

Seminaari on suunnattu varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, toisen asteen ja koulupäivän yhteydessä tapahtuvan harrastamisen edistämisen henkilöstöille.

Lisää liikettä –

LIKUNNALLA ILOA JA HYVINVOINTIA LAPSILLE JA NUORILLE -SEMINAARI

2.–3.11.
2023



YHTEISTYÖSSÄ



SEMINAARIN JÄRJESTÄÄ



Ohjelma

TORSTAI 2.11.2023



Kerttulan liikuntahalli, Raisio

- 13.00–13.45 Ilmoittautuminen**
- 13.45–14.45 Tervetuloa seminaariin "Oppikirjat lattialle vai selkä suorana pöydän ääreen? WSA/LSA-analyysi nostaa piilevän potentiaalin esiin ja tukee jaksamista", Piia Hämäläinen**
- 14.45–16.00 Ruokailu ja tutustuminen tuoteosastoihin**
- 16.15–19.00 Työpajat oman valinnan mukaan** (Valitse 3 työpajaa), suihkumahdollisuus
- 19.45 Siirtyminen Viking Linen Turun terminaaliin** Linja-autokuljetus ennakoon varanneille
- 20.55 Laiva lähtee, Buffet-illallinen** Vapaata ohjelmaa ja verkostoitumista

PERJANTAI 3.11.2023



Viking Line, M/S Viking Grace

- 06.30 Aamiainen alkaa**
- 09.00 Yhteinen seminaarin aloitus**
- 09.15–13.15 Työpajat oman valinnan mukaan** (Valitse 3 työpajaa, yksi yhteinen)
- 11.00–11.30 Tauko ja kahvitarjoilu**
- 14.30 Buffet-lounas** Ostosaikaa, vapaata ohjelmaa ja verkostoitumista
- 19.50 Laiva saapuu satamaan**

Voit osallistua maosuuteen, laivaosuuteen tai molempiin. Ilmoittautuminen **2.10.** mennessä. Tarkemmat tiedot, hinnoittelun ja ilmoittautumislomakkeen löydät:

www.liiku.fi/lisaaliikettaseminaari

- Varhaiskasvatus
- Koulu ja harrastaminen
- Opiskelu

Kuva: Heili Kärkkäinen / Fannyliina



Oppikirjat lattialle vai selkä suorana pöydän ääreen? WSA/LSA-analyysi nostaa piilevän potentiaalin esiin ja tukee jaksamista

WSA- ja LSA-analyysit (Working Style Analysis™ & Learning Style Analysis™) ovat laajalti kansainvälisesti käytettyjä, professori (emerita) Barbara Prashnigin kehittämiä kartoitusmenetelmiä, joilla päästään nopeasti selville yksilöllisistä biologisista tarpeista muun muassa aistien, ympäristön ja ohjauksen suhteen. Millaiset tarpeet esimerkiksi liikkeen, aistien, yhdessä tekemisen tai ympäristön osalta vaikuttavat yksilöllisesti keskittymiseen, oppimiseen ja hyvinvointiin - mitkä tekijät sen sijaan kuormittavat turhaan ja estävät oppimisen? Analyysi auttaa nostamaan esiin piileviä vahvuuksia ja se helpottaa oppimista ja työskentelyä. Se helpottaa myös itselle mielekkään harrastuksen löytämistä. WSA/LSA-analyysi on kuin se kaivattu käyttöohje, jota syntymässä ei koskaan tullut mukana.

PIIA HÄMÄLÄINEN, Soihdu Coaching valmentaja, LSA/WSA/TSA sertifioitu asiantuntija | master trainee, liikunnanohjaaja AMK

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

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. Kehityessä 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, psykkinen valmentajana, kouluttaja, luennoitsija, saliyrittäjä

Äänimaljarentoutus

Äänimaljojen kaunis ja harmoninen sointi syvärentouttaa ja hoitaa lempeästi kehoasi, mieltäsi ja sieluasi. Äänimaljat tarjoavat aistiälymyksen joka värisyttää kehoa sisältäpäin.

HENNA HEINONEN, LiikUn kouluttaja, päiväkodinjohtaja, yrittäjä, äänimaljarentouttaja

Motoristen 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, LitT, johtava asiantuntija, Jamk, Likes

Liikkuvuus-harjoittelua 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 räätälöity koulujen käyttöön lukuvuoden mittaisen sisältöpakettin, jota kuka tahansa aikuinen pystyy viemään koulun arkeen. Työpajassa tutustutaan keinoihin, joilla liikkuvuuden kehittäminen tahtuu innostavasti ja nopeasti. Tule testaamaan ja kuulemaan lisää!

JARKKO MÄKINEN, kasvatustieteiden tohtori, ammattivalmentaja / **ROOSA NÄRHI**, liikunnanohjaaja AMK, ammattivalmentaja, Exercisemaster Oy



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



Ulos liikkumaan ja oppimaan

Pihat, puistot ja lähimetsät tarjoavat mitä mainioimmin mahdollisuuden liikkumiseen, oppimiseen, levottomuuden purkuun sekä muun muassa yhteisöllisyyden vahvistamiseen. 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



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



Lasten jooga liikkeen ja rauhoittumisen tukena

Keholliset harjoitukset rauhoittumisen, keskittymisen ja oppimisen tukena – opi lasten joogaa kokemuksellisesti. Työpajassa tutustut varhaiskasvatukselle 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



Vauhdikasta liikuntaa leikkien!

