan.**

## Heittomaalit

Tällä pisteellä tutustumme pariin leikkiin. Nämä toteutetaan heittomaaleilla erilaisin harjoituksin pikku kisailun merkeissä. Maalit toimii hyvänä harjoitteena heittämisen lisäksi myös eri etäisyyksien hahmottamisessa.



## Jahtipallo-peli

Peliin kuuluvat kaksi eri väristä kangaskoria, jotka ovat ripustettavissa myös selkään repun lailla. Lisäksi kahden värisiä pehmeitä palloja. Käymme läpi ja kokeilemme kaksi erilaista liikunnallista leikkiä.



## Roller tasapainorulla ja temppurata

Suosittu Roller tasapainorulla harjoittaa tasapainoilun lisäksi myös monipuolisesti lihaskuntoa. Miten rolleria voi hyödyntää erilaisissa harjoitteissa sekä kisailuissa. Lisäksi tutustumme monipuoliseen temppurataan, jossa Roller voi olla osana.

Yhteistyössä:

**Lekolar**<sup>®</sup>  
innostaa oppimaan

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.

**Hinta:** Koulutus on osallistujille maksuton.

**Varaa paikkasi, sitovat ilmoittautumiset viimeistään 23.1. mennessä [tämän linkin kautta](#) tai [www.liiku.fi](http://www.liiku.fi)**

**Peruutusehdot:** peruutusilmoitus on tehtävä kirjallisesti sähköpostiin. Sairaustodistus toimitetaan LiikUn toimistoon. LiikU pidättää oikeuden muutoksiin.

**Lisätiedot:**

susanna.eranen@liiku.fi puh. 02 5151 911

karita.toivonen@liiku.fi puh 040 9000 841

Liikunta elämäntavaksi!

**liiku**