

# TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA TAI PERHELIIKUNTA- TAPAHTUMA KOULUSSA



Liikunta elämäntavaksi!

**liiku**



## LUENTO LASTEN LIKUNNASTA

Toiminnallisen luennon tavoitteena on tehdä katsaus lasten ja nuorten liikkumisen tilanteeseen sekä liikunnan ja oppimisen väliin yhteyksiin tutkimustiedon valossa. Muutokset kohti liikkuvaisempaa elämäntapaa ovat helppoja, ja suurin niistä tapahtuu korvien välissä. Kun se on tapahtunut, alkaa liikkumisen mahdollisuuksiakin löytyä.

Haluamme kannustaa vanhempia osoittamaan rakkautta lapselle tai nuorelle mahdollistamalla heille itsenäinen koulumatka kävellen tai pyöräillen (tai ainakin osa siitä). Näin vanhemmat voivat tukea tukea lapsen oppimista koulupäivän aikana.

- Luennon kesto on 30–45 min.
- Hinta 150 € + kouluttajan matkakulut

## TOIMINNALLINEN VANHEMPAINILTA TAI PERHELIIKUNTATAPAHTUMA (oppilaat mukana)

### Haluatteko järjestää erilaisen vanhempainillan tai perheliikuntatapahtuman?

Luennon sijasta **tai sen lisäksi** on mahdollisuus toteuttaa toiminnallinen vanhempainilta tai perheliikuntatapahtuma oppilaiden, vanhempien ja opettajien kesken. Tilauksesta suunnittelemme toiveidenne mukaisen ohjelman olosuhteet ja osallistujamäärä huomioiden. Tuomme välineet ja ohjaajat paikalle.

Vaihtoehtoisesti voimme kouluttaa koulunne oppilaat suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallisen vanhempainillan tai perheliikuntatapahtuman yhdessä vastuupettajien kanssa.

- Tapahtumassa kierretään luokittain 4–6 laji-/toimintapistettä.
- Pisteiden määrä ja sisällöt voivat vaihdella kouluittain.
- Jokainen ryhmä käy kaikilla toimintapisteillä kerran.

#### Esimerkki tapahtuman kulusta:

1. Yhteinen alkuinfo
2. Luento lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta (vanhemmat ja oppilaat)
3. Toimintapisteet (15–20 min./piste)
4. Yhteinen päätös ja mahdollinen tarjoilu

**RÄÄTÄLÖIDÄÄN  
TEILLE SOPIVA  
KOKONAISUUS!**



## ESIMERKKI SISÄLLÖSTÄ:

### Sisältö:

Tavoitteena on tuoda hyvinvoinnin, oppimisen ja koulun asiat esille rennossa ja vuorovaikutteisessa ympäristössä yhdessä tehden. Osallistujamäärä voi olla 100–400/ tapahtuma.

Tilaisuus alkaa rehtorin infolla.

Luento lasten ja nuorten liikkumisen tilanteesta (vanhemmat ja oppilaat).

### ESIMERKKEJÄ TOIMINTAPISTEISTÄ

Liikunta ja oppiminen (X-breikki)

Yhteistoimintatehtäviä

Puistogolf

Norsupallo

Liikuntarata

Luontoliikunta

Väribingo

Tanssi

Parkour

Koulun opettajien toteuttama piste esim. lukuinto-teema tai muu ajankohtainen teema.

### LiikUn toteuttamana tapahtuma sisältää:

- Ohjelman räätälöidyn suunnittelun
- Kaikki tarvittavat liikuntavälineet
- Ammattitaitoiset ohjaajat 1/piste (8–10 toiminnallista pistettä)
- Äänentoiston + musiikin ulkona

### Ei sisällä:

- Lisäohjaajia 2/piste, jotka tulevat opettajakunnasta
- Tarjoilua (ruokailua)

### Lisätietoja ja tarjoukset:

Jurkka Virtala,  
jurkka.virtala@liiku.fi  
puh. 040 9000 845

**RÄÄTÄLÖIDÄÄN  
TEILLE SOPIVA  
KOKONAISUUS!**