Työpajassa paneudumme mielikuvitusrikkaaseen leikin ja liikkeen maailmaan. Opimme hahmottamaan päiväkodin telineistöä ja välineistöä usein silmin ja heittäytymään tarinankerrontaan. Työpajassa rakentelemme toiminnallisia tempurajoja, joihin liitämme tarinan värittämällä 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



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



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



Koukuttavaa välitunti-liikuntaa

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



Rope Skipping ja toiminnallinen oppiminen osana lasten arkea

Rope Skipping (naruhyppele) on kaikenikäisille soveltuva liikuntalaji, jossa suoritetaan erilaisia liikesarjoja narulla hyppien. Työpajassa pääset kokeilemaan erilaisia naruja, myös uusia helmihypynaruja, joilla hypynaru-kulttuuri on kokenut uuden muutoksen toiminnalliseen suuntaan. Lisäksi kuulet ja opit, miten hypynaruja voidaan hyödyntää lasten kanssa arjessa erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla.

OLLI TOIVOLA, Ropee hypynarut, hypynaruvalmentaja



Liikehetkiä kouluarkeen

Yläkouluikäisille kaikenlainen liiallinen paasaaminen on yleensä se huonoin toimintamalli. Muuttuva keho ja mieli sekä elämänsäsenne näkyy kehittyvissä nuorissa eri tavoin.

On siis lähdettävä liikkeelle erilaisin linsein. 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 asioita 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



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



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 koulu liikunnassa. Laji mahdollistaa pelaamisen eri tasoille ja kuntoisille pelaajille.

JULI HOVI, Tevella Oy



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, luisteluvalmentaja



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 lisää liikettä arkeen ja kehität monipuolisesti motorisia perustaitoja.

varhaiskasvatuksen asiantuntija, LiikUn kouluttaja



#toimintavälkkä – Toimiva Liikkuva yläkoulu

Opi inspiroivia keinoja osallistaa oppilaasi toimintaan, hyödyntää somea kouluympäristössä ja tuoda toimintavälkkäideat osaksi arkeasi.

SANNI MIELONEN, kotitalousopettaja, sporttariohjaaja, Armfeltin koulu, Salo / **SINI SUOMINEN**, koulunkäynninohjaaja, sporttariohjaaja, Armfeltin koulu, Salo



Liiku ja leiki

Taidetanssin periaatteita ja tapoja soveltaa niitä varhaiskasvatukseen.

EVGENY "EVI" KOSTYUKOV, tanssija, koreografi, tanssinopettaja



Uusi Normi-päivä -työpaja

Työpajassa kehitetään konkreettisia keinoja liikkeen, palautumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseen ja juuri sinun työpäivääsi.

OONA NIITTYMÄKI, LiikUn terveystuokunnan kehittäjä, TtM



Soveltavan toiminnallisia aktiviteetteja

Tule kokeilemaan, inspiroitumaan ja saamaan lisätietoa soveltavasta liikunnasta.

SANNA KOIVUSALO, vammainen vertaisliikuttaja, parajääkiekkoilija / **SARI LECKLIN**, hyvinvointiohjaaja, soveltavan liikunnan ohjaaja



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, LitT, johtava asiantuntija, Jamk, Likes



Active Motion

Liikettä ja energiaa seminaarin yhteiseen lopetukseen.

EVGENY "EVI" KOSTYUKOV, tanssija, koreografi, tanssinopettaja



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 ja **KIRSI NAUKKARINEN**, johtavat asiantuntijat, Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu, Opetushallitus



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. Ingen tidigare danserfarenhet behövs, alla kan dansa.

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. Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita, kaikki voivat tanssia.

PETRA TURJA, sakkunnig, hälsofrämjande arbete, Dans för Hälsa-projektledare



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 HILSKA, LiikUn kouluttaja, KM, liikkuva opiskelu -koordinaattori, Turun kaupunki / **MIRELLA LAINE**, liikuntaneuvoja, Turun kaupunki



Liikunta-rajoitteisen kokemuksi ja opastusta soveltavaan liikuntaan

Tule kokeilemaan, inspiroitumaan ja saamaan lisätietoa soveltavasta liikunnasta.

SANNA KOIVUSALO, vammainen vertaisliikuttaja, parajääkiekkoilija / **SARI LECKLIN**, hyvinvointiohjaaja, soveltavan liikunnan ohjaaja



Nassikkapaini

Lapsen oman kehon hahmottamista ja hallintaa sekä säätelytaitojen harjoittelamista yksin ja yhdessä kaverin kanssa.

SUSANNE KOKKO, LiikUn kouluttaja, varhaiskasvatuksen opettaja, Porin kaupunki / **SANNA LEHTONEN**, LiikUn kouluttaja, konsultoiva varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Eurajoen kunta



Opiskelijoiden motivaatio ja sen tukeminen

Työpaja tarjoaa tietoisuuden opiskelijoiden motivaation teoreettiseen perustaan ja tuoreisiin tutkimustuloksiin, jotka liittyvät motivaation yhteydestä hyvinvointiin.

Työpajassa on lisäksi yhteistoiminnallinen osuus ja päätteeksi luennoitsijan vinkit opiskelijoiden motivaation tukemiseen.

TOMI GUTTORM, yliopettaja, PsT, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu