

5.–6.9.2025 Jyväskylä
Opintopäivät
LIITO



Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.
Jyväskylän liikunnan ja terveystiedon opettajat ry



PERJANTAI

Kello	LIIKUNTA, PALLOILU- SALI 1	LIIKUNTA, PALLOILU- SALI 2	LIIKUNTA, TELINESALI	LIIKUNTA, VOIMIS- TELUSALI	LIIKUNTA, RYTMIIKKA- SALI	LIIKUNTA, KUNTOSALI	HIPPOKSEN ALAKERRAN MONITOIMI- TILA	HIPPOS KESKIALUE 1	HIPPOS KESKIALUE 2	KAMPUKSEN KENTTÄ	LIIKUNNAN KÄYTÄVÄT	L 139C & VÄLINE- VARASTO
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	Kamppailua ja koulupainia	Luovasti liikkuen	Miten lisätä kehonhuoltoa ja -hallintaa liikuntatunnille?	Kehollinen kielennoppiminen	Kuntosali-harjoittelu yläkouluun ja toiselle asteelle	Alkulämpö lihaskunnan kehittäjänä	Futsal – Välineenkäsittelyn soveltamista ja erilaisia pelimuotoja	Mailapelit, sulkapallo	Rugby	Käytävät käyttöön – sisäsuunnistusta Liikunnalla	Liikuntavälinehuoltoa
13.15–13.45	siirtymä											
13.45–14.30	Tarkkuuspelit	Kamppailua ja koulupainia	Luovasti liikkuen	Miten lisätä kehonhuoltoa ja -hallintaa liikuntatunnille?	Kehollinen kielennoppiminen	Kuntosali-harjoittelu yläkouluun ja toiselle asteelle	Alkulämpö lihaskunnan kehittäjänä	Futsal – Välineenkäsittelyn soveltamista ja erilaisia pelimuotoja	Mailapelit, sulkapallo	Rugby	Käytävät käyttöön – sisäsuunnistusta Liikunnalla	Liikuntavälinehuoltoa
14.30–15.00	siirtymä											
15.00–15.45	Hallitusohjelma ja liikunnan ajankohtaiset <i>Matti Pietilä</i>		Oman opetusfilosofian jäljillä – refleктоiva pysähdyspaikka <i>Tommi Mäkinen</i>		Vesipätevyys <i>SUH & Jyu</i>		Mielenterveydestä lempeesti ja faktoilla <i>Anni Saukkola "Lääkäri Anni"</i>		Psyykkisen valmennuksen tavoitteen asetanta työkalu (iSmart) hyvinvoinnin tueksi <i>Katri Takala</i>		Koulu-PT ja lasten liikuntaneuvonta <i>Opetushallitus</i>	
15.45–16.15	siirtymä											
16.15–17.00	Lekfulla stafetter SV	Formatiivista arviointia käytännössä	Kehonhallintaa kaikille	Salibandyn viitepelit	Vesipätevyyttä salissa	Tankotekniikoita	Kehonpainotreeni	Palloilua tyhjästä	Käsipallo FI	Maailman ympäri 0€ budjetilla - Suunnistuksen ja maantiedon tavoitteiden integrointi	Ryhmiin jakamisen eri tavat	Opastettu kierros Aallon kampuksella
17.00–17.15	siirtymä											
17.15–18.00	Leikilliset viestit FI	Formatiivista arviointia käytännössä	Kehonhallintaa kaikille	Salibandyn viitepelit	Vesipätevyyttä salissa	Tankotekniikoita	Kehonpainotreeni	Palloilua tyhjästä	Handbäll SV	Maailman ympäri 0€ budjetilla - Suunnistuksen ja maantiedon tavoitteiden integrointi	Ryhmiin jakamisen eri tavat	
	TAITO		TIETO		SOVELTAMINEN			OPPILAAN KOHTAAMINEN			TYÖHYVINVOINTI	

LAUANTAI

Kello	LIIKUNTA, PALLOILU- SALI 1	LIIKUNTA, PALLOILU- SALI 2	LIIKUNTA, TELINESALI	LIIKUNTA, VOIMISTELU- SALI	LIIKUNTA, RYTMIIKKA- SALI	LIIKUNTA, KUNTOSALI	KAMPUKSEN KENTTÄ 1 / KAMPUKSEN ULKOALUEET	KAMPUKSEN KENTTÄ 2	HIPPOKSEN HARJOITUS- JÄÄHALLI	LIIKUNTA, LUENTOSALI L206	LIIKUNTA, LUENTOSALI L209	UIMAHALLI
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 hyödyl-listä - Tavoitteel-liset liikuntaleikit koululiikuntaan	Muokkariohjelmia kouluun		Opettajan kokonaisvaltainen hyvinvointi	10.15-11.00 Pelilliset/ leikilliset 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 hyödyl-listä - Tavoitteel-liset liikuntaleikit koululiikuntaan	Muokkariohjelmia kouluun	Kännykätön yläkoulu	Opettajan kokonaisvaltainen hyvinvointi	11.30-12.15 Vesipätevyys: Pelastusliivit lii-kunnanopetuksessa
12.00–13.30	LOUNAS											
13.30–14.15	Ryhmäytymistä palloillen	Arviointityökaluja palloilutunnille	Videoinnin hyödyntämistä temppuilla	Lyrical jazz	Parin kanssa tanssien	Crossfittiä kouluun kuntosalilla	Pesäpallo	Perusliikuntaa kaikille!		Liikkavaksikurssi yläkoulussa	Vireystasot balanssiin	Vesipätevyys: Pelastusliivit lii-kunnanopetuksessa
14.15–14.45	siirtymä											
14.45–15.30	Ryhmäytymistä palloillen	Arviointityökaluja palloilutunnille	Videoinnin hyödyntämistä temppuilla	Lyrical jazz	Hyvinvointitunti	Pehmeästi kuntoillen	Pesäpallo	Perusliikuntaa kaikille!			Vireystasot balanssiin	Pelilliset/ leikilliset sovellukset liikun-nanopetuksessa
	TAITO		TIETO		SOVELTAMINEN			OPPILAAN KOHTAAMINEN			TYÖHYVINVOINTI	

PERJANTAI 5.9.2025

- 9.15–13.00 Ilmoittautuminen ja näyttelyt, Liikuntatieteellinen tiedekunta
- 9.45–10.15 Demo 1, Montturutkun maailmanennätys @Kampuksen kenttä
- 10.30–11.00 Avajaiset ja huomionsoitukset
- 11.00–11.45 LIITO ry:n vuosikokous
- 11.00–12.30 Lounas
- 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 & Lozzi
- 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 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
- 13.30–14.15 Demo 3
- 14.45–15.30 Demo 4

Kohderyhmä

Liikuntaa ja terveystietoa opettavat opettajat ja alan opiskelijat. Osallistuminen edellyttää LIITO ry:n jäsenyyttä (vuoden 2025 jäsenmaksu tulee olla maksettuna ennen opintopäiviä). Koulutus on Veso-kelpoinen.

Järjestäjät

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat, LIITO ry ja Jyväskylän liikunnan ja terveystiedon opettajat ry

Osallistumismaksut

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.

2.6. asti Kevät-ennakkohinta

3.6.–13.8. Kesä-ennakkohinta

14.8.–20.8. Normaalihinta

Opintopäiväosallistuminen laskutetaan elokuussa.

Pyydettyäessä laskun saa aikaisemmin.

Perjantai-lauantai: sisältäen ohjelman, materiaalin, linkit videoitaviin demoihin, todistuksen, ohjelmaan merkityt ruokailut ja sisäänkäsyn iltajuhlaan.

Perjantai tai lauantai: sisältäen ohjelman, materiaalin, linkit videoitaviin demoihin, todistuksen, lounaan. Yhden päivän osallistujat voivat ilmoittautua erikseen iltajuhlaan, hintaan 40 euroa.

■ Perjantai-lauantai

Jäsenet: 190 €, 2.6. asti, 205 € 13.8. asti, sen jälkeen 220 €.

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuorotteluvapaalla olevat 135 €, 2.6. asti, 150 €, 13.8. asti, sen jälkeen 165 €.

■ Perjantai tai lauantai

Jäsenet: 125 €, 2.6. asti, 140 €, 13.8. asti, sen jälkeen 155 €.

Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, hoito- ja vuor.vap. olevat 80 €, 2.6. asti, 95 €, 13.8. asti, sen jälkeen 110 €.

Peruutusehdot

Ennen 13.8. osallistumisen peruuntuessa osallistumismaksusta maksetaan 50% takaisin, lääkärintodistuksella 100% takaisin. 13.8.-5.9. osallistumisen peruuntuessa osallistumismaksua ei makseta takaisin, lääkärintodistuksella 100% takaisin, josta vähennetään 20 euron toimistokulut.

Videolinkit

Osa päivien demoista videoidaan, videolinkit lähetetään päivien jälkeen osallistujille sähköpostitse. Lyhyiden videoiden kuvaaminen demoilla on sallittua.

Lisätiedot

www.liito.fi/liito-ry/opintopaivat/

Saat ilmoittautumisen yhteydessä rannekkeen, se on sisäänkäsyliippusi demoille ja iltajuhlaan.

Majoitus

Kiintiövaraukset suoraan hotelleista. Osallistujat varaavat ja maksavat majoituksensa itse. Toimi ajoissa ennen kiintiöiden umpeutumista.

Hinnat ajalla: 4.–7.9.2025

FINLANDIA HOTELLI ALBA

■ 100€/109€/120€ 1hh/vrk

■ 130€ 2hh/vrk

■ 168€/1hh JrSviitti omalla saunalla

■ 190€/2hh JrSviitti omalla saunalla

- lisävuode tähän +35,00e / sisältäen aamiaisen

Hinnat sis. aamiaisen, saunan, ilmaisen paikoituksen ja wifin.

Varaukset pyydämme tekemään suoraan hotelliin sovitulla varastunnuksella: LIITO2025 / info@hotellialba.fi / +35814636311 / www.hotellialba.fi

Tehdyillä varauksilla on peruutusoikeus saapumispäivään klo 16.00 asti ja huone maksetaan hotellissa. Laskutus vain etukäteen sovitusti. Huonekiintiö vapautuu yleiseen myyntiin 15.8.2025.

Tämän jälkeen varaukset tarjoushinnoin saatavuuden mukaisesti.

ORIGINAL SOKOS HOTEL ALEXANDRA

■ 122,04 € 1hh/vrk

■ 132,16 € 2hh/vrk

SOLO SOKOS HOTEL PAVILJONKI

■ 132,33 € 1hh/vrk

■ 142,36 € 2hh/vrk

Hinnat sis. aamiaisen ja saunan.

Varaukset:

Varaukset www.sokoshotels.fi -sivujen kautta, Jyväskylän Sokos Hotelin myyntipalvelusta puh. 020 1234 640 tai e-mail sales.jyvaskyla@sokoshotels.fi. Varauuskoodi: BLIITO2025OPINTOPVAT

Laskutukseen menevät varaukset tulee tehdä suoraan hotellista / myyntipalvelusta, jotta voimme tarkistaa laskutussopimuksen voimassaolon.

Huoneet ovat varattavissa tunnuksella 10.8.2025 asti, jonka jälkeen kiintiössä mahdollisesti jäljellä olevat huoneet vapautetaan automaattisesti hotellin myyntiin päivän hinnoin.

SCANDIC JYVÄSKYLÄ CITY

■ 125€ 1hh/vrk

■ 135€ 2hh/vrk

SCANDIC JYVÄSKYLÄ STATION

■ 135€ 1hh/vrk

■ 145€ 2hh/vrk

■ 165€ 3hh/vrk

Hinnat sis. aamiaisen, saunan ja wifin.

Jokainen majoittuja varaa huoneensa itse osoitteesta:

<https://www.scandichotels.fi/?bookingcode=BLII040925>

Varaukset voi tehdä varaustunnuksella BLII040925 myös sähköpostitse toivotusta hotellista (jyvaskylacity@scandichotels.com / jyvaskylastation@scandichotels.com)

Huoneet ovat varattavissa 15.08.2025 mennessä tai hotellin varaustilanteen mukaan.

