

# LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT LIKKUVIEN KOULUJEN TUKENA



**LIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

Mentoroiteja ja  
verkostotapaamisia

Koulutuksia ja  
seminaareja  
Tapahtumia ja  
työhyvinvointi-  
palveluja

OPETTAJAT • KOORDINAATTORIT • REHTORIT • OHJAAJAT • KUNNAT

## TUKEA KOULUJEN AKTIIVISEN TOIMINTAKULTTUURIN EDISTÄMISEEN

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat kouluille ja kunnille asiantuntija-apua koulujen aktiivisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen.

### Mentoroinnista ideoita kehittämistyöhön

Kokeneet ja kannustavat mentorit auttavat kouluja toimintakulttuurin muutoksen toteuttamisessa aina nykytilanarvioinnista uusien toimintamallien vakiintumiseen asti. Mentorit voivat tukea myös kehittämisrahoituksen hakemisessa. Mentorointeja voidaan toteuttaa koulukohtaisina tilaisuuksina tai kunnan useamman koulun yhteisinä tilaisuuksina. Mentorointitilaisuudet ovat peruskouluille ilmaisia vielä syksyn 2018 ajan.

### Liikkuva koulu –työpaja (2-3t)

Liikkuva koulu työpaja toimii osana mentoroinnin kokonaisuutta. Tämä työpaja haastaa koko työyhteisöä tarkastelemaan koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksia niin oppilaiden kuin henkilökunnan osalta. Työpajassa työstetään ja sovitaan koulukohtaisista toimenpiteistä. Koko työyhteisölle tarkoitettu työpaja voidaan toteuttaa 2-3 tuntisena esimerkiksi yhteistoiminta-ajalla tai veso –koulutuksena. Työpajan toteutus räätälöidään aina koulukohtaisesti.

### Liikkuva koulu työpaja 2.0 – Kehitä ja vakiinnuta

Liikkuva koulu työpajan jatkoksi on tarjolla viisi teematyöpajaa Liikkuva koulu kehittämistyössä jo pidemmällä oleville kouluille. Työpajojen teemoina ovat

- Liikkuva koulu osana työyhteisön arkea
- Oppilaiden osallisuus Liikkuvissa kouluissa
- Koulupäivän uudet rakenteet
- Yhteistyöstä voimaa
- Tapahtumat osana Liikkuvaa koulua

Teemakohtaisten työpajojen pituudet vaihtelevat tunnista kahteen tuntiin. Työpajat räätälöidään koulunne yhdyshenkilöiden kanssa juuri teidän koululenne sopivaksi.

## ALUESEMINAARIT JA VERKOSTOTAPAAMISET – PAIKKOJA IDEOIDEN JA KOKEMUSTEN VAIHDOLLE

Aluehallintoviranomaisten kanssa yhteistyöllä toteutetut alueelliset Liikkuva koulu –seminaarit tarjoavat ajankohtaista tietoa ja ideoita kouluille. Seminaareissa kuulet asiantuntijoita, muiden koulujen esimerkkejä sekä hyviä toimintamalleja.

Liikunnan aluejärjestöt kokoavat alueellisia ja paikallisia verkostoja yhdessä kuntien kanssa. Esimerkiksi koulu – seura –yhteistyötapaamisilla pyritään edistämään koulujen ja paikallisten seuratoimijoiden yhteistyötä.

## MONIPUOLINEN KERHOTOIMINTA OSANA KOULUPÄIVÄÄ

Tavoitteena on, että jokaisella koululla olisi tarjolla vähintään yksi liikunnallinen kerho, johon kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua. Kerhot voivat toimia esimerkiksi aamuisin, pitkillä välitunneilla tai iltapäivissä koulun jälkeen.

Liikunnan aluejärjestöt tukevat monipuolisen kerhotoiminnan toteutumista järjestämällä liikuntakerho-ohjaajien perus- ja teemakoulutuksia sekä kokoamalla paikallisia toimija-verkostoja kerhotoiminnan toteuttamiseksi ja kehittämiseksi.

Aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille on tarjolla Liikkuva iltapäivä –kehittämisprosessi työkalu, joka pitää sisällään kuntatasoisen tarpeiden määrittelyn, tavoitteiden asettamisen sekä työyhteisötason ohjaajien koulutuksen.





## KOULUTUKSIA KOULUJEN HENKILÖKUNNAN TYÖN TUEKSI

Tarjoamme opettajille liikunnan täydennyskoulutuksia avoimina koulutuksina sekä tilauskoulutuksina koulu- ja kuntakohtaisesti opettajille parhaiten sopivina ajankohtina. Koulutukset voidaan toteuttaa esimerkiksi Veso -päivänä, koulupäivän aikana tai sen jälkeen.

### Toiminnallinen oppiminen -koulutus alakouluille (2+2t)

Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki kesken tunnin rauhoittaa, auttaa keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta. Toiminnallisen oppimisen koulutus on tarkoitettu esi- opettajille, alakoulun opettajille, avustajille sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille.

### Toiminnallinen oppiminen -koulutus yläkouluille (3t)

Tämä koulutus antaa ideoita ja vinkkejä yläkoulujen aineenopettajille toiminnallisten menetelmien hyödyntämiseen eri oppiaineiden opetuksessa. Istumisen tauottaminen ja aktiivinen toiminta tehostavat tutkitusti oppimista. Koulutus on käytännönläheinen ja toiminnallinen. Tämä koulutus toimii hyvin koko työyhteisön yhteisenä koulutuksena.

### Toiminnallisen oppimisen työpajat (2-3t)

Toiminnallisen oppimisen työpajoista saat käytännön vinkkejä toiminnallisten opetusmenetelmien ja välineiden hyödyntämiseen osana opetusta ja istumisen tauottamista. Tarjolla on kolme käytännönläheistä työpajaa esi-, -ja alakoulun opetushenkilöstölle sekä koulukäynninohjaajille teemoilla.

- Aktivoiva oppimisympäristö
- Toiminnallisuus tavaksi
- Materiaaleista on moneksi

Työpajat toteutetaan 2-3 tunnin mittaisina kokonaisuuksina.

### Jonot mataliksi - koulutukset

Jonot mataliksi -koulutuskokonaisuuden tavoite on lisätä oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneilla ja antaa ideoita uuden opetussuunnitelman mukaiseen liikunnanopetukseen. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Jonot mataliksi koulutuskokonaisuus koostuu kuudesta 1,5 tunnin toiminnallisesta koulutuksesta. Koulutuksia voidaan toteuttaa yksittäisinä teema- koulutuksina tai esimerkiksi yhdistämällä kaksi teemaa kolmen tunnin koulutukseksi.

### Muut opettajien liikunnan virikekoulutukset

- Helposti liikkeelle - käytännön vinkkejä opettajille (3t)
- Liikkujaksi - innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6t)
- Liikuntakerhojen ohjaajakoulutukset (3-6t)

### Jonot mataliksi koulusteemoina ovat

- Pelit ja leikit
- Oppilaan itsetunnon tukeminen
- Heikko sisäliikuntatila
- Kilpailu - kilpailut ja kisat liikuntatuntien toimintamuotoina
- Motoriset perustaidot luokille 1-2
- Motoriset perustaidot luokille 3-6

## OPPILAAT AKTIIVISIKSI TOIMIJOIKSI

Oppilaiden osallisuuden lisääminen on osoittautunut yhdeksi tärkeäksi ratkaisuksi aktiivisen koulupäivän edistämisessä. Oppilaat voivat toimia Välituntiliikuttajina, turnausten ja tapahtumien ideoijina ja toteuttajina yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa.

### Välkkäri -koulutus (3-4t)

Koulutus antaa oppilaille valmiuksia toimia vertaisohjaajana. Koulutuksen aikana käydään läpi leikkien, pelien ja kisailujen ohjaamista sekä välituntitoiminnan suunnittelua yhteistyössä opettajien kanssa. Koulutuksesta on omat sisällöt ala- ja yläkouluille. Kunnat ja koulut voivat toteuttaa Välkkäri -koulutuksia myös itse.

### Järkkää tapahtuma -koulutus (2-3t)

Koulutus antaa oppilaille tietoja ja taitoja toimia koulun eri tapahtumien järjestäjinä yhteistyössä opettajien kanssa.

Liikunnan aluejärjestöt saavat opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta Liikkuva koulu tukitoimien toteuttamiseen.

## LIIKUNTATAPAHTUMAT MOTIVOIVAT

Toteutamme liikuntatapahtumia eri ikäisille liikkujille. Olemme tarpeen mukaan apuna muiden toimijoiden tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

## Työpaja- / liikuntapäivät

Tarjoamme suunnittelu- ja toteutusapua koulu- ja kunta-kohtaisten työpajapäivien sekä liikuntapäivien toteutukseen. Kysy myös liikuntavälineiden lainausmahdollisuutta.

## LISÄTIETOA LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi)

## TYÖYHTEISÖJEN LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIPALVELUJA

Liikkumista lisäämällä on mahdollista vaikuttaa koulun henkilökunnan työhyvinvoinnin tukemisen ohella koko koulun yhteisöllisyyteen, yleiseen työssä viihtymiseen sekä jaksamiseen. Päivittäiseen liikkumiseen sitoutuneet työntekijät innostavat esimerkiksi myös oppilaita liikkumaan. Työyhteisön sosiaalinen tuki on tärkeää arjen rutiinien muuttamisessa liikunnalliseksi.

## Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat työyhteisöille

- Tsemppi- ja Tyky -päiviä ja tuokioita
- Liikunta- ja terveysaiheisia luentoja
- Lajikokeiluja
- Kuntotestauksia ja terveystmittauksia
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Aikuisliikunnan tapahtumia

## OTA YHTEYTTÄ ALUEESI LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖÖN

### Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

[www.eklu.fi](http://www.eklu.fi)  
Lasse Heiskanen  
[lasse.heiskanen@eklu.fi](mailto:lasse.heiskanen@eklu.fi)  
p. 040 500 1849

### Etelä-Savon Liikunta ry

[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)  
Anna Parta  
[anna.parta@esliikunta.fi](mailto:anna.parta@esliikunta.fi)  
p. 044 341 0077

### Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)  
Tarja Nieminen  
[tarja.nieminen@eslu.fi](mailto:tarja.nieminen@eslu.fi)  
p. 0400 894 559  
Sari Sivonen  
[sari.sivonen@eslu.fi](mailto:sari.sivonen@eslu.fi)  
p. 040 544 7771

### Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

[www.hlu.fi](http://www.hlu.fi)  
Hannamari Laitinen  
[hannamari.laitinen@hlu.fi](mailto:hannamari.laitinen@hlu.fi)  
p. 0207 482 612

### Kainuun Liikunta ry

[www.kainuunliikunta.fi](http://www.kainuunliikunta.fi)  
Ira Liuski  
[ira.liuski@kainuunliikunta.fi](mailto:ira.liuski@kainuunliikunta.fi)  
p. 044 532 5918

### Keski-Pohjanmaan Liikunta ry

[www.kepli.fi](http://www.kepli.fi)  
Emilia Hirvi  
[emilia.hirvi@kepli.fi](mailto:emilia.hirvi@kepli.fi)  
puh. 044 0916 076

### Keski-Suomen Liikunta ry

[www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)  
Jouni Vatanen  
[jouni.vatanen@kesli.fi](mailto:jouni.vatanen@kesli.fi)  
p. 050 552 4997

### Kymenlaakson Liikunta ry

[www.kymli.fi](http://www.kymli.fi)  
Petteri Mäkelä  
[petteri.makela@kymli.fi](mailto:petteri.makela@kymli.fi)  
p. 044 013 7081

### Lapin Liikunta ry

[www.lapinliikunta.com](http://www.lapinliikunta.com)  
Anssi Kiuru  
[anssi.kiuru@lapinliikunta.fi](mailto:anssi.kiuru@lapinliikunta.fi)  
p. 0400 693 321

### Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

[www.liiku.fi](http://www.liiku.fi)  
Karita Toivonen  
[karita.toivonen@liiku.fi](mailto:karita.toivonen@liiku.fi)  
p. 040 900 0841

### Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

[www.plu.fi](http://www.plu.fi)  
Tanja Hietikko  
[tanja.hietikko@plu.fi](mailto:tanja.hietikko@plu.fi)  
p. 0400 623 127

### Pohjois-Karjalan Liikunta ry

[www.pokali.fi](http://www.pokali.fi)  
[toimisto@pokali.fi](mailto:toimisto@pokali.fi)  
p. 050 441 7327

### Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

[www.popli.fi](http://www.popli.fi)  
Mari Patanen  
[mari.patanen@popli.fi](mailto:mari.patanen@popli.fi)  
p. 040 720 7960

### Pohjois-Savon Liikunta ry

[www.pohjois-savonliikunta.fi](http://www.pohjois-savonliikunta.fi)  
Anne Kekäläinen  
[anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi)  
p. 050 560 5437

### Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)  
Krista Pöllänen  
[krista.pollanen@phlu.fi](mailto:krista.pollanen@phlu.fi)  
p. 050 543 5934

### Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen Liikkuva koulu koordinaattori

Pasi Majoinen  
[pasi.majoinen@pokali.fi](mailto:pasi.majoinen@pokali.fi)  
p. 0400-920237