

ROLLO – Rentoudu, Ole, Leiki, Liiku, Opi

– Opintopäivät Lapin sydämessä Rovaniemellä

Liito ry:n Opintopäivät tuodaan vuonna 2020 ensimmäistä kertaa Lappiin. Opintopäivät järjestetään 31.1.-1.2.2020 Lapin urheiluopistolla. Olemme kiitollisia saadessamme järjestää opintopäivät Rovaniemellä ja odotamme innokkaina Teitä osallistujia paikalle.

Opintopäivät järjestetään pääosin Lapin urheiluopiston henkilökunnan sekä liikunnan ja urheilun ammattilaisten toimesta, mutta konsulttiapua ovat antaneet muun muassa paikalliset liikunnanopettajat, joille tässä kohtaa suuret kiitokset. Järjestelyissä on mukana myös Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijoita, joiden apu käytännön toteutuksissa on merkittävä. Opiskelijat saavat tapahtumasta arvokasta työelämälähtöistä kokemusta.

Opintopäivien aikana Rovaniemellä eletään sydäntalvea lumisissa maisemissa, mutta olemme Joulupukin välityksellä tilanneet vain sopivan virkistävää pakassäätä. Tammi-helmikuun vaihteessa aurinkokin alkaa heräillä, mikä näyttäytynee meille komeina päivinä.

Ohjelma

Monipuolisessa, kaikille koulutasoille sopivassa opintopäivien ohjelmassa on pyritty ottamaan huomioon kulkuyhteyksien lisäksi sopivan rauhalliset, lappilaisen kiireettömät siirtymiset demojen välillä. Kaikki sisällä tapahtuvat demot järjestetään Lapin Urheiluopiston tiloissa; urheiluhallissa, ryhmäliikuntatiloissa, luentotiloissa sekä Lappi Areenalla. Siirryt siis hotellihuoneesta hetkessä demopaikalle. Ounasvaaralla, urheiluopiston ”olohuoneessa” tapahtuviin demoihin on varat-

tu hieman enemmän aikaa, mikä mahdollistaa myös niiden toteuttamisen kiireettömästi ja luonnosta nauttien. Ounasvaaran hiihtokeskus toimii alppihiihdon näyttämönä. Hiihtokeskuksen huipulle on matkaa urheiluopistolta vain muutama sata metriä. Lisäksi päivien ajan pidämme yllä ulkotulua näköalatornilla Ounasvaaran sydämessä parin sadan metrin päässä urheiluopistolta. Voit käydä vapaasti päivien aikana nauttimassa Lapin sydäntalvesta nuotiolla istuskellen. Osassa ulkona pidettävistä demoista piipahdamme myös tulilla.

Opintopäivillämme pidetään huoli myös opettajan omasta jaksamisesta, mikä vuoksi osassa demoista tavoitteena on keskittyminen sinun hyvinvointiisi.

Aloitustuento

Aloitustuntoa pitämään on kutsuttu rovaniemeläinen Tuomas Toivainen, joka tunnetaan Ylellä nähdyn Hullu, hullumpi – Yläaste – animaatiotarjan luojana. Tuomas kertoo huumorin kautta omiin koulukokemuksiin pohjautuen hieman koulumaailman toimintatavoista, opettajien manereista, koulun säännöistä ja jopa omituksista.

Iltagaala

Opintopäivien iltagaala vietämme upeassa Tiedekeskus Arktikumissa, jonka lasikaton läpi hohtaa revontulien leimu. Iltagaalassa päivän liikuntasuorituksista palaudutaan livebändin tahdittamana ja virallisessa ohjelmassa toimitamme perinteisen viestikapulan vaihdon seuraa-



Jussi Sirviö



Jarkko Komulainen

valle opintopäivien järjestäjälle. Järjestämme iltagaalaan kuljetuksen Lapin Urheiluopistolta.

Toivotamme kaikki lämpimästi tervetulleeksi Rovaniemelle oppimaan uutta, pitämään huolta omasta hyvinvoinnista sekä tapaamaan tuttuja ja kollegoita!

*Opintopäivien suunnittelukaksikko
Jussi Sirviö & Jarkko Komulainen*



LOPS 2019

Lukiokoulutuksen laaja uudistus-hanke käynnistettiin hallituksen toimesta vuonna 2017. Se sisäl- si lukiolain uusimisen ja lukion toi- minnallisen uudistamisen, kuten myös lukioasetuksen ja ylioppilastutkinnon säädösten muuttamisen. Uudet lukion opetussuunnitelman perusteet julkis- tettiin Lukiopäivillä 7.-8.11.2019. Pai-

kallista opetussuunnitelmatyötä voidaan tehdä kesään 2021 asti, kunnes uusien lukiokoulutuksen opetussuunnitelmien perusteiden mukainen opetus suomalais- sissa lukioissa 1.8.2021 lähtien alkaa.

Uusien Lops2019 -perusteiden laa- ja-alaisessa osaamisen ja toimintakulttuu- rin kappaleissa on kirjauksia toiminta- ja opiskelukyvyn sekä hyvinvoinnin edelly- tysten luomisesta lukiossa. Lukiokoulu- tuksen tavoitteena on edistää opiskelijoi- den hyvinvointia ja tukea heitä opinnois- saan entistä paremmin. Lukiodien toimin- takulttuurissa painotetaan yhä vahvem- min opiskelijoiden osallisuutta, yhteis- työtä, yhteisöllisyyttä ja monimuotoi- suutta yksilölliset tarpeet samalla huo- mioon ottaen. Jokainen lukio voi kehittää fyysisesti aktiivista opiskelupäivää omal- la tavallaan. Aktiivisuutta mahdollistavat ja kannustavat esimerkiksi opiskeluympä- ristö, toiminnalliset opiskelumenetelmät, aktiivisuustauot opetuksessa, liikuntati- lojen käytön salliminen opetuksen ulko- puolella ja opiskelumatkojen kulkeminen lihasvoimin.

Liikunta on oppiaineena perustetyös- sä päivitetty vastaamaan uutta lukiokou- lutuksen lainsäädäntöä. Lops2019-pe- rusteiden mukaan liikunnan opetuk- sen tehtävänä on tukea opiskelijoiden hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Lukion liikunnassa opetetaan taitoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioi- maan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toiminta- kykyään.

*opetusneuvos Matti Pietilä
Opetushallitus*

Lapin Urheiluopisto on kouluttajal- le erittäin tuttu paikka oman peruskou- lu- ja lukioajan liikuntatuntien ja urhei- lu-uran harjoittelupaikkana sekä liikun- nan lehtorin ja apulaisrehtorin työvuosil- ta 1990-1999.



Sporttipankki

Sporttipankki on opetuksen tuki- materiaali, jossa on yli 300 uuden opetussuunnitelman mukaista peliä, leikkiä ja harjoitetta videolla. Kaik- ki materiaalimme löytyy osoitteesta www.sporttipankki.com.

Opintopäivien demossa kerrotaan, miten Sporttipankkia voi hyödyntää lii- kuntatuntin aktiivisuuden lisääjänä sekä opettajan suunnittelutyön apuna. Lisäk- si esittelemme kehittämämme väsymättö- män apuopettajan ja paljon muuta!

Koulutuksesta vastaavat Sporttipan- kin perustaja Jere Lehto ja viimeisen vuo- den liikunnanopiskelija Salli Mattila. Jere työskentelee liikunnan- ja terveystiedon opettajana sekä fysiikkavalmentajana. Sal- li toimii pesäpallovalmentajana sekä ryh- mälääkintä- ja kuntosaliohjaajana. Lämpim- mästi tervetuloa!

Liikunnan ja terveystiedon arviointityöpaja

Miten kehitän arviointiosaamistani?

Työpajan tavoitteena on antaa opet- tajille työkaluja oman arviointi- osaamisen kehittämiseen esimer- kein ja yhdessä keskustellen. Työpajassa esitellään uusimpia tutkimustuloksia lii- kunnan ja terveystiedon opettajien arvi- ointikäytöksistä ja arvioinnin toteuttami- sesta. Osallistujilla on mahdollisuus sel- vittää oma arvioijatyötyyppinsä ja saada eväi- tä arvioinnin monipuolisempaan toteut- tamiseen. Työpajassa esiteltyjä arviointi- mahdollisuuksia voi kokeilla opintopäi- vien liikuntademoilla käytännössä (kou- luttajat mukana työpajan jälkeisessä len- topalloedemossa).

Kouluttajina toimivat liikunnan ja ter- veystiedon opettajat Henna Haapala (LitT) ja Irinja Lounassalo (LitM), jot- ka työskentelevät Liikuntaa ja terveystie- toa opettavien opettajien arviointiosaami- sen kehittäminen -hankkeessa Jyväskylän yliopistossa.



Irinja Lounassalo



Henna Haapala

Luontosuhde osana liikunta-, ympäristö- ja terveystieteistä



Tunnilla käydään aluksi läpi lyhyesti teoriaa luontosuhteen syntymisestä ja sen tunnistamisen merkitystä osana kestävästä kehityksestä. Tunnin lopuksi tehdään muutamia harjoituksia luontosuhteen tunnistamiseen sekä luontosuhteen kehittämiseen ja lopuksi pohditaan miten eri luontosuhteet ilmenevät oppilaan jokapäiväisissä hyvinvointia edistävissä valinnoissa.

Kasvattajille on entistä tärkeämpää ymmärtää luonnonvarojen tämän hetken riittämättömyys ja miten kasvatuksessa voidaan lähestyä kestävä kehityksen teemoja kokemuksellisen oppimisen kautta. Luontosuhdekasvatus on kokemuksellista oppimista, sekä kokemusten reflek-

tiota. Tapoja reflektoida muokataan oppilaiden kehitystason mukaisesti. Parhaimmillaan luontosuhdekoulutus tuo uusia juonia liikuntakasvatukseen ja innostaa pitämään huolta omasta sekä ympäristön-
sä hyvinvoinnista.

Kouluttajana toimii Tommi Haapakangas (LitM), joka työskentelee Lapin AMK:ssa liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen lehtorina. Tommin yhtenä kiinnostuksen kohteena on luontosuhde, luontokasvatus sekä elämys- ja seikkailupedagogiikka. Hän toimii myös valmentajakouluttajana sekä valmentajana ja useat harrastukset liittyvät luontoon ja eräkäyntiin suoraan tai mutkan kautta.

Taitoluistelu

Tunnilla käydään läpi harjoitteiden ja luisteluleikkien kautta perustaitoluisteluoppeja kaarityöskentelystä ja askeleista helpoimpiin piruetteihin ja hyppyihin. Käymme läpi lisäksi muodostelmaluistelun peruselementtejä.

Luistelu on jokaisen suomalaisen perustaito. Luistelu on hyvää terveysliikuntaa, joka kehittää muun muassa koordinaatiota, lihaskuntoa ja tasapainoa. Lajitaitojen lisäksi lapsi tai nuori pääsee mukaan musiikin, rytmin ja tanssin maailmaan, oppii hallitsemaan oman kehonsa ja pysyy nauttimaan terän, vartalon ja jään yhteistyönä tuottamasta vauhdista.

Kouluttajana Suvi Karusaari (liikunnanohjaaja AMK) työskentelee liikunnan aluejärjestö Lapin Liikunnan seurakehittäjänä ja vapaa-ajallaan Suomen Taitoluisteluliiton kouluttajana. Seuratasolla Rovaniemen Taitoluistelijoiden valmennus- ja ohjaustoiminnassa Karusaari on toiminut vuodesta 2010.



Liikkuen luokkaretkelle

– Varainhankinta Suomen terveellisimmällä tavalla!



Helppo, hauska ja terveellinen varainkeruutapa, joka lisää vapaa-ajanliikuntaa ja kartuttaa samalla luokan/seuran kassaa. Liikunnallinen ja terveyttä edistävä varainhankintatapa voitti Vuoden 2017 terveysteko-palkinnon.

Tule kuulemaan tarkemmin, miten Suomen suurimman provision (80%) tarjoama terveellinen varainkeruu toteutetaan ja miten se on vaikuttanut lasten ja nuorten liikuntamääriin.

Kouluttajana Markus Määttä on 35-vuotias liikunnan ja terveystiedon maisteri (Jyväskylän yliopisto 2012). Hän toimii liikunnanopettajana Kuusamossa Rukan yläkoululla. Harrastuksiin kuuluu joukkuelajeja sekä kilpailua frisbeegolfissa. Markus toimii Frisbeegolf Rukassa puheenjohtajana sekä valmentajana.



Hyvinvointia Ounasvaaralta

Fatbike- ja liukulumikenkäretkilä heitämme työajatuksia hankkeen ja keskitymme sen sijaan omaan hyvinvointiimme. Tutustumme Ounasvaaran monipuoliseen maastoon pyörän selästä tai lumikengän päältä. Rauhoitumme, hengitämme raikasta ilmaa ja demon lopussa istuudumme näköalatornin laavulle nokipannukahville.

Molemmat demot järjestetään kertaal-

leen molempina päivinä (n. 2h / demo) ja demoille ilmoittaudutaan etukäteen. Valitut näille demoille järjestetään Lapin urheiluopiston puolesta.

Tähän demoon on erillinen ilmoittautuminen. Katso www.santasport.fi/liito2020

Kouluttajina toimivat Santasport Lapin urheiluopiston liikunnanohjaajat.

Alppihiihto

Demossa pureudutaan alppihiihdon opetuksen keinoihin, joita voidaan hyödyntää koulun liikuntatunneilla tai -päivissä. Keskitymme lajitaitojen oppimiseen etenemällä helpommista rinneolosuhteista vaikeampiin; aloittelevien oppilaiden tasamaan harjoitteista käännösten tekemiseen itsenäisesti rinteessä, hissien käyttöä unohtamatta. Harjoittelemme demossa myös apuopettajien käyttöä, joita ovat esim. erilaiset radat, esteet, portit, lumesta rakennetut muodot ym.

Demon jälkeen liikunnanopettajalla on auttavat valmiudet opettaa alkeisoppilaita alppihiihdon pariin. Keskitymme demossa myös turvallisen ja motivoivan oppimisilmapiirin luomiseen ja käytännön turvallisuusvinkkeihin sekä toimintatapoihin.

Tähän demoon on erillinen ilmoittautuminen. Katso www.santasport.fi/liito2020

Kouluttajana demolla toimii Santasport Lapin urheiluopiston alppihiihdon lajivastaava Kaisa Puttonen (Liikunnanohjaaja AMK).

Hulluna hiihtoon

Demossa pureudutaan suksitaitavuuden kautta vapaan hiihtotekniikoihin. Saat oppia omiin taitoihisi sekä sisältöä ja vinkkejä hiihdonopetuksen kaikille tasoille.

Demo järjestetään kaksi kertaa molempien päivien aikana (n. 1,5 tuntia/demo). Ilmoittautuminen demoan tapahtuu etukäteen. Opetus tapahtuu Santasportin kampusalueella. Hiihtovalineet tarjoaa Santasport Lapin urheiluopisto.

Tähän demoon on erillinen ilmoittautuminen. Katso www.santasport.fi/liito2020

Opetuksesta vastaa hiihtorehtori Reijo Jylhä, joka on toiminut muun muas-



sa Suomen hiihtomaajoukkueen päävalmentajana (2001-2006 ja 2014-2018) ja koko Suomen valmentajana Elixir tv-ohjelmassa. Reijo toimii Olympic Training Center Rovaniemen valmennuskeskuspäällikkönä sekä Lapin urheiluakatemi-
an koordinaattorina.



Niko Pimiä

Miikka Lehto

eSports Bootcamp

eSports demo -tunnilla pääset tutustumaan syvemmin elektronisen urheilun maailmaan. Demossa pääset kokeilemaan pelaamista huippupelikoneilla, keskustelemaan valmentajien kanssa eSportsista sekä oivaltamaan uusia ideoita ja jakamaan niitä muille.

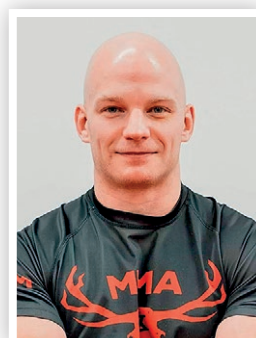
eSports on nykyaikainen urheilumuoto, joka on kasvanut räjähdysmäisesti viime vuosina. Tietotekniikkaa hyväksikäyttäen pelaajat pystyvät kehittämään ja harjoittamaan psyykkisiä ja fyysisiä taitojaan. Tätä urheilumuotoa voi harastaa yksin tai joukkueessa, mikä riippuu täysin pelistä ja pelimuodosta.

Kouluttajat Miikka Lehto ja Niko Pimiä ovat syksyllä 2019 valmistuvia liikunnanohjaajia, jotka toimivat Lapin Urheiluopistolla eSports valmentajina ja hanketyöntekijöinä.

Parikamppailut ja kamppailulajeille ominaiset pariharjoitteet

Tunnilla keskitytään matalan tason parikamppailuihin- ja harjoitteisiin joita voi toteuttaa helposti myös kouluympäristöissä. Demo sisältää erilaisia parikamppailuja, parin kanssa tehtäviä harjoitteita sekä muita kamppailulajeille tyypillisiä harjoitteita.

Kouluttaja Jani Pasula toimii Lapin Urheiluopistolla yleisvalmennuksen koordinaattorina, tekee käytännön taito- ja ominaisuusvalmennusta useille eri lajiryhmille sekä toimii taitovamennuskonsepti Taitoc:in kouluttajana. Koulutukseltaan Jani on Liikunnanohjaaja (AMK) minkä lisäksi hän on käynyt eri lajiliittojen kou-

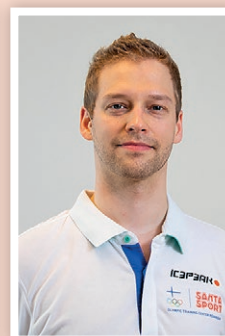


lutuksia. Jani on myös MMA Rovaniemen päävalmentaja ja BJJ:n mustavyö jolta löytyy kilpailukokemusta brasilialaisesta jujutsusta, lukkopainista sekä judosta.

Taitoc Taitovalmennuskonsepti



Olli Cajan



Veli-Matti Pätsi

Motoristen perustaitojen oppimisen polku ja motoristen perustaitojen arvioiminen. Tunnilla tutustutaan Taitoc-taitovalmennuskonseptin avulla motoristen perustaitojen oppimisen polkuun sekä motoristen perustaitojen arvioimiseen Taitoc Taitomestari-arviointityökalujen avulla.

Taitoc-Taitovalmennuskonsepti tarjoaa kattavat työkalut lasten ja nuorten monipuolisen taitoharjoittelun toteutukseen sekä sisältää arviointityökalut motoristen perustaitojen arviointiin. Tutustu tarkemmin www.taitoc.fi

Kouluttajat Olli Cajan on toiminut kymmenen vuoden ajan taitovalmentajana Olympic Training Center Rovaniemellä. Työnkuvaan on kuulunut lasten, nuorten ja huippu-urheilijoiden taitovalmennus. Nykyään työnkuvan täyttää Taitoc-taitovalmennuskonseptin kouluttaminen ja kehittäminen. Veli-Matti Pätsin (liikunnanohjaaja AMK) vastuualueena Santasport Lapin urheiluopistolla on taitovalmennuksen toteutus ja koordinointi johon kuuluvat Lapin urheiluakatemia ja Yläkouluakatemia taito- ja ominaisuusvalmennus sekä taitovalmennuksen kehitystyö.

Parkour - Motivoivaa taitojen oppimista seinille hyppimällä

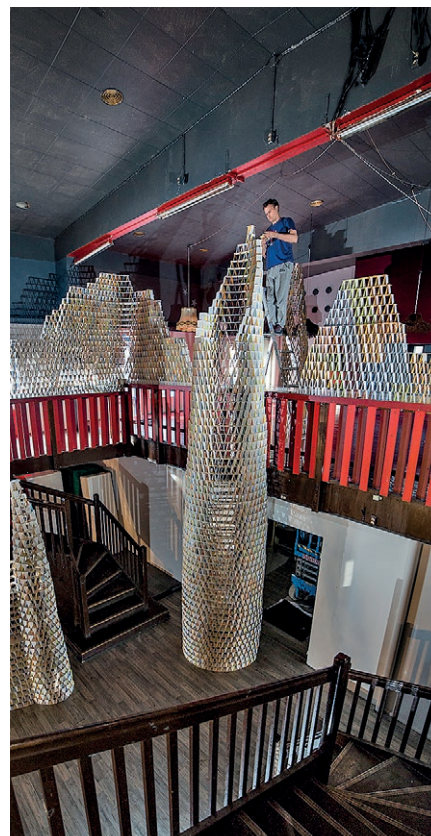
Parkourdemolla kiidämme esteiden yli ja ali, ja pohdimme parkourin soveltuvuutta koululiikuntaan. Kokeilemme erilaisia motorisia perustaitoja kehittäviä parkourharjoitteita, ja mietimme, miten parkour voisi olla synnyttämässä sisäistä motivaatiota kaikille, myös koululiikunnasta yleensä vetäytyville oppilaille.

Demolla kokeillut harjoitteet kehittävät monipuolisesti omia parkourtaitoja, ja ovat sellaisenaan vietävissä koulumaa-ilmaan. Demolle voi osallistua myös seuraamalla.

Kouluttaja Ville Laine on lajin kattojärjestön, Suomen Parkour ry:n kouluttaja ja



Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogian opintoja viimeistelevä opiskelija. Ville on parkourannut 12 vuotta, ja ohjannut lajissa 8 vuotta.



Grönlantilainen köysivoimistelu

Allunaariaqattaarnej tarkoittaa yli tuhat vuotta vanhaa, grönlantilaista köysivoimistelua, ”leikkiä harppuunaköydellä”. Tämä hylkeitä pyytävien inuittien kuivaharjoittelulaji syntyi karuissa olosuhteissa ja vaatii harrastajaltaan voimaa, vartalon hallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta, kovuutta sekä avaruudellista hahmotuskykyä. Tässä arvostelulajissa kilpaillaan matalalla ja korkealla köydellä keräten pisteitä eri arvoisista liikkeistä.

Ulkona toteutettavalla demotunnilla tutustutaan lajiin ja sen perusliikkeisiin, jotka aiheuttavat kokeilijassa ”yritän vielä kerran” –efektin. Tätä lajia täytyy kokeilla!

Kouluttaja Oula-Matti Peltonen toimii Santasport Lapin Urheiluopistolla outdoor-alan sekä matkailun turval-



lisuuden kouluttajana ja turvallisuus-asiantuntijana. Hän on vastannut yli 20 vuotta luontoelämysohjaajakurssin toteuttamisesta (liikunnan ammattitutkinto) sekä eri vuodenaikoina tapahtuvan luontoliikunnan ohjaamiseen liittyvien ohjaajakoulutusten (esim. melonta, kiipeily, koskenlasku, hiihdonopetus) toteuttamisesta Pohjois-Suomessa. Grönlantilaiseen köysivoimisteluun hän tutustui -90-luvulla ja siitä lähtien se on ollut osana mm. luontoelämysohjaajien koulutusta.

Sirkus

Suomessa toimii 45 sirkuskoulua eri paikkakunnilla, harrastajia on yli 10 000. Opettajia alalla on noin 250 henkeä. Sirkuksen demotunnilla kokeillaan jongleerausta palloilla, keiloilla, renkailla, diabloilla ja flower-stickeillä. Esinemanipulaatiovälineinä esitellään harjanvarsi ja sukkapoi. Tasapainolajeina tunnilla on yksipyöräinen, tasapainolauta ja -pallo. Lisäksi kokeillaan akrobatiaa, pariakrobatiaa ja pyramideja.

Eri sirkuslajeja on tuhansia, sirkusharrastus ei sulje pois mitään eikä ketään. Harrastustoimintaa järjestetään vauvoille, taaperoille, koululaisille, nuorille, erityisryhmille, aikuisille, eläkeläisille: you name it, we got it.

Kouluttajana toimii Keijo Karvinen. Hän on työskennellyt päätoimisena sirkusopettajana vuodesta 2004.



KouluFolkJam

KouluFolkJam on uusi riemukas tanssiliikuntamuoto, joka tarjoaa tanssin yhteisöllisyyttä ja iloa kaikille kouluasteille. Vuorovaikutteisten tanssipelien ja -koreografioiden kautta oppilaat pääsevät tutustumaan suomalaiseen tanssiin ja raikkaaseen kansanmusiikkiin.

KouluFolkJam johdattelee tanssin imuun mutkattomien ja helposti lähestyttävien kehittelyvaiheiden kautta sekä tarjoaa lähtökohtia ryhmäytymiseen ja fyysis-

sen yhdessäolon pelisääntöjen löytämiseen. Tanssinlajeista mukaan on valittu muun muassa sottiisi, electropolka, valssi, kartsu ja enkeliska, jotka ovat tässä päivässä mukavasti svengaavia tuttavuuksia tanssiperimästämme.

Kouluttaja Viljami Pekkala on tanssija, tanssinopettaja sekä tanssin tutkimuksen maisteri ja opettaa tällä hetkellä tanssialan perustutkinnossa Lapin Urheiluopistolla.

Juhlatanssit

Juhlatansseja on kaksi erilaista tuntia. Ensimmäisellä tunnilla opetetaan kaunis, herkkä ja tunteellinen hidas valssi. Tämä tanssi on valssi Nuotiotunnelmaa. Siihen on koreografian tehnyt rovaniemeläinen Pasi Tapio.

Toisella tunnilla otetaan haltuun Katrilli sekä Menuetti. Molemmat ovat rovaniemeläisen koreografian Tommi Semerin tekemiä juhlatansseja. Katrilli on säpäkkä iloittelu, Menuetti Pärlemor on rauhallinen ja myös herkän kaunis juhlatanssi.

Kouluttajana toimii Kati Ridanpää, LitM, Ounasvaaran lukiosta ja peruskou-



lusta, joissa hän opettaa liikuntaa ja terveystietoa. Katilla on monipuolinen tanssi- ja voimistelutausta. Voimistelussa Kati on toiminut myös tuomarina. Tanssin puolelta Kati tunnetaan seura- ja vanhojentanssien opettajana.

Uimaopetuksesta miellyttävää kaikille

Vedestä nauttiminen kuuluu kaikille. Demossa pureudutaan vesipelkoon ja erityisesti vesiarkuteen. Miten pystymme vaikuttamaan tunteisiin, ajatuksiin ja sitä kautta toimintaan, jotta kaikki pääsevät nauttimaan uimaopetuksesta. Tarkoituksena on jakaa tietoa ja kokemuksia arkuuden voittamisesta sekä saada työkaluja tuleviin tilanteisiin.

Kouluttaja Anniina Ruokanen vastaa Lapin Urheiluopiston uintipalveluista eli muun muassa uimakoulutoiminnasta. Koulutukseltaan hän on liikunnanohjaaja AMK. Valmistumisen jälkeen hän on hakenut uimaopetusosaamista Australiasta ja teki siellä töitä uimaopettajana vuoden verran. Hän on myös Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uusi kouluttaja.



Kasva urheilijaksi -valinnaisuudesta tukea nuorten urheiluun ja elämänhallintaan

Urheiluyläkoulujen ja yläkoululeirityksen punaisena lankana toimivat urheilijaksi kasvamisen sisältösuositukset, joissa keskitytään urheilijana kehittymiseen sekä elämäntaitojen kehittämiseen. Urheiluakatemaverkoston asiantuntijatyöryhmissä koostetut materiaalit ovat saatavilla yläkoulujen käyttöön mm. liikunnan valinnaisuuden tukimateriaalina.

Koulun 8.-9. luokkien Kasva urheilijaksi -valinnaisuudessa nuori pääsee

kehittämään itseään näillä laajoilla elämänhallinnan tehtäväalueilla. Sisällöt antavat valmiuksia kokonaisvaltaiseen itsensä kehittämiseen, ajanhallintaan ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen! Tule kuulemaan kokonaisuuksista ja tarjoaa tukea urheilusta innostuneille nuorille!

Demo toteutetaan yhteistyössä Suomen Olympiakomitean ja Lapin Urheiluakatemian kanssa.

Luennoitsija julkaistaan myöhemmin.

Yleisurheilu

AITAJUOKSU: Aitajuoksudemos-
sa tehdään erilaisia rytmijuoksuja eri
korkuisilla aidoilla sekä eri aitaväleillä.
Demossa käydään läpi myös aitajuoksun
perusteita kuten ponnistaminen aidalle,
aidan ylitys ja aidalta alastulo.

KOLMILOIKKA: Kolmiloikkade-
mossa harjoitellaan kinkan ja moniloi-
kan tekniikkaa hyppelyn muodossa sekä
etsitään kolmiloikan rytmiä.

KEIHÄS: Keihäänheittodemossa käy-
dään läpi ote keihäästä, vauhdittoman
heiton vaiheet sekä heittoaskeleet. Heit-
toja tehdään myös erilaisilla lasten heit-
tovälineillä, joihin pääsee tutustumaan
demossa.



Kouluttajana toimii Susanna Parkki-
seniemi (KM, luokanopettaja), joka
toimii Santasport Lapin Urheiluopis-
ton yleisurheilun lajivastaavana, Lapin
Urheiluakatemia yleisurheilun vastuu-
valmentajana sekä koordinoi moniurhei-
lukoulun toimintaa.



Jalkapallo

Jalkapallodemossa keskitytään lajitai-
tojen opetteluun erilaisten pienpelien
kautta. Alkuun käymme läpi, miten
muun muassa tasapainoa ja liikkuvuut-
ta voidaan kehittää mielekkäästi pallon
kanssa. Pienpeleissä tutustutaan erilaisiin
sovellutuksiin ja keinoihin, joiden avulla
osallistumista vaaditaan, taitosuorituksia
lisätään ja haastetta kasvatetaan riippuen
ryhmän osaamisesta. Lajitaitojen lisäksi
harjoituksissa käydään läpi pelin oppimi-
sen kannalta välttämätöntä havainnointia.

Kouluttajana toimii Lapin urheiluopis-
ton ja Suomen Palloliiton palvelukses-
sa valmentajana työskentelevä Olli-Pek-
ka Piisilä (liikunnanohjaaja AMK, UEFA
A, VAT). Olli-Pekka on toiminut junio-
rivalmentajana vuodesta 2010 saakka ja
vuodesta 2017 lähtien myös valmentaja-
kouluttajana.

Polar GoFit -livesyke seuranta

Liikuntateknologia kiinnostaa ja
motivoi oppilaita! Polarin demolla
osallistujat pääsevät tekemään suo-
raan koululiikuntaan soveltuvan kestävy-
ysharjoituksen ja kokeilemaan käsivarres-
ta sykkeen mittaavaa OH1-sensoria livesy-
ke seurannassa Polar GoFit -sovelluksen
kanssa. Tavoitteena on myös antaa osal-
listujille paremmat valmiudet syketieto-
jen hyödyntämiseen liikunnan ja terveystie-
don opetuksessa.



Kouluttaja Ville Uronen (LitL & KM)
työskentelee Polarilla Smart Coaching
Managerina ja vastaa Suomessa Polar

Education ja Team Sports-tuoteryhmistä.
Hän kouluttaa työssään paljon opettajia,
valmentajia ja liikunta-alan opiskelijoita.

Mielekästä lentopalloa lapsille ja nuorille

Lentopalloilun tunnilla keskity-
tään lasten ja nuorten lentopal-
lon ohjaamiseen huomioiden lajin
haastavuudet liikunnallisten valmiuk-
sien näkökulmasta. Tunnin tavoitteena
on käydä läpi mielekkään lentopalloilun
laji- ja pelitaitoja taitotasosta riippumatta
erilaisten pallotteluiden, temppurato-
jen sekä pelimuotojen avulla.

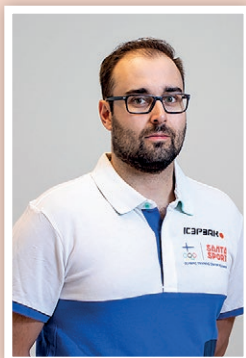
Kouluttajana toimii Markus Vilander
(liikunnanohjaaja AMK), joka työskente-
lee lentopallovalmennuksen parissa San-
tasport Lapin urheiluopistolla, Napapii-
rin Palloketut ry:ssä sekä Woman Volley
ry:ssä. Markus on harrastanut lentopalloa
7-vuotiaasta saakka ja toiminut päätoimi-
sena valmentajana 4 vuotta.



Vaikuttamismahdollisuudet nuoren motivaatiotekijöihin

Tällä luentodemolla etsitään vastausta mm. seuraaviin kysymyksiin: Miten oppilaan ja/tai opiskelijan potentiaali saadaan ulosmitattua? Miten rakennan motivoivan toimintaympäristön? Miten pystyn omalla vuorovaikutuksellani vaikuttamaan nuoren motivaatioon? Kysymyksiä lähestytään urheilumaailman esimerkein, mutta asioita voidaan siirtää myös oppilaitoksen arkeen. Aihetta käsitellään yhdessä keskustellen.

Kouluttajana on vuodesta 2013 lähtien Santasport Lapin urheiluopiston psyykkisen valmennuksen vastaavana toiminut Joona Vazana (liikunnan-



ohjaaja AMK). Joona on toiminut useiden hiihdon, mäkihypyn ja yhdistetyn maajoukkue- sekä SM-tason urheilijoiden kanssa.

PowerMover

Tämän vuoden Power Mover koreografia on katutanssia, joka tähtää positiivisuuteen, energisyyteen ja hauskan pitoon. Koreografiassa yhdistellään Hip Hoppia, Lockingia ja House tanssia, jossa leikitellään monipuolisella kattauksella uusia ja vanhoja liikkeitä, sekä niiden variaatioita. Tanssin musiikkina on: Toistuvat Yllätykset - Housut.

Tanssin on suunnitellut Akim Bakhtaoui (tanssija, tanssinopettaja).

Tunnin kouluttaja selviää myöhemmin.



Tervetuloa Rovaniemelle!