

# PERJANTAI

Kello	LIIKUNTA, PALLOILU-SALI 1	LIIKUNTA, PALLOILU-SALI 2	LIIKUNTA, TELINESALI	LIIKUNTA, VOIMISTELU-SALI	LIIKUNTA, RYTMIIKKA-SALI	LIIKUNTA, KUNTOSALI	HIPPOKSEN ALAKERRAN MONITOIMITILA	HIPPOS KESKIALUE 1	HIPPOS KESKIALUE 2	KAMPUKSEN KENTTÄ	LIIKUNNAN KÄYTÄVÄT & L 303	L 206A & KAMPUSALUE
9.15–9.45	Ilmoittautuminen + näyttelyt											
9.45–10.15	Montturutkun maailmanennätys, @Kampuksen kenttä											
10.15–10.30	siirtymä											
10.30–11.00	Avajaiset, @L304											
11.00–12.30	Lounas + näyttelyt											
12.30–13.15	Tarkkuuspelit - uusia ideoita ja lisää haastetta	Kamppailua ja koulupainia	Cheerleading	Miten lisätä kehonhuoltoa ja -hallintaa liikuntatunnille? 🧐	Kehollinen kielenoppiminen	Kuntosaliharjoittelu yläkouluun ja toiselle asteelle	Alkulämpö lihaskunnan kehittäjänä	Futsal – Välineenkäsittelyn soveltamista ja erilaisia pelimuotoja	Mailapelit, sulkapallo	Rugby	Aloitus L 303: Käytävät käyttöön – sisäsunnistusta Liikunnalla	Digitaalinen liikunnan arviointikirja
13.15–13.45	siirtymä											
13.45–14.30	Tarkkuuspelit - uusia ideoita ja lisää haastetta	Kamppailua ja koulupainia	Cheerleading	Miten lisätä kehonhuoltoa ja -hallintaa liikuntatunnille? 🧐	Kehollinen kielenoppiminen	Kuntosaliharjoittelu yläkouluun ja toiselle asteelle	Alkulämpö lihaskunnan kehittäjänä 🧐	Futsal – Välineenkäsittelyn soveltamista ja erilaisia pelimuotoja	Mailapelit, sulkapallo	Rugby	Aloitus L 303: Käytävät käyttöön – sisäsunnistusta Liikunnalla	Digitaalinen liikunnan arviointikirja
14.30–15.00	siirtymä											
15.00–15.45	<b>L 304:</b> Liikunnan ylioppilaskokeet ja hallitusohjelman ajankohtaiset <i>Thomas Vikberg &amp; Matti Pietilä</i>		<b>Voimistelusalit:</b> Oman opetusfilosofian jäljillä – refleктоiva pysähdyspaikka <i>Tommi Mäkinen</i>		<b>L 303:</b> Vesipätevyys <i>SUH &amp; Jyu</i> 🧐		<b>L 302:</b> Mielenterveydestä lempeesti ja faktoilla <i>Anni Saukkola 'Lääkäri Anni'</i>		<b>L 209:</b> Psykkisen valmennuksen tavoitteen asetanta työkalu (iSmart) hyvinvoinnin tueksi <i>Katri Takala</i>		<b>OPK 141:</b> Koulu-PT ja lasten liikuntaneuvonta <i>Opetushallitus</i>	
15.45–16.15	siirtymä											
16.15–17.00	Lekfulia stafetter SV	Formatiivista arviointia käytännössä 🧐	Kehonhallintaa kaikille	Salibandy viitepelit	Vesipätevyyttä salissa	Tankotekniikoita	Kehonpainotreeni	Palloilua tyhjästä	Käsiapallo FI	Maailman ympäri 0€ budjetilla - Suunnistuksen ja maantiedon tavoitteiden integrointi	Aloitus 3. krs aula: Ryhmiin jakamisen eri tavat	Opastettu kierros Aallon kampuksella Lähtö Liikunnan edestä
17.00–17.15	siirtymä											
17.15–18.00	Leikilliset viestit FI	Formatiivista arviointia käytännössä	Kehonhallintaa kaikille	Salibandy viitepelit	Vesipätevyyttä salissa	Tankotekniikoita	Kehonpainotreeni	Palloilua tyhjästä 🧐	Handbäll SV	Maailman ympäri 0€ budjetilla - Suunnistuksen ja maantiedon tavoitteiden integrointi	Aloitus 3. krs aula: Ryhmiin jakamisen eri tavat	
	TAITO		TIETO		SOVELTAMINEN			OPPILAAN KOHTAAMINEN		TYÖHYVINVOINTI		

🧐 = kuvattava demo

## PERJANTAI 5.9.2025

Liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Keskussairaalan tie 4

9.00–16.00 Ilmoittautuminen ja info auki

9.15–13.00 Näyttelyt

9.45–10.15 Demo 1,  
Montturutkun maailmanennätys  
@Kampuksen kenttä

10.30–11.00 Avajaiset ja  
huomionosoitukset L304

11.00–11.45 LIITO ry:n vuosikokous  
L314

11.00–12.30 Lounas, Ilokivi & Lozzi  
(erikoisruokavaliot Lozzilla)

12.30–13.15 Demo 2

13.45–14.30 Demo 3

15.15–15.45 Työpajat

16.15–17.00 Demo 4

17.00–19.00 Päivällinen, Ilokivi (17-18)  
& Lozzi (18-19)  
(erikoisruokavaliot Lozzilla)

17.15–18.00 Demo 5

20.00–21.00 Aikaa vuosikurssien  
tapaamiselle, Ilokivi

21.00–02.00 Iltajuhla, Ilokivi

**Iltajuhla**  
21.00–02.00 Ilokivi

# LAUANTAI

Kello	LIIKUNTA, PALLOILU-SALI 1	LIIKUNTA, PALLOILU-SALI 2	LIIKUNTA, TELINESALI	LIIKUNTA, VOIMISTELU-SALI	LIIKUNTA, RYTMIIKKASALI	LIIKUNTA, KUNTOSALI	KAMPUKSEN KENTTÄ 1 / KAMPUKSEN ULKOALUEET	KAMPUKSEN KENTTÄ 2	HIPPOKSEN HARJOITUS-JÄÄHALLI	LIIKUNTA, LUENTOSALI L206	LIIKUNTA, LUENTOSALI L209	UIMAHALLI	NORMAALI-KOULU
8.30–9.45	Vapaavuoro pelailuun		Vapaavuoro tempuiluun			Vapaavuoro kuntoiluun							
10.00–10.45	Kaikille avoin liikunta	Managerisähly	Rumpurentoutus	Street/ break	KehoFlow	Pehmeästi kuntoillen	Parkour - lähiympäristö hyötykäyttöön	Hauskaa ja hyödyllistä - Tavoitteelliset liikuntaleikit koululiikuntaan	Muodostelma-ohjelma kouluun	Kuinka kohtaan oppilaan, jos liikunta ei nappaa	Opettajan kokonaisvaltainen hyvinvointi	10.15-11.00 Pelilliset/ leikkiliset sovellukset liikunnan-opetuksessa	
10.45–11.15	siirtymä												
11.15–12.00	Kaikille avoin liikunta	Käsipallo	Rumpurentoutus	Street/ break	Parin kanssa tanssien	Crossfittiä kouluun kuntosalilla	Parkour - lähiympäristö hyötykäyttöön	Hauskaa ja hyödyllistä - Tavoitteelliset liikuntaleikit koululiikuntaan	Muodostelma-ohjelma kouluun	Kännykätön yläkoulu	Opettajan kokonaisvaltainen hyvinvointi	11.30-12.15 Vesipätevyys: Pelastusliivit liikunnan-opetuksessa	
12.00–13.30	LOUNAS												
13.30–14.15	Ryhmäytymistä palloillen	Arviointityökaluja palloilutunnille	Välineiden ”väärinkäyttöä”	Lyrical jazz	Parin kanssa tanssien	Crossfittiä kouluun kuntosalilla	Pesäpallo	Yleisurheilun monet mahdollisuudet		Liikkavaksikurssi yläkoulussa		Vesipätevyys: Pelastusliivit liikunnan-opetuksessa	Vireystasot balanssiin
14.15–14.45	siirtymä												
14.45–15.30	Ryhmäytymistä palloillen	Arviointityökaluja palloilutunnille	Pitkä kuuma hyppynaru	Lyrical jazz	Pilates	Pehmeästi kuntoillen	Pesäpallo	Yleisurheilun monet mahdollisuudet				Pelilliset/ leikkiliset sovellukset liikunnan-opetuksessa	Vireystasot balanssiin
	TAITO		TIETO		SOVELTAMINEN			OPPILAAN KOHTAAMINEN			TYÖHYVINVOINTI		

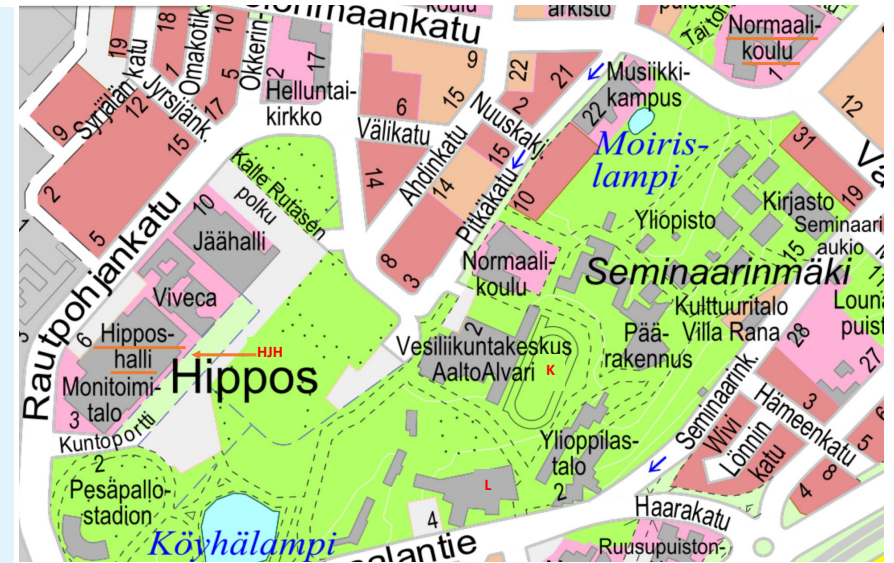
 = kuvattava demo

## LAUANTAI 6.9.2025

8.30–9.45	Vapaat liikuntavuorot
9.00–13.00	Ilmoittautuminen ja info auki
10.00–10.45	Demo 1
11.15–12.00	Demo 2
12.00–13.30	Lounas, Ilokivi & Lozzi (erikoisruokavaliot Lozzilla)
13.30–14.15	Demo 3
14.45–15.30	Demo 4

### Suorituspaikkojen osoitteet

- Liikunta-rakennus: Keskussairaalan tie 4
- Hippohalli ja harjoitusjäähalli: Rautpohjankatu 6
- AaltoAlvari-uimahalli: Pitkäkatu 2
- Normaalikoulun yläkoulu ja lukio: Yliopistonkatu 1
- Kampuksen kenttä: Keskussairaalan tie 1



L = Liikunta -> Palloilusali, Telinesali, Rytmiikkasali, Kuntosali, luentosali. K= Kampuksen kenttä, HJH = Harjoitusjäähalli