

LOUNAIS-SUOMEN
**LIIKKUVA KOULU
JA OPISKELU**

-SEMINAARI 31.10.–1.11.2019



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Liikunta elämäntavaksi!

yhteistyössä:



Aluehallintovirasto





KOHDERYHMÄ: peruskoulun henkilökunta, 2. asteella Liikkuva koulu -edistämistyötä tekevät ja kaikki muut aiheista kiinnostuneet ovat tervetulleita.

OHJELMA

TORSTAI 31.10.2019 KUPITTAAN PALLOILUHALLI

LIKKUVA KOULU, TOIMINNALLINEN OSIO

- 12.00 Ilmoittautuminen, kahvi/tee ja karjalanpiirakka
*Mahdollisuus tutustua aulassa tuoteosastojen tarjontaan:
Kompan Suomi Oy, Lappset Group Oy, Lekolar-Printel Oy, LiikU,
Polar Elektro Finland Oy, PRF, SuperPark, Tevella Oy, UKK-instituutti,
Back to Move! -hanke.*
- 13.00-16.00 Oman valintasi mukaan kolme eri oppituntia
16.00-17.00 Suihku ja siirtyminen Turun AMK:n tiloihin

Valitse itsellesi kolme alla olevista teemoista:

Teema 1: Miksi istumista kannattaa vähentää

Liikunta tehostaa oppimista ja lisää kehon verenkiertoa. Tauottamalla istumista myös luovuus lisääntyy.

Jouni Kallio, tutkija, LIKES, Liikkuva koulu

Teema 2: Koulun henkilökunnan työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin vaikutukset työyhteisön toimintaan, tuottavuuteen ja tulokseen ovat merkittäviä. Monipuoliset vuositeemat pitävät yllä motivaatiota ja haastavat kokeilemaan uusia tapoja liikkuu.

Jukka Läärä, kehittämisspäällikkö, LiikU

Juha Koskelo, terveysliikunnan kehittäjä, LiikU

Teema 3: Olosuhteiden kehittäminen

Erilaiset ratkaisut sisä- ja ulkotilojen kehittämiseksi aktiivisimmiksi.

KOMPAN-leikkivälineisiin laaditut opetusmateriaalit tukevat opettajia koulun pihan hyödyntämisessä opetussuunnitelman mukaisessa opetuksessa. Leikkivälineet eivät ainoastaan tue fyysistä aktiivisuutta, vaan ne voivat toimia välineenä myös muiden taitojen oppimisessa, kuten esimerkiksi matematiikan opiskelussa.

Kai Kulovaara, aluemyyntipäällikkö, Kompan Suomi Oy

Tutustutaan mm. erilaisiin oppimisympäristöihin ja tapoihin aktivoida koulupäivää, Inclusive Design, interaktiiviseen leikkiin ja liikuntaan.

Mika Saarinen, aluemyyntipäällikkö, Lappset Group Oy

Teema 4: Pickleball

Pickleball on USA:n nopeimmin kasvava urheilulaji ja koukuttavan hauska mailapeli, joka yhdistelee tennistä, sulkapalloa ja pingistä. Aloituskynnys on matala, joten onnistumisen elämyksiä saa nopeasti. Sopii erinomaisesti myös koululiikuntaan.

Tuomo Antikainen, Pickleball Finlandin perustaja



Teema 5: Freegym

Freegym rikkoo perinteisen voimistelun rajoja. Siinä yhdistyy voimistelu, parkour, voltit sekä voimaharjoittelu.

Jarkko Harju, kouluttaja, Suomen Voimisteluliitto ry

Teema 6: Kamppailutaituri

Kamppailutaiturit 1 ja 2 harjoittavat fyysisiä perusliikuntataitoja kamppailutaitojen näkökulmasta. Kamppailulajeissa tarvittavien ominaisuuksien harjoittelemiseksi ei tehdä varsinaisia kamppailulajien tekniikoita, vaan harjoitteet on suunniteltu kaikille koululaisille sopiviksi.

Tiiu Tuomi, harraste- ja koulutuspäällikkö, Suomen Taekwondoliitto ry

Teema 7: Taukojumpalla virkeyttä päivään

Niska-hartiaseudun vahvistavia ja venyttäviä harjoitteita. Työpajasta saat käytännön vinkkejä, miten voit pitää oman taukojumppatuokion luokallesi.

Maria Sihvola, ft, TtM, Selkäliitto ry

Teema 8: Rauhoittumistaitoja oppimassa

Rauhoittumistaitojen opettaminen on yhä tärkeämpää. Millaisia harjoituksia luokan kanssa voisi tehdä? Työpajassa kokeillaan oppilaiden kanssa tehtäviä mindfulness- ja joogaharjoituksia, joiden avulla voidaan opetella rauhoittumista ja keskittymistä eri-ikäisten ryhmissä.

Kaisa Peltonen, luokanopettaja, mindfulness- ja joogaohjaaja



OPPITUNNIT ULKONA

Teema 9: Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta

Oikealla leikkioppitunnilla opitaan yhdessä leikkien. Samoja leikkejä voi käyttää eri luokkatasojen kanssa, sillä opittava asia määrittää leikin haastavuustason. Leikki motivoi oppimaan ja on mitä mainioin tapa oppia uutta tai vaikka kuulustella läksyjä. Leikkien liikkuu ja oppii huomaamatta, kokeile itse!

Isa Pelto, leikki-innovaattori, Perinneleikit ry



Teema 10: Amazing race

Amazing race on toiminnallinen työpaja ja -väline monialaiseen oppimiseen. Saat vinkkejä ja ideoita, miten hyödyntää amazing race -ajatus opetuksessa. Tämän mallin avulla voit rakentaa omia oppilaitasi ajatellen amazing racen hyödyntäen oppilaidesi erilaisia vahvuuksia.

Anu Muurinen, luokanopettaja, LiikUn kouluttaja



Teema 11: Luonto – monipuolinen ja hyvinvointia lisäävä toimintaympäristö

Luonto on ilmainen kuntosali, joka on avoinna ympäri vuoden ja luonnossa liikkumisen voi yhdistää myös oppimiseen. Lisäksi luonto tarjoaa rauhoittumisen ja rentoutumisen keinoja. Tule ammentamaan ja kokemaan vinkkimme käytännössä. Säänmukainen varustus.

Reija Koivu, luontotoiminnan suunnittelija, Suomen Latu ry

Teema 12: Koulu kartalla, suunnistaen lisää liikettä

Vinkkejä ja harjoitteita suunnistuksen opettamiseen koulussa. Välineinä kartioita, nauhoja, ämpäreitä jne. Esittelyssä myös Emit-leimaus.

Timo Saarinen, nuorisopäällikkö, Suomen Suunnistusliitto

Teema 13: ActionTrack -suunnistus

ActionTrack -suunnistus innostaa liikkumaan ja oppimaan yhdessä! Pelin ideana on suunnistaa ja suorittaa virtuaalisia tehtäviä kännykkään ladattavan sovelluksen avulla. Tämä toiminnallinen opetusmenetelmä on vapaasti käytettävissä Smart Moves -hankkeen verkkosivujen kautta. Pelin voit toteuttaa omilla tai valmiilla hyvinvointiin liittyvillä tehtävillä. Työpajan suunnistuksessa teemana on mielen hyvinvointi. Tervetuloa testaamaan!

Titta Rauhala, UKK-instituutti, Smart Moves -hanke



Teema 3: Draama liikuttaa!

Draama liikuttaa niin mieltä kuin kehoa! Draamakasvatus lisää toiminnallisuutta sekä oppilaiden osallisuutta. Erilaiset draamalliset harjoitukset ovat toimiva ja hauska keino lisätä liikettä ja liikuntaa koulupäivään tai erilaisiin yhteisöllisiin tapahtumiin. Tule mukaan heittäytymään draaman iloiseen maailmaan!

Liisa Taimen, draama- ja kielenopettaja, tanssipedagogi, Liikkuva koulu -mentori

HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Teema 4: Hyvinvointi edellä yläkoulussa ja lukiossa

Olosuhteita muokkaamalla ja liikuntaneuvoja koulun arjessa

Hanna Kalanen, liikunnanopettaja, *Silja Ranta*, liikuntaneuvoja, Ilmaristen yhtenäiskoulu, Lieto Aktiiviluokka, valinnaiset liikuntakurssit, liikuntaryhmien muodostaminen

Riina Kolkkala-Westerlund, liikunnanopettaja, Liedon lukio

Teema 5: Liikettä Amiksiin – juurtumalla osaksi arkea

Työpajassa pureudutaan hyvien käytäntöjen ja kehitettyjen mallien juurruttamiseen osaksi arkea. Pajan aikana osallistujat pääsevät tekemään itselleen konkreettisen toimintasuunnitelman oman oppilaitoksensa Liikkuva opiskelu -toiminnan juurruttamiseksi. Pajassa tutustutaan Liikkuva Amis -ideapankkiin, johon on koottu hankkeissa kehitettyjä liikkeen lisäämisen ideoita.

Maria Käkelä, verkostokoordinaattori, SAKU ry

Teema 6: Kunnossa vai rapakunnossa – miten se näkyy ammattiin opiskelevien opiskelijoiden terveydessä ja työkyvyssä?

Miksi kestävyyskunto on tärkeä tulevaisuuden terveyttä ja työkykyä silmällä pitäen?

Miten nykyinen kunto ja liikunta-aktiivisuus ennustaa tulevaisuuden terveyttä ja työkykyä?

Jarmo Heiskanen, testauspäällikkö, LIKES

LIIKUNTAPAJAT

Teema 7: Jooga – hengitys & rentoutuminen

Tunnilla opit mm. yksinkertaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia, joita voit tehdä esim. oppituntien aikana. Joogaharjoitukset parantavat keskittymiskykyä, poistavat kehon jännitystiloihin ja rauhoittavat mieltä. Jooga vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehon ja mielen hyvinvointiin. Harjoitukset sopivat kaiken kuntoisille ja -ikäisille.

Jattamarie Rauhaluoto, joogaopettaja, Karma Studio

Teema 8: Teknologia ja koululiikunta

Koululaiset teknologian ja liikuntateknologian käyttäjinä. Käytännön toiminnan läpileikkaus Juvanpuiston koululta; millainen on Suomen liikuntateknisin koulu?

Mitä teknologia mahdollistaa nyt ja tulevaisuudessa? Kokeilemme myös sovellusta käytännössä.

Ville Uronen, koulutuspäällikkö, Polar Electro Finland Oy

Ari-Matti Rautomäki, liikunnan lehtori, Juvanpuiston koulu, Espoo

RUOTSINKIELISILLE KOULUILLE JA OPPILAITOKSILLE LIIKKUVA KOULU JA OPISKELU -TYÖPAJA

Teema 9: Skolan i rörelse

I skolorna som har tagit upp programmet tänker man på saker och ting på nya sätt. Man sitter till exempel mindre, stöder inläringen med aktiva metoder, rör på sig under rasterna och färdas till och från skolan med hjälp av egen muskelstyrka. Varje skola formar på sitt eget sätt skoldagarna så att de innehåller mer motion.

Här är ett tillfälle att byta erfarenheter, grunda nätverk och så får ni några konkreta tips

Christel Lundström, ombudsman, Finlands Svenska Idrott rf, *Johanna Berlin*, klasslärare

14.00 Buffet-lounas

Ostosaikaa ja vapaata ohjelmaa

19.15 Laiva saapuu Turun satamaan, hyvää kotimatkaa!





ETU- JA TAKAKANNEN KUVAT: LIIKKUVA KOULU JA LIIKKUVA OPISKELU -OHJELMAT.

SEMINAARIN OSALLISTUMISMAKSUT:

A. MAAOSUUS KUPITTAAN PALLOILUHALLISSA, hinta 70 €/hlö

sisältäen kahvin/teen, suolaisen ja koulutuksen (Palloiluhalli, Lemminkäisenkatu 32 a, Turku).

B. LIIKKUVA KOULU PALKITSEMINEN JA TULEVAISUUS -OSIO, hinta 0 €/hlö

sisältäen kahvin/teen ja keittolounaan, ja luennot (Turun AMK, Lemminkäisenkatu 30, Turku).

C. LIIKKUVA KOULU MERELLÄ

sisältäen laivan meno-paluumatkan valitussa 2-3 hengen hytissä, buffet-illallisen, aamiaisen, kokouskahvit tarjoiluineen, 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 196 €/hlö

B-luokan 2 hengen hytti 189 €/hlö

B-luokan 3 hengen hytti 185 €/hlö

Linja-autokuljetus:

Reittinä Pori-Eurajoki-Rauma-Laitila-Turku/ Palloiluhalli-Turun satama. Paluukuljetus satamasta Poriin samaa reittiä.

Lähtö Porista noin klo 7.30. Kuljetuksen tilaajille lähetämme tarkemman aikataulun ennen seminaarin alkua. Linja-auto pysähtyy vain määrättyillä pysähdyspaikoilla. Hinta edestakaisin kuljetukselle on 35€.

Osallistumismaksu tulee maksaa eräpäivään mennessä. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen peruutetuista matkoista emme pysty enää hyvittämään matkan hintaa. Mikäli peruutus on välttämätön, tulee korvaus hakea mahdollisesta henkilökohtaisesta matkavakuutuksesta.

Ilmoittautumiset viimeistään 30.9.2019 mennessä osoitteessa: www.liiku.fi/liikkuvakoulujaopiskeluseminaari

Ilmoittautumisten yhteyshenkilö: susanna.eranen(at)liiku.fi

Mahdolliset seminaaria koskevat tiedustelut:

Karita Toivonen, kehittämisspäällikkö, LiikU. Puh. 040 9000 841, karita.toivonen(at)liiku.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta Suomen opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Liikunta elämäntavaksi!

yhteistyössä:

