

TYÖPAJAN NIMI	TYÖPAJAN SISÄLTÖ	TYÖPAJAN VETÄJÄ	KOHDERYHMÄ	MAA-OSUUS (x)	LAIVA-OSUUS (x)
#toimintavälkkä - Toimiva Liikkuva yläkoulu	Opi inspiroivia keinoja osallistaa oppilaasi toimintaan, hyödyntää somea kouluympäristössä ja tuoda toimintavälkkä-ideat osaksi arkeasi.	Sanni Mielonen, kotitalousopettaja, sporttariohjaaja, Armfeltin koulu, Salo Sini Suominen, koulunkäynninohjaaja, sporttariohjaaja, Armfeltin koulu, Salo	Koulu ja harrastaminen		x
Active Motion	Liikettä ja energiaa seminaarin yhteiseen lopetukseen	Evgeny "Evi" Kostyukov, tanssija, koreografi, tanssinopettaja	Kaikille yhteinen lopetus		x
Dans för Hälsa – Dance for Health-menetelmä	En forskningsbaserad och beprövad metod för att främja barns och ungas psykiska hälsa. På den här tvådelade workshopen får du lära dig mer om Dans för Hälsa-metoden och hur den kan implementeras i skolan och i kommunens förebyggande arbete. Du kommer också att få prova på dansens och gemenskapens effekt, så klä dig bekvämt och ta med en vattenflaska. Ingen tidigare danserfarenhet behövs, alla kan dansa. Presentationen är på finska, föreläsningen på svenska och i dansdelen beaktas båda språken. Varmt välkommen! Tutkimukseen perustuva ja hyväksi havaittu menetelmä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen. Tässä kaksiosaisessa työpajassa saat lisätietoa Dance for Health -menetelmästä ja siitä, miten sitä voidaan toteuttaa koulussa ja kunnan ennaltaehkäisevässä työssä. Pääset myös kokeilemaan tanssin ja yhteisöllisyyden vaikutusta, joten pukeudu mukavasti ja ota mukaan vesipullo. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita, kaikki voivat tanssia. Esitys on suomeksi, luento ruotsiksi ja tanssiosuudessa otetaan huomioon molemmat kielet. Lämpimästi tervetuloa!	Petra Turja, sakkunnig, hälsofrämjande arbete, Dans för Hälsa-projektledare	Koulu ja harrastaminen sekä opiskelu		x
Hyvinvoinnin taitoja	Tässä työpajassa käymme läpi tärkeitä hyvinvoinnin taitoja ja asioiden taitokehyksiin asettamista; loppujen lopuksi, useassa asiassa on kyse erilaisia taidoista. Itsensä kehittäminen on tärkeää ja palkitsevaa, mutta itsestä kehittyminen on myös erittäin tärkeää. Kehittyessä itsestä, oppii ymmärtämään omia tapojaan paremmin ja sen, että me itse pystymme muuttamaan asioita. Jos itseään pyrkii kehittämään tarkoituksena liimata päälle ja päästä eroon, ei muutos ole pysyvää. Teemme erilaisia harjoitteita, keskustelemme ja jaamme ajatuksia.	Hanna Härkönen, valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, psyykinen valmentajana, kouluttaja, luennoitsija, saliyrittäjä	Opiskelu	x	
Kangoo Jump	Kangoo Power on kokonaisvaltainen intervallitreeniohjelma, joka koostuu helposti seurattavista liikkeistä ja joita vaikeutetaan sitä mukaa kun taidot kehittyvät. Se sopii vasta aloittaneille sekä pitkään liikuntaa harrastaneille. Se on erittäin tehokasta, sykkeet nousevat nopeasti ylös ja se on HUIPPUHAUSKAA!	Elina Herne, Kangoo Jumps ohjaaja, Kangoo Club NRG Factory	kaikki kohderyhmät	x	
Koukuttavaa välituntiliikuntaa	Tässä työpajassa pääset tutustumaan välituntiliikunnan koukuttaviin klassikoihin ja uusiin tuttavuuksiin, jotka tarjoavat mukavaa, matalan kynnyksen tekemistä sekä sisälle että ulos. Varoitus, näihin peleihin saattaa jäädä koukuun!	Petri Kuokkanen, liikuntasuunnittelija, Turun yliopisto/ CampusSport, LiikUn kouluttaja	Koulu ja harrastaminen sekä opiskelu	x	
Lasten jooga liikkeen ja rauhoittumisen tukena	Keholliset harjoitukset rauhoittumisen, keskittymisen ja oppimisen tukena - opi lasten joogaa kokemuksellisesti. Työpajassa tutustut varhaiskasvatuksikäisille soveltuviin, kehoitietoisuutta vahvistaviin harjoituksiin. Tutustumme suoritusvapaan, tietoisien liikkeen ohjaamiseen ja teemme lapsille soveltuvia hengityksen havainnointi-, läsnäolo- ja rentoutusharjoituksia. Saat konkreettisia harjoituksia, joita voit käyttää varhaiskasvatuksen arjessa lasten kanssa. Aikaisempaa kokemusta joogasta et tarvitse. Lasten joogassa jokainen joogaa omista lähtökohdistaan. Työpajassa saat konkreettisia vinkkejä myös oman vireystilasi säätelyyn ja hyvinvointisi tukemiseen.	Anne Slåen, lasten ja nuorten joogan opettajakouluttaja, Perhejoogan perustaja	Varhaiskasvatus	x	
Liikehetkiä kouluarkeen	Yläkouluikäisille kaikenlainen liiallinen paasaaminen on yleensä se huonoin toimintamalli. Muuttuva keho ja mieli sekä elämänsäsenne näkyy kehittyvissä nuorissa eri tavoin. On siis lähdeittävä liikkeelle erilaisin linssein. Miten taukoliikkeen voisi kehystää uusiin raameihin? Tuleeko nuorille paasata liikkumisen tärkeydestä, vai voisiko sen tuoda esiin jotakin eri reittiä? Kuinka paljon opettajan omat pelot, huolet, paineet tai uskomukset vaikuttavat siihen, miten asioista puhuu ja tuo niitä esiin? Onko mitään järkeä odottaa koko luokan osallistumista, vaan sittenkin madaltaa kynnystä? Tässä työpajassa keskustelemme ja avaamme omia ajatuksia mm. liikkeestä ja liikunnasta. Tulemme myös tekemään helppoja ja lyhyitä lempeitä kehonavauksia. Tärkeää onkin, että liikehetkiä tulee siellä täällä pitkin päivää, edes minuutti tai kaksi.	Hanna Härkönen, valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, psyykinen valmentajana, kouluttaja, luennoitsija, saliyrittäjä	Koulu ja harrastaminen	x	

TYÖPAJAN NIMI	TYÖPAJAN SISÄLTÖ	TYÖPAJAN VETÄJÄ	KOHDERYHMÄ	MAA-OSUUS (x)	LAIVA-OSUUS (x)
Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen kolmitasoista tukea	Työpaja sisältää teoriaa ja käytännön vinkkejä siitä, miten ja miksi liikkumista kannattaa huomioida inklusion ja kolmitasoisen tuen näkökulmasta varhaiskasvatuksessa.	Tuuli Tiainen, varhaiskasvatuksen kehittäjä, fysioterapeutti, Lasten Liikunnan Tuki / Koulutus kuntayhtymä Tavastia	Varhaiskasvatus	x	
Liikkuvuusharjoittelua kouluihin	Lasten liikkumisen ilo on kiinni siitä, että liike on helppoa, miellyttävää ja kivutonta. Valitettavasti monilla lapsilla on liikkuvuusrajoitteita, jotka vaikeuttavat liikkumista ja vähentävät liikunnan innostavuutta. Exercisemaster on räätälöinyt koulujen käyttöön lukuvuoden mittaisen sisältöpaketin, jota kuka tahansa aikuinen pystyy viemään koulun arkeen. Työpajassa tutustutaan keinoihin, joilla liikkuvuuden kehittäminen tapahtuu innostavasti ja nopeasti. Tule testaamaan ja kuulemaan lisää!	Jarkko Mäkinen, kasvatustieteiden tohtori, ammattivalmentaja, Exercisemaster Oy Roosa Närhi, liikunnanohjaaja AMK, ammattivalmentaja, Exercisemaster Oy	Koulu ja harrastaminen	x	
Liiku ja leiki	Taidetanssin periaatteita ja tapoja soveltaa niitä varhaiskasvatukseen.	Evgeny "Evi" Kostyukov, tanssija, koreografi, tanssinopettaja	Varhaiskasvatus		x
Liikuntarajoitteisen kokemuksiä ja opastusta soveltavaan liikuntaan	Tule kokeilemaan, inspiroitumaan ja saamaan lisätietoa soveltavasta liikunnasta.	Sanna Koivusalo, vammaisen vertaisliikuttaja, parajääkiekkoilija Sari Lecklin, hyvinvointiohjaaja, soveltavan liikunnan ohjaaja	Koulu ja harrastaminen		x
Loikkaa mukaan Jekku-jänön seikkailuihin	Jekku-jänö tempaa mukaansa niin lapset kuin varhaiskasvattajatkin seikkailemaan ulkona ja sisällä. Työpajasta saat paljon ideoita ja vinkkejä Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänö materiaaleihin, joiden avulla lisäät liikettä arkeen ja kehität monipuolisesti motorisia perustaitoja.	varhaiskasvatuksen asiantuntija, LiikUn kouluttaja	Varhaiskasvatus	x	x
Luistellen iloa, onnistumisia ja motorisia perustaitoja	Luistelu on erittäin hyvä tapa opetella ja kehittää lasten motorisia perustaitoja ja ennen kaikkea tasapainotaitoja. Lisäksi luistelutaitojen oppiminen tuottaa lapselle iloa ja onnistumisen tunteita. Työpajassa opetellaan pienten lasten luistelun opettamista erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla. Työpaja antaa eväitä luistelutaidon opettamiseen, oppimiseen sekä kehittämiseen muun muassa erilaisten innostavien leikkien ja pelien avulla.	Marko Mäenpää, LiikUn seuratoiminnan kehittämisspäälikkö, KM, luokanopettaja, luistelovalmentaja	Varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen	x	
Monimuotoiset olosuhteet kannustavat liikkumiseen	Olosuhteet ovat tärkeä osa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä. Olosuhteilla luodaan tai rajoitetaan mahdollisuuksia lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle ja motoristen taitojen kehittymiselle. Miltä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen piha-alueet ja sisätilat näyttävät liikkumisen näkökulmasta? Millaisia oppimisympäristöratkaisuja yksiköihin on luotu? Luonnonmukaisten, vehreiden olosuhteiden kehittäminen on globaalin ilmastotilanteen vuoksi ajankohtaisempaa kuin koskaan. Tule kuulemaan kansallisista liikkuvan arjen olosuhte -esimerkeistä sekä kokemuksista Berliinin Grün macht Schule -projektista.	Nina Korhonen Kirsi Naukkarinen johtavat asiantuntijat, Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu, Opetushallitus	kaikki kohderyhmät		x
Motorisen oppimisen tukeminen	Työpaja tarjoaa tutkimustiedon ohella myös käytännön ideoita ja vinkkejä oppimisen tukemiseen sekä lapsen motorisen pätevyyden ja osallisuuden vahvistamiseen erityisesti silloin kun lapsella on vaikeuksia oppia motorisia taitoja.	Piritta Asunta, LiT, johtava asiantuntija, Jämsk, Likes	Varhaiskasvatus		x
Motorisen taitojen systemaattinen havainnointi	Varhaiskasvatussuunnitelma edellyttää motoristen taitojen systemaattista havainnointia. Työpajassa käydään läpi uusia kehitettyjä menetelmiä lasten motoristen taitojen havainnointiin ja menetelmiin, joilla tunnistetaan lasten yksilölliset tarpeet motoriikan tukemisessa.	Piritta Asunta, LiT, johtava asiantuntija, Jämsk, Likes	Varhaiskasvatus	x	
Move! -polku	Move!-mittaukset ovat mittailleet 5. ja 8.-luokkalaista Suomessa jo 10 vuotta. Onko mittauksilla mitään muuta merkitystä kuin olla loppuvuoden lehtiotsikko, jossa harmitellaan lastemme laskevaa toimintakykyä? Tässä työpajassa pohdimme, miten mittaustuloksia voisi hyödyntää, jotta lastemme toimintakyky kasvaisi.	Juha Koivuporras, Lohjan kaupungin liikunta- ja harrastuskoordinaattori	Koulu ja harrastaminen	x	
Nassikkapaini	Lapsen oman kehön hahmottamista ja hallintaa sekä säätelytaitojen harjoittelemista yksin ja yhdessä kaverin kanssa.	Susanne Kokko, LiikUn kouluttaja, varhaiskasvatuksen opettaja, Porin kaupunki Sanna Lehtonen, LiikUn kouluttaja, konsultoiva varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Eurajoen kunta	Varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen		x
Näin meillä toteutetaan Liikkuva opiskelu -toimintaa	Tule kuulemaan, minkälaisin toimenpitein Turun ammatti-instituutissa lisätään opiskelijoiden hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta sekä edistetään henkilöstön fyysisesti aktiivisempaa toimintakulttuuria yhteistyössä Turun kaupungin lukioiden kanssa.	Sofia Hiiska, KM, liikkuva opiskelu -koordinaattori, Turun kaupunki, LiikUn kouluttaja Mirella Laine, liikuntaneuvoja, Turun kaupunki	Opiskelu		x
Opiskelijoiden motivaatio ja sen tukeminen	Työpaja tarjoaa tietoisuuden opiskelijoiden motivaation teoreettiseen perustaan ja tuoreisiin tutkimustuloksiin, jotka liittyvät motivaation yhteydestä hyvinvointiin. Lisäksi on yhteistoiminnallinen osuus ja päätteeksi luennoitsijan vinkit opiskelijoiden motivaation tukemiseen.	Tomi Guttorm, yliopettaja, PsT, ammatillinen opettajakorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu	Opiskelu		x

TYÖPAJAN NIMI	TYÖPAJAN SISÄLTÖ	TYÖPAJAN VETÄJÄ	KOHDERYHMÄ	MAA-OSUUS (x)	LAIVA-OSUUS (x)
Rope Skipping ja toiminnallinen oppiminen osana lasten arkea	Rope Skipping (naruhyppely) on kaikenikäisille soveltuva liikuntalaji, jossa suoritetaan erilaisia liikesarjoja narulla hyppien. Työpajassa pääset kokeilemaan erilaisia naruja, myös uusia helmihyppynaruja, joilla hyppynarukulttuuri on kokenut uuden muutoksen toiminnallisempaan suuntaan. Lisäksi kuulet ja opit, miten hyppynaruja voidaan hyödyntää lasten kanssa arjessa erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla.	Olli Toivola, Ropee hyppynarut, hyppynaruvalmentaja	Koulu ja harrastaminen	x	
Soveltavan toiminnallisia aktiviteetteja	Tule kokeilemaan, inspiroitumaan ja saamaan lisätietoa soveltavasta liikunnasta.	Sanna Koivusalo, vammainen vertaisliikuttaja, parajääkiekkoilija Sari Lecklin, hyvinvointiohjaaja, soveltavan liikunnan ohjaaja	Koulu ja harrastaminen	x	
Street Racket nuorille ja aikuisille	Sisälle ja ulos soveltuvan mailapelin perusteiden esittely - anyone – anywhere – anytime. Erilaisia tapoja pitää hauskaa Street Racket pelin avulla, erilaisia yksilö- ja ryhmähaasteita sekä pelisovelluksia kokeillen.	Jaakko Lattu, liikunnanopettaja	Koulu ja harrastaminen sekä opiskelu	x	
Street Racket pienille lapsille	Sisälle ja ulos soveltuvan mailapelin perusteiden esittely - anyone – anywhere – anytime. Käytännön vinkkejä kuinka soveltaa peliä ja välineitä varhaiskasvatuksessa sekä koululaisten kanssa. Ideoita sekä oppitunneille että välitunteihin/pihaleikkeihin.	Jaakko Lattu, liikunnanopettaja	Varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen	x	
Ulos leikkimään ja oppimaan	Pihat, puistot ja lähimetsät tarjoavat mitä mainioimmin mahdollisuuden liikkumiseen, leikkimiseen, levottomuuden purkuun sekä muun muassa yhteisöllisyyden vahvistumiseen. Työpajassa saat konkreettisia leikki- ja toimintavinkkejä lähiluonnossa toimimiseen lasten kanssa. Samalla tutustut Suomen Ladun koulutustarjontaan.	Mari Parikka-Nihti, erityisasiantuntija - lasten ulkoilu, Suomen Latu ry Tuija Laitinen, asiantuntija - lasten ulkoilu, Suomen Latu ry	Varhaiskasvatus	x	
Ulos liikkumaan ja oppimaan	Pihat, puistot ja lähimetsät tarjoavat mitä mainioimmin mahdollisuuden liikkumiseen, oppimiseen, levottomuuden purkuun sekä muun muassa yhteisöllisyyden vahvistumiseen. Työpajassa saat vinkkejä ulkona oppimiseen ja tutustut pedagogisten pihapelien mahdollisuuksiin.	Mari Parikka-Nihti, erityisasiantuntija - lasten ulkoilu, Suomen Latu ry Tuija Laitinen, asiantuntija - lasten ulkoilu, Suomen Latu ry	Koulu ja harrastaminen	x	
Uusi Normipäivä -työpaja	Työpajassa keksitään konkreettisia keinoja, joilla lisätä liikettä, palautumista ja hyvinvointia juuri sinun työpäivääsi.	Oona Niittymäki, LiikUn terveystuokunnan kehittäjä, TtM	kaikki kohderyhmät		x
Vauhdikasta liikuntaa leikkien!	Työpajassa paneudumme mielikuvitusrikkaaseen leikin ja liikkeen maailmaan. Opimme hahmottamaan päiväkodin telineistöä ja välineistöä uusin silmin ja heittäytymään tarinankerrontaan. Työpajassa rakentelemme toiminnallisia tempurajoja, joihin liitämme tarinan värittämään radalla tempuillemistä. Käymme läpi erilaisia tapoja liikkua ja tutkimme keholla, miten se tahtuu tarinointiin. Ihanan hauska, luova ja leikkimielinen liikehetki, missä itseään ei oteta turhan vakavasti, vaan ennemminkin päästetään irti liiallisesta kontrollista ja paineista. Liikkua voi niin monella tapaa.	Hanna Härkönen, valmentaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, psyykinen valmentajana, kouluttaja, luennoitsija, saliyrittäjä	Varhaiskasvatus	x	
YOU.FO	YOU.FO on täysin uusi joukkuepeli. Se perustuu renkaan heittämiseen ja tarttumiseen erityisesti siihen suunnitelluilla mailoilla. Työpajassa harjoitellaan lajin perustekniikoita ja kokeillaan erilaisia pelisovelluksia. Tutustutaan siihen, kuinka monipuolinen peli YOU.FO voi olla esimerkiksi koululiikunnassa. Laji mahdollistaa pelaamisen eri tasoille ja kuntoisille pelaajille.	Juli Hovi, Tevella Oy	Koulu ja harrastaminen sekä opiskelu	x	
Äänimaljarentoutus	Äänimaljojen kaunis ja harmoninen sointi syvärentouttaa ja hoitaa lempeästi kehoasi, mieltäsi ja sieluasi. Äänimaljat tarjoavat aistielämyksen joka värisyttää kehoa sisältäpäin.	Henna Heinonen, päiväkodinjohtaja, yrittäjä, äänimaljarentouttaja, LiikUn kouluttaja	kaikki	x	