

LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT LIKKUVIEN KULUJEN TUKENA



LIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Mentoroiteja ja
verkostotapaamisia

Koulutuksia ja
seminaareja
Tapahtumia ja
työhyvinvointi-
palveluja

OPETTAJAT • KOORDINAATTORIT • REHTORIT • OHJAAJAT • KUNNAT

TUKEA KOULUJEN AKTIIVISEN TOIMINTAKULTTUURIN EDISTÄMISEEN

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat kouluille ja kunnille asiantuntija-apua koulujen aktiivisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Mentoroinnista ideoita kehittämistyöhön

Kokeneet ja kannustavat mentorit auttavat kouluja toimintakulttuurin muutoksen toteuttamisessa aina nykytilanarvioinnista uusien toimintamallien vakiintumiseen asti. Mentorit voivat tukea myös kehittämisrahoituksen hakemisessa. Mentorointeja voidaan toteuttaa koulukohtaisina tilaisuuksina tai kunnan useamman koulun yhteisinä tilaisuuksina. Mentorointitilaisuudet ovat peruskouluille ilmaisia vielä syksyn 2018 ajan.

Liikkuva koulu –työpaja (2-3t)

Liikkuva koulu työpaja toimii osana mentoroinnin kokonaisuutta. Tämä työpaja haastaa koko työyhteisöä tarkastelemaan koulupäivän aikaisen liikumisen vaikutuksia niin oppilaiden kuin henkilökunnan osalta. Työpajassa työstetään ja sovitaan koulukohtaisista toimenpiteistä. Koko työyhteisölle tarkoitettu työpaja voidaan toteuttaa 2-3 tuntisena esimerkiksi yhteistointiminta-ajalla tai veso –koulutuksena. Työpajan toteutus räätälöidään aina koulukohtaisesti.

Liikkuva koulu työpaja 2.0 – Kehitä ja vakiinnuta

Liikkuva koulu työpajan jatkoksi on tarjolla viisi teematyöpajaa Liikkuva koulu kehittämistyössä jo pidemmällä oleville kouluille. Työpajojen teemoina ovat

- Liikkuva koulu osana työyhteisön arkea
- Oppilaiden osallisuus Liikkuviissa kouluissa
- Koulupäivän uudet rakenteet
- Yhteistyöstä voimaa
- Tapahtumat osana Liikkuvaa koulua

Teemakohtaisten työpajojen pituudet vaihtelevat tunnista kahteen tuntiin. Työpajat räätälöidään koulunne yhdyshenkilöiden kanssa juuri teidän koululenne sopivaksi.

ALUESEMINAARIT JA VERKOSTOTAPAAMISET – PAIKKOJA IDEOIDEN JA KOKEMUSTEN VAIHDOLLE

Aluehallintoviranomaisten kanssa yhteistyöllä toteutetut alueelliset Liikkuva koulu –seminaarit tarjoavat ajankohtaista tietoa ja ideoita kouluille. Seminaareissa kuulet asiantuntijoita, muiden koulujen esimerkkejä sekä hyviä toimintamalleja.

Liikunnan aluejärjestöt kokoavat alueellisia ja paikallisia verkostoja yhdessä kuntien kanssa. Esimerkiksi koulu – seura –yhteistyötapaamisilla pyritään edistämään koulujen ja paikallisten seuratoimijoiden yhteistyötä.

MONIPUOLINEN KERHOTOIMINTA OSANA KOULUPÄIVÄÄ

Tavoitteena on, että jokaisella koululla olisi tarjolla vähintään yksi liikunnallinen kerho, johon kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua. Kerhot voivat toimia esimerkiksi aamuisin, pitkällä välitunneilla tai iltapäivissä koulun jälkeen.

Liikunnan aluejärjestöt tukevat monipuolisen kerhotoiminnan toteutumista järjestämällä liikuntakerho-ohjaajien perus- ja teemakoulutuksia sekä kokoamalla paikallisia toimijaverkostoja kerhotoiminnan toteuttamiseksi ja kehittämiseksi.

Aamu- ja iltapäiväkerhojen ohjaajille on tarjolla Liikkuva iltapäivä –kehittämisprosessi työkalu, joka pitää sisällään kuntatasoisen tarpeiden määrittelyn, tavoitteiden asettamisen sekä työyhteisötason ohjaajien koulutuksen.



KOULUTUKSIA KOULUJEN HENKILÖKUNNAN TYÖN TUEKSI

Tarjoamme opettajille liikunnan täydennyskoulutuksia avoimina koulutuksina sekä tilauskoulutuksina koulu- ja kuntakohtaisesti opettajille parhaiten sopivina ajankohtina. Koulutukset voidaan toteuttaa esimerkiksi Veso -päivänä, koulupäivän aikana tai sen jälkeen.

Toiminnallinen oppiminen -koulutus alakouluille (2+2t)

Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki kesken tunnin rauhoittaa, auttaa keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta. Toiminnallisen oppimisen koulutus on tarkoitettu esiopettajille, alakoulun opettajille, avustajille sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajille.

Toiminnallinen oppiminen -koulutus yläkouluille (3t)

Tämä koulutus antaa ideoita ja vinkkejä yläkoulujen aineenopettajille toiminnallisten menetelmien hyödyntämiseen eri oppiaineiden opetuksessa. Istumisen tauottaminen ja aktiivinen toiminta tehostavat tutkitusti oppimista. Koulutus on käytännönläheinen ja toiminnallinen. Tämä koulutus toimii hyvin koko työyhteisön yhteisenä koulutuksena.

Toiminnallisen oppimisen työpajat (2-3t)

Toiminnallisen oppimisen työpajoista saat käytännön vinkkejä toiminnallisten opetusmenetelmien ja välineiden hyödyntämiseen osana opetusta ja istumisen tauottamista. Tarjolla on kolme käytännönläheistä työpajaa esi-, ja alakoulun opetushenkilöstölle sekä koulukäynninohjaajille teemoilla.

- Aktivoiva oppimisympäristö
- Toiminnallisuus tavaksi
- Materiaaleista on moneksi

Työpajat toteutetaan 2-3 tunnin mittaisina kokonaisuuksina.

Jonot mataliksi – koulutukset

Jonot mataliksi -koulutuskokonaisuuden tavoite on lisätä oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneilla ja antaa ideoita uuden opetussuunnitelman mukaiseen liikunnanopetukseen. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Jonot mataliksi koulutuskokonaisuus koostuu kuudesta 1,5 tunnin toiminnallisesta koulutuksesta. Koulutuksia voidaan toteuttaa yksittäisinä teema-koulutuksina tai esimerkiksi yhdistämällä kaksi teemaa kolmen tunnin koulutukseksi.

Muut opettajien liikunnan virikekoulutukset

- Helposti liikkeelle – käytännön vinkkejä opettajille (3t)
- Liikujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6t)
- Liikuntakerhojen ohjaajakoulutukset (3-6t)

Jonot mataliksi koulutusteemoina ovat

- Pelit ja leikit
- Oppilaan itsetunnon tukeminen
- Heikko sisäliikuntatila
- Kilpailu – kilpailut ja kisat
- Liikuntatuntien toimintamuotoina
- Motoriset perustaidot luokille 1-2
- Motoriset perustaidot luokille 3-6

OPPILAAT AKTIIVISIKSI TOIMIJOIKSI

Oppilaiden osallisuuden lisääminen on osoittautunut yhdeksi tärkeäksi ratkaisuksi aktiivisen koulupäivän edistämiseksi. Oppilaat voivat toimia Välituntiliikuttajina, turnausten ja tapahtumien ideoijina ja toteuttajina yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa.

Välkkäri -koulutus (3-4t)

Koulutus antaa oppilaille valmiuksia toimia vertaisohjaajana. Koulutuksen aikana käydään läpi leikkien, pelien ja kisailujen ohjaamista sekä välituntitoiminnan suunnittelua yhteistyössä opettajien kanssa. Koulutuksesta on omat sisällöt ala- ja yläkouluille. Kunnat ja koulut voivat toteuttaa Välkkäri -koulutuksia myös itse.

Järkkää tapahtuma -koulutus (2-3t)

Koulutus antaa oppilaille tietoja ja taitoja toimia koulun eri tapahtumien järjestäjinä yhteistyössä opettajien kanssa.

Liikunnan aluejärjestöt saavat opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta Liikkuva koulu tukitoimien toteuttamiseen.

LIIKUNTATAPAHTUMAT MOTIVOIVAT

Toteutamme liikuntatapahtumia eri ikäisille liikkujille. Olemme tarpeen mukaan apuna muiden toimijoiden tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Työpaja- / liikuntapäivät

Tarjoamme suunnittelu- ja toteutusapua koulu- ja kunta-kohtaisten työpajapäivien sekä liikuntapäivien toteutukseen. Kysy myös liikuntavälineiden lainausmahdollisuutta.

LISÄTIETOA LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

www.liikunnanaluejarjestot.fi

TYÖYHTEISÖJEN LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIPALVELUJA

Liikkumista lisäämällä on mahdollista vaikuttaa koulun henkilökunnan työhyvinvoinnin tukemisen ohella koko koulun yhteisöllisyyteen, yleiseen työssä viihtymiseen sekä jaksamiseen. Päivittäiseen liikkumiseen sitoutuneet työntekijät innostavat esimerkiksi myös oppilaita liikkumaan. Työyhteisön sosiaalinen tuki on tärkeää arjen rutiinien muuttamisessa liikunnalliseksi.

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat työyhteisöille

- Tsemppi- ja Tyky -päiviä ja tuokioita
- Liikunta- ja terveysaiheisia luentoja
- Lajikokeiluja
- Kuntotestauksia ja terveystutkimuksia
- Tukea työyhteisön liikuntasuunnitelman laatimiseen
- Aikuisliikunnan tapahtumia

OTA YHTEYTTÄ ALUEESI LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖÖN

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

www.eklu.fi
Lasse Heiskanen
lasse.heiskanen@eklu.fi
p. 040 500 1849

Etelä-Savon Liikunta ry

www.esliikunta.fi
Anna Parta
anna.parta@esliikunta.fi
p. 044 341 0077

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

www.eslu.fi
Tarja Nieminen
tarja.nieminen@eslu.fi
p. 0400 894 559
Sari Sivonen
sari.sivonen@eslu.fi
p. 040 544 7771

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.hlu.fi
Hannamari Laitinen
hannamari.laitinen@hlu.fi
p. 0207 482 612

Kainuun Liikunta ry

www.kainuunliikunta.fi
Ira Liuski
ira.liuski@kainuunliikunta.fi
p. 044 532 5918

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry

www.kepli.fi
Joonas Kivinen
joonas.kivinen@kepli.fi
p. 0440 916 076

Keski-Suomen Liikunta ry

www.kesli.fi
Jouni Vatanen
jouni.vatanen@kesli.fi
p. 050 552 4997

Kymenlaakson Liikunta ry

www.kymli.fi
Petteri Mäkelä
petteri.makela@kymli.fi
p. 044 013 7081

Lapin Liikunta ry

www.lapinliikunta.com
Maarit Toivola
maarit.toivola@lapinliikunta.fi
p. 0500 808 038

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

www.liiku.fi
Karita Toivonen
karita.toivonen@liiku.fi
p. 040 900 0841

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.plu.fi
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi
p. 0400 623 127

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

www.pokali.fi
toimisto@pokali.fi
p. 050 441 7327

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.popli.fi
Mari Patanen
mari.patanen@popli.fi
p. 040 720 7960

Pohjois-Savon Liikunta ry

www.pohjois-savonliikunta.fi
Anne Kekäläinen
anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi
p. 050 560 5437

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.phlu.fi
Krista Pöllänen
krista.pollanen@phlu.fi
p. 050 543 5934

Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen Liikkuva koulu koordinaattori

Pasi Majoinen
pasi.majoinen@pokali.fi
p. 0400-920237