

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 teoretietoa toiminnan perusteista.

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

Koulutuksesta saa käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmissa 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

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

Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa! (kesto koulukohtaisesti)

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

Työpaja pureutuu koulun liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuva koulu -toiminnan buustajana. 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.

### 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 prosessoitainopeuteen (Haverkamp ym. 2020).

### LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt

liikunnanaluejarjestot.fi



## Koulutusta oppilaille

**Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille (3h)**

**Vamos Välkälle! – alakouluille (2h)**

**Vamos Välkälle! – yläkouluille (2h)**

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

### **Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille (3h)**

Välkkäri-koulutukset ovat suunnattu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille. Osallistajat saavat valmiuksia toimia välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon itsekin. Osallistujamateriaalit sisältävät paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.



**Vamos Välkälle! – alakouluille (2h)**  
"Piristystä koulun välituntitoimintaan  
oppilaiden ohjaamana"

Vamos Välkälle! on Liikunnan aluejärjestöjen tarjoama koulutus, joka on suunniteltu erityisesti alakoulujen 4-6-luokkalaisten oppilaille. Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille ja mm. juhlapäiviin ja teemapäiviin. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia haasteiden ja tempausten toteuttamiseen. Materiaalit ovat saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi.

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

**Vamos Välkälle! – yläkouluille (2h)**

Uutena pilottikoulutuksena starttaa Vamos Välkälle! yläkoulun oppilaille. Koulutuksessa oppilaat oppivat ohjaamaan liikuntaa hausalla ja innostavalla tavalla sekä saavat ideoita liikkeen lisäämiseen välitunneille ja mm. juhlapäiviin ja teemapäiviin. Koulutuksen kesto on 120 minuuttia. Koulutus sisältää runsaasti sähköistä materiaalia haasteiden ja tempausten toteuttamiseen. Materiaalit ovat saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi.

*Pilottikoulutus on maksuton.*



# Järkkää SPORTTI- TAPAHTUMA



## **Järkkää sporttitapahtuma!-koulutus nuorille 2–3 h**

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**  
Lukunnon 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  
LIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

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

**liikunnanaluejarjestot.fi**

