

# YKSILÖLLINEN LIIKUNNANOHJAUS – LUUMÄEN KUNTA

Taavetin koulukeskuksen Rehtori Pekka Hyvärinen,  
Luumäen koulujen Hyvinvointiopettaja Jokke Eloranta

# TAUSTATIEDOT

## LIIKUNTAAN PANOSTAMINEN LUUMÄELLÄ

- Vuodesta 2013-2014 Liikkuvakoulu -hanke
- Lähiliikuntapaikat
- Yläkoulun liikuntapainotusryhmät
- Lukion urheiluakatemia

## HYVINVOINTIOPETTAJA

- Liikunnan ja terveystiedon opettaja
- Seitsemäs työvuosi
- Kokemusta ala- ja yläkoulusta, lukiosta, ammattikoulusta ja aikuisten liikunnanohjauksesta

# HYVINVOINTIOPETTAJAN TYÖNKUVA LUUMÄELLÄ

- Työt alkaneet elokuussa 2018 Taavetin ja Kangasvarren kouluissa
- Viisi työtehtävää:
  1. Lukion terveystiedon opettajan sijainen
  2. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta
  3. Välituntiliikunta ja välkkärit
  4. Oppituntien tauottaminen ja istumisen vähentäminen
  5. Liikuntatunneilla apuna oleminen
- Näytetään wilmasta tiedote henkilökohtaisesta liikunnanohjauksesta –Pekka Hyvärinen

# ALKUKARTOITUS / SISÄLLÖN SUUNNITTELU

- Taustatiedot oppilaasta
  - kokemukset liikunnasta
  - uni / lepo ja ravintotottumukset
  - omat mielenkiinnon kohteet
- Sisällön suunnittelu yhdessä oppilaan kanssa
- Yhteistyö huoltajien kanssa

# KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ TOIMINNASTA

- Draivia kouluun
- Monipuolisesti perusliikuntataitoja
  - Esimerkkinä alakoulun pienryhmä
- Sportyplanner
  - Käytössä 8.luokka – lukio, kerro esimerkistä
- Voimanpolku.fi
  - Käytössä urheilijoilla, henkilökohtaiset liikuntaneuvonnat alkavat

# TOIMINTAA KANTAVAT AJATUKSET

- Lähtökohtana oppilaan omat liikuntataidot
- Riittävä vaatimustaso, jotta uuden oppiminen mahdollista
- Paljon positiivista kannustusta
- Oppilaasta välittämistä

# MISTÄ RESURSSIT?

- Tilat ja liikuntavälineet löytyvät jo kouluilta valmiina
- Yhteistyö kunnan