

LIIKKUVA KOULU

Lounais-Suomen alueseminaari 1.-2.11.2018

Kupittaan palloiluhalli ja Turun AMK, Turku
sekä Silja Line, M/S Baltic Princess



Liikunta elämäntavaksi!

yhteistyössä



Kohderyhmä: peruskoulun henkilökunta ala- ja yläkouluista sekä 2. asteella Liikkuva opiskelu -edistämistyötä tekevät opettajat

OHJELMA

TORSTAI 1.11.2018 Kupittaaan palloiluhalli

LIIKKUVA KOULU, TOIMINNALLINEN OSIO

10.15 Ilmoittautuminen, tulokahvi/tee ja suolainen, Kupittaaan palloiluhallin aulatila
*Mahdollisuus tutustua tuoteosastoihin:
Lekolar, Tevella, koulun henkilökunnan työhyvinvointi (LiikU), Isku Active Learning, Superpark*
Liikuntavaatteiden vaihto

11.00 **Lisää liikettä.**
Valitse ennakoon 3 teemaa, joihin osallistut. Jos valitset multigolfin, voit lisäksi valita yhden lisäteeman. Jääliikunta koulun liikunnanopetuksessa (Kupittaaan jäähallissa, Marli Areena) on kolmen tunnin kokonaisuus eli silloin et voi valita lisäteemoja.

Teema 1: Toiminnallisia lihaskuntoharjoitteita kouluun

Harjoituksessa käydään läpi monipuolisia koko kehoa kuormittavia harjoitteita, jotka kehittävät lihaskunnan lisäksi liikkeenhallintaa ja koordinaatiokykyä. Oman kehon painolla ja erilaisilla välineillä tehtäviä harjoitteita yksin ja parin kanssa.

Erik Piispa, Suomen Valmentajat ry, valmentajakoulutusta ja fysiikkavalmennusta yli 20 vuoden kokemuksella.

Teema 2: Motoriset perustaidot ja niiden harjoittaminen

Motoristen perustaitojen avainelementit ovat tasapainotaidot ja liikkumistaidot. Tasapainotaitoja vaaditaan monipuolisesti vaihtelevien tilanteiden hallitsemiseksi. Liikkumistaidot mahdollistavat siirtymisen paikasta toiseen. Lisäksi saatetaan vielä vaatia jonkin välineen hallintaa. Työpajassa tutustutaan näiden harjoittamiseen käytännönläheisesti ja innostavasti.

Jarkko Mäkinen, KT, kasvatustieteiden tohtori, valmentajan erikoisammattitutkinto, taekwondon valtakunnallisen valmennuskeskuksen vastuuvallmentaja.

Teema 3: Bugg

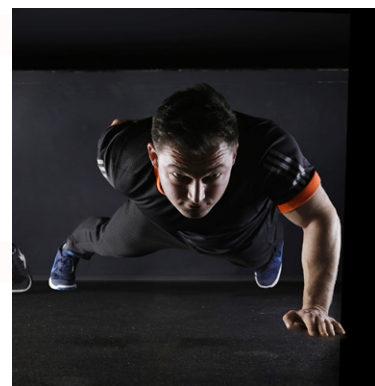
Bugg on ruotsalainen rock'n'swing-tanssi. Kotimaassaan tanssi on erittäin suosittu ja sen suosio on kasvanut viime aikoina suuresti myös suomalaisilla tanssilavoilla ehkä osittain varsin helpon perusaskelensa takia. Buggia voi tanssia hyvin erilaisiin musiikkeihin, joten nuorison oman musiikin yhdistäminen paritanssi maailmaan on yksi tämän lajin hienoimpia piirteitä.

Elisa Ahonen, tanssinopettaja STOL ry, Tanssikoulu Tanssintahti

Teema 4: Liikuntaa kaikille, pelit ja leikit tutuiksi

Koulutuksessa osallistuja saa ideoita erilaisiin matalan kynnyksen pelien ja leikkien ohjaamiseen sekä motorisiin harjoitteisiin. Lisäksi teemassa käydään läpi liikunnan soveltamista osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Antti Rusi, kouluttaja, VAU



Teema 5: Team up – ryhmäytyminen pallon kanssa ja ilman

Demossa käydään läpi 4–6 aktiivista ja mukaansa tempaavaa peliä, jossa yhteistyö muiden kanssa on avainasemassa ja kaikki tehdään joukkueelle. Pelejä on myös helppo modifoida isommallekin porukalle.

Pauliina Miettinen, liikunnanopettaja, UEFA A-valmentaja, yrittäjä

Teema 6: Pyöräsankarit-demo (45 min./teema)

Pyörä on monipuolinen väline ja tarjoaa paljon mahdollisuuksia. Tule ottamaan vinkit haltuun, joilla hyödynnät pyörää ja pyöräilyä opetuksessasi oppiaineesta riippumatta. Samalla opit pyöränhallintataitoja ja saat ideoita vaikka Pyörällä kouluun -päivään. Huom! Demoon osallistuminen ei edellytä omaa pyörää.

Miikka Mäkelä

Teema 7: Multigolf (frisbeegolf, futisgolf ja puistogolf koululiikunnassa) **ULKONA**

Huom! Tämän teeman valinnat voivat lisäksi valita vain yhden lisäteeman!

Käytännönläheisessä Multigolfkoulutuksessa pelataan kolmea lajia ja käydään läpi miten pelaamalla saadaan kartoitettua oppilaiden perusliikuntataitoja. Koulutuksessa esitellään myös Draivia kouluun -ohjelman tuntisuunnitelmaohjelma.

Aleksi Valta, seurapalvelupäällikkö, Suomen Golfliitto

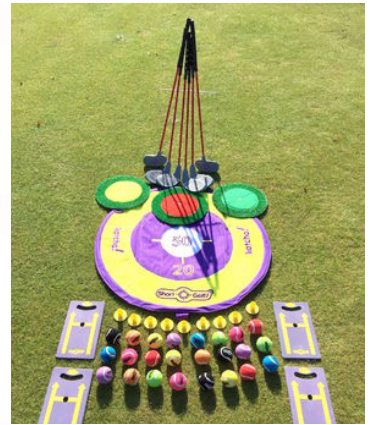
Teema 8: Jääliikunta koulun liikunnanopetuksessa

(oma kokonaisuus Kupittaaan jäähallissa, Marli Arena)

Jääliikunta-osuuden sisältönä ovat jäähän tutustuminen ja luistelun oppiminen sekä jääpelien (ringeten ja jääkiekon) lajitaitojen innostavaa oppimista pelien ja leikkien avulla.

Tavoitteenamme on auttaa opettajia tunnistamaan oma osaamisensa ja saamaan se käyttöön lapsia innostavilla jääharjoite-esimerkeillä.

Kouluttajina toimivat ringeten ja jääkiekon lajiasiantuntijat: Suomen Jääkiekkoliiton aluevalmentaja Vesa Lehtonen ja Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliiton seurakehittäjä Merja Markkanen. Mahdollisuuksien mukaan kouluttajana mukana on myös jääkiekon olympiamitalisti ja ringeten maailmanmestari Susanna Tapani.



- 14.00 Suihku ja vaatteiden vaihto
14.30 Lounas ja kahvi (Turun AMK:n tiloissa, palloiluhallin vieressä)

TORSTAI 1.11.2018 Turun AMK:n tiloissa

LIKKUVA KOULU PALKITSEMINEN JA TULEVAISUUS

- 15.30 Liikkuva koulu -seminaari jatkuu Turun AMK:n tiloissa (palloiluhallin vieressä)
Tervetuloa – AVI, ajankohtaista
- 15.45 **Vuoden Liikkuva koulu -palkinto**, Lounais-Suomen AVI
- 16.00 **Missä mennään lasten ja nuorten liikkumisessa**,
Tommi Vasankari, UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori
tauko, kahvi ja suolainen
- 17.15 **Turun Liikkuva koulu**
Oppilaiden hyvinvointia ja liikunnallista harrastetoimintaa yli 200 tuntia viikossa
Markus Kalmari, liikuntapalvelujohtaja
- 17.45 **Lappeenrannan ratkaisut koulupäivän liikunnallistamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi?**
Liikunnanohjaajat kaikissa perusopetuksen kouluissa ja valtakunnalliset seuratieidot kehittämisen apuna.
Tomi Valkeapää, rehtori, Santtu Peltomaa, apulaisrehtori ja Anna Punkkinen, liikunnanohjaaja
- 18.45 Siirtyminen Silja Linen terminaaliin
- 20.15 Laiva lähtee
- 20.15 Buffet-illallinen



PERJANTAI 2.11.2018

LIKKUVA KOULU MERELLÄ

08.00 Aamiainen

09.30-10.30 Aivot Liikkeelle! Lisää liikettä, tehokkaampaa oppimista!

Miten liike ja kehon käyttö vaikuttavat aivoihin, oppimiseen ja oppimiskokemukseen? Käytännössä testattuja vinkkejä opetuksen liikunnallistamiseen.

Hannu Moilanen, tutkija-opettaja, Jyväskylän yliopiston normaalikoulu.

10.40-11.10 MOVE!-mittaustulosten tulkinta ja jatkotoimenpiteet

Move!-mittaustulosten taustalla on asioita, joita on tärkeää huomioida annettaessa palautetta ja hyvinvointia edistävää ohjausta oppilaalle. Miten Move!-mittauksia voisi hyödyntää niin yksilön ja kuin koulu-yhteisön hyvinvoinnin edistämisessä?

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija, Likes

11.30-14.30 VALITSE KOLME TEEMAA OMAN MIELENKIINTOSI MUKAAN!

Teema 1: Koulupyörät – huvia ja hyötyä.

Koulumatkaliikunnan edistäminen yhdessä huoltajien kanssa

Merja Huvila, rehtori, Koivuhaan koulu, Parainen

Teema 2: Personal trainer koulussa – mahdollisuus vai utopiaa?

Koululla on nuoren työympäristönä merkittävä vaikutus nuoren terveyteen ja tulevaisuuteen. Oppilaan kuunteleminen ja tuki saattavat resurssien puutteen vuoksi jäädä joskus vähäiseksi. Lapsen ja nuoren arjen hallinnan ja fyysisen toimintakyvyn tukemisessa PT-tyyppinen toiminta voisi olla yksi työkalu. Työpajassa tuodaan esille kokemuksia PT-toiminnasta Suomen kouluissa. Lisäksi esitellään PT-toiminnan käynnistämiseen hyödyllisiä näkökulmia.

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija, Likes

Teema 3: Yhteistyöstä voimaa – Rauman koulujen välinen yhteistyö Liikkuva koulu -toiminnassa

Rauman Liikkuva koulu -toimintamallin esittely ja kuvaus koulujen välisen yhteistyön kehittymisestä.

Esimerkkejä Lapin Liikkuva koulu -toiminnasta.

Nina Merta-Kaisjoki, luokanopettaja, Lapin koulu, Rauma

Marika Lehtinen, rehtori, Lapin koulu, Rauma

Teema 4: Tapahtumat osana Liikkuvaa koulua

Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa on tärkeää saada erilaisia myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa. Koulun liikuntatapahtumakulttuuri on toimiva keino monipuolistaa oppilaiden liikunnallista kokemusmaailmaa ja tukea kaikkien osallisuutta liikunnan parissa.

Tämän teeman tavoitteena on tarkastella koulun liikuntatapahtumakulttuuria liikunnan kokemuksellisuuden näkökulmasta ja tuoda esiin käytännönläheisiä ideoita siihen, millaisia liikuntatapahtumia koulussa voi oppilaiden kanssa yhdessä toteuttaa.

Olli Ranta, Liikkuva koulu -mentori



Teema 5: Koulupäivän uudet rakenteet

Mitä hyötyjä koulupäivän rakenteen muuttamisesta on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja koulun toimintakulttuurin kehittämiseksi. Esimerkkeinä ala- ja yläkoulun kokemukset rakennemuutoksesta ja muutoksessa huomioitavista asioista.

Varpeen yläkoulu, *Sanna Myllymaa*, liikunnanopettaja Varpeen yläkoulu, Laitila

Auroran alakoulu, *Raija Herrala*, luokanopettaja Auroran alakoulu, Espoo



Teema 6: Joustava liikuntaluokka -malli ja valinnat

Miten järjestää liikuntaluokkatoimintaa alakoulussa niukoillakin resursseilla? Miten työjärjestyksen saa joustamaan? Esittelyssä Jyväskylän kaupungin Keski-Palokan koulun joustava liikuntaluokka, joka palkittiin Valio-stipendillä Suomen urheilugaalassa vuosi sitten.
Esa Jaakkola, rehtori, Keski-Palokan koulu / Jyväskylän kaupunki

Teema 7: Olosuhteiden kehittäminen liikkuvissa kouluissa

Erilaiset ratkaisut koulujen sisä- ja ulkotilojen kehittämiseksi aktiivisimmiksi. Sisätilaratkaisut aktivoimassa oppilaita ja henkilökuntaa, Isku Active Learning

Aluehallintoviraston lähiliikuntapaikkarahoitukset olosuhteiden kehittämiseksi.

Kristian Åbacka, ylitarkastaja, Etelä-Suomen aluehallintovirasto

Teema 8: Oman elämän sankarit ja oppilasurheilu

Koululiikuntaliitto tekee oman elämänsä sankareita – koulussa toimintakulttuuri ottaa huomioon erilaiset liikkuja-tyypit! *Kristiina Jakobsson*, toiminnanjohtaja, KLL

Koululiikuntaliiton alueen kilpailutoiminnan mahdollisuudet ja haasteet

Ari Ylä-Mononen, puheenjohtaja, KLL Varsinais-Suomen piiri

16.00 Buffet-lounas

Ostosaikaa ja vapaata ohjelmaa

19.15 Laiva saapuu Turun satamaan, hyvää kotimatkaa!

SEMINAARIN OSALLISTUMISMAKSU:

Mikäli osallistuja valitsee

A. Maaosuuden Kupittaaan palloiluhallissa sisältäen aamukahvin, suolaisen, lounaan (Turun AMK ruokasali), sekä Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -osion, hinta 70 €/hlö.

B. Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -osio hinta 0 €/hlö. sis. kahvit ja suolaisen.

C. Liikkuva koulu merellä, laivan meno–paluu -matkan valitussa 2–3 hengen hytissä, buffet-illallisen, aamiaisen, kokouskahvit tarjoilui-
neen, buffet-lounaan, seminaariohjelman materiaaleineen

A-luokan 2 hengen hytti 166 €/hlö

B-luokan 2 hengen hytti 159 €/hlö

B-luokan 3 hengen hytti 152 €/hlö

D. Koko seminaari: Liikkuva koulu toiminnallinen osio, Liikkuva koulu palkitseminen ja tulevaisuus -osio, Liikkuva koulu merellä sisältäen kaikki ruokailut, ohjelmat ja laivamatkan.

A-luokan 2 hengen hytti 199 €/hlö

B-luokan 2 hengen hytti 192 €/hlö

B-luokan 3 hengen hytti 185 €/hlö

Osallistumismaksu tulee maksaa eräpäivään mennessä. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitetaan 50 % seminaarin hinnasta, 1.10. jälkeen peruutuksista veloitetaan seminaarin koko summa.

Hintoihin lisätään +15 € 1.10. jälkeen. Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Ilmoittautumiset viimeistään 30.9.2018 mennessä osoitteessa: www.liiku.fi/liikkuvakouluseminaari

Ilmoittautumisten yhteyshenkilö: [susanna.eranen\(at\)liiku.fi](mailto:susanna.eranen(at)liiku.fi)

Mahdolliset seminaaria koskevat tiedustelut voi osoittaa seuraaville tahoille:

Karita Toivonen, kehittämisspääliikkö, LiikU. Puh. 040 9000 841, [karita.toivonen\(at\)liiku.fi](mailto:karita.toivonen(at)liiku.fi)

Ari Ylä-Mononen, KLL V-S piiri. Puh. 0400 711 300, [ari.yla-mononen\(at\)salo.fi](mailto:ari.yla-mononen(at)salo.fi)



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



ETU- JA TAKAKANNEN KUVAT: LIIKKUVA KOULU / JOUNI KALLIO



Liikunta elämäntavaksi!

yhteistyössä

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



Koululiikuntaliitto

