

liikunnanaluejarjestot.fi



Liikunnan
täydennys-
koulutusta

Peruskouluille ja
harrastamiseen

Liikunnan täydennyskoulutusta peruskouluille ja harrastamiseen

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat täydennyskoulutusta peruskoulujen opettajille ja ohjaajille, liikuntakoordinaattoreille, vapaa-ajantoimien edustajille sekä harrastustoiminnan järjestäjille alueellisesti ympäri Suomea. Koulutuksia, työpaikkoja ja sparrauksia tarjotaan fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin edistämiseen, lasten ja nuorten liikkeen lisäämiseen sekä oman työn kehittämiseen. Koulutamme myös oppilaista välituntiohjaajia.



Koulutusta opettajille ja ohjaajille

Jonot mataliksi – lisää aktiivisuutta liikuntatunneille (1,5h)

Lasten Liike – kokeneet ohjaajat, valmentajat ja opettajat (4h)

Jonot mataliksi – lisää aktiivisuutta liikuntatunneille (1,5h)

Koulutuskokonaisuuden keskeisinä painopisteinä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Koulutukset ovat toiminnallisia tilaisuuksia, joissa päästään kokeilemaan käytännössä liikuntatehtäviä sekä vaihtamaan ideoita ja mielipiteitä tehtävistä. Tekemisen yhteydessä käydään läpi koulutuksen sisältämää materiaalia sekä teorettista tietoa toiminnan perusteista.

Lasten Liike – kokeneet ohjaajat, valmentajat ja opettajat (4h)

Koulutuksesta saa käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmassa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Saat myös vinkkejä lasten sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja kaveritaitojen kehittämisen tukemiseen.

Suomen Olympiakomitea edistää Lasten Liike -toimintaa paikallisesti liikunnan aluejärjestöjen, kuntien sekä urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa.



Koulutusta opettajille ja ohjaajille

Move! - Vinkkipankki

Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaan (2–3h)

Move! - Vinkkipankki

– koululaiselle lisää voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja liikkuvuutta
Vinkkipankki sisältää videokirjaston, jossa on erilaisia käytännön harjoitteita, jotka kehittävät Move-mittauksissa mitattavia fyysisen suorituskyvyn osatekijöitä. Harjoitteiden valinnassa on painotettu mielekkyyttä, eri tasoisten oppilaiden huomiointia ja kehittymistä.

Harjoitteet antavat vinkkiä liikunnan oppituntien sisällön suunnitteluun ja välituntiliikunnan tehostamiseen sekä kannustavat oppilaita omaehtoisen liikunnan lisäämiseen.

UUTTA BUUGIA
LIKKUVA KOULU
TOIMINTAAN!



Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaan (2–3h)

Työpaja pureutuu koulun liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuva koulu -toiminnan buustaajana. Hyödynnämme työkaluna nykytilan arviointia. Sen avulla pääsemme kiinni siihen, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Nämä menetelmät ja vinkit voidaan ottaa suoraan käyttöön koulun toiminnassa. Työpajassa käytetään teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana sekä rakennetaan hyvinvoinnin vuosikello.





Koulutusta opettajille ja ohjaajille

Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! *(kesto koulukohtaisesti)*

Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa

Harrastusten ohjaajat kohtaavat päivittäin lapsia, joilla voi olla haasteita keskittymisessä, ryhmässä toimimisessa tai ohjeiden noudattamisessa.

Kun lapsi haastaa -koulutus koostuu 1,5 tunnin teoriaosuudesta ja 1,5 tunnin käytännön työpajasta, joissa käsitellään konkreettisia toimintatapoja ja -malleja haastavien tilanteiden ohjaamiseen.

Osallistujat saavat monipuolisia vinkkejä ja käytännön työkaluja, joiden avulla voidaan luoda turvallinen ja kannustava ympäristö kaikille harrastajille. Tavoitteena on vahvistaa ohjaajien osaamista ja varmuutta kohdata haastavia tilanteita harrastustoiminnassa.

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! *(kesto koulukohtaisesti)*

Yläkoulun pitkällä välitunnilla tai koulun tapahtumapäivänä järjestetään Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! -toimintapäivä. Oppilaat pääsevät kokeilemaan toimintapäivän aikana liikettä lisääviä tehtäviä ja samalla kerätään palautetta oppituntien liikunnallisesta tauottamisesta. Tapahtuman jälkeen koulun henkilöstö saa koosteen oppilaiden antamista palautteista ja vinkkejä oppituntien sekä koulupäivän liikunnallistamisesta.

* TIESITKÖ...

...että liikkuminen tutkitustikin kirkastaa ajatusta ja edistää oppimista? Jo lyhyilläkin liikkumishetkillä on positiivisia vaikutuksia tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja prosessointinopeuteen (Haverkamp ym. 2020).



LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt

liikunnanaluejarjestot.fi

Koulutusta oppilaille

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille (3 h)

Vamos Välkälle! – piristystä koulun välituntitoimintaan (2 h)

Järkkää sporttitapahtuma!-koulutus nuorille (2–3 h)

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille (3h)

Rohkeutta ja taitoja ohjata välitunti liikuntaa!

Välkkäri-koulutus on suunnattu 4.–9.-luokkalaisten oppilaille, jotka haluavat toimia välitunneilla liikunnan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina.

Koulutuksen aikana osallistujat harjoittelevat ohjaamistaitoja, suunnittelevat välituntiliikuntaa ja pääsevät liikkumaan itsekin. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien varmuutta ja kykyä innostaa muita liikkumaan.

Koulutus sisältää monipuolisen osallistujamateriaalin, josta löytyy runsaasti käytännön vinkkejä ja ideoita välituntiliikuntaan. Materiaalit ovat saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

*Tervetuloa
Välkkäri-
koulutukseen:)*





Vamos Väkälle! – piristystä koulun välituntitoimintaan

Liikettä ja iloa välitunneille oppilaiden ohjaamana!

Kaipaatteko lisää ideoita ja materiaaleja välituntiliikunnan tueksi? Vamos Väkälle! -koulutus on suunnattu 4.–9. -luokkalaisille oppilaille. Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hauska- ja innostavalla tavalla sekä saavat monipuolisia ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille, juhlapyyhiin ja teemapäiviin. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia erilaisten haasteiden ja tempausten toteuttamiseen. Materiaalit ovat saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

Vamos Väkälle! tukee oppilaiden osallisuutta ja aktiivisuutta kouluyhteisössä, innostaen heitä luomaan liikunnallisia välitunteja kaikille!

Voit tiedustella koulutuksen hintaa ja tilata sen oman alueesi liikunnan aluejärjestösi lasten ja nuorten liikunnan kehittäjältä.



Järkkää sporttitapahtuma! -koulutus nuorille

Koulutus on tarkoitettu nuorille, jotka ovat kiinnostuneita erilaisten liikunnallisten tapahtumien järjestämisestä. Koulutus antaa valmiuksia erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Koulutuksessa valmistellaan oman tapahtuman järjestämistä ja laaditaan siihen tarvittavat suunnitelmat.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret voivat järjestää itse yhdessä aikuisen tukihenkilön (esimerkiksi opettajan) kanssa suunnitellun tapahtuman käytännössä.



Koulutusta kunnille

Harrastamisen Suomen mallin -työpaja

Harrastamisen Suomen mallin -työpaja

Työpaja on innovatiivinen kokoontuminen, joka tuo yhteen kunnan koulujen, nuorisotoimen, liikuntatoimen ja vapaa-ajantoimien edustajat sekä harrastustoiminnan järjestäjät. Nykytilan kartoitus antaa hyvän lähtökohdan työpajassa keskityttäviin sisältöihin.

Tavoitteena on luoda harrastustoiminnalle vahvempi ja tehokkaampi pohja paikkakunnallasi.

Käytännössä Harrastamisen Suomen mallin -työpaja koostuu 1–3 tapaamisesta, joiden tuloksena syntyy kestävä toimintatapa, jolla voimme jatkuvasti kehittää paikkakunnan lasten ja nuorten harrastustoimintaa. Yhdessä voimme saavuttaa enemmän ja tehdä harrastustoiminnasta houkuttelevampaa ja saavutettavampaa kaikille lapsille ja nuorille.

Lähde mukaan ja ota ensimmäinen askel kohti vahvempaa ja yhtenäisempää harrastustoimintaa paikkakunnallasi!



Maksuton

Harrastamisen Suomen mallin -työpaja

Koulujen,
nuorisotoimen,
liikuntatoimen ja
vapaa-ajantoimen
edustajille sekä
harrastustoiminnan
järjestäjille.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Liikunnan aluejärjestöt

Koko Suomen kattava 15 liikunnan aluejärjestön verkosto toimii maakunnallisina liikunnan asiantuntijoina. Edistämme liikuntakulttuuria ja luomme hyvinvointia liikunnan keinoin. Keskeiset toimintatavat ovat osaamisen lisääminen, verkostotyö ja vaikuttaminen.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, eklu.fi
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, esliikunta.fi
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, eslu.fi
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, hlu.fi
- 5 Kainuun Liikunta ry, kainuunliikunta.fi
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, kepli.fi
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, kesli.fi
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, kymli.fi
- 9 Lapin Liikunta ry, lapinliikunta.com
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, liiku.fi
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, plu.fi
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, pokali.fi
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, popli.fi
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, pohjois-savonliikunta.fi
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, phlu.fi



liikunnanaluejarjestot.fi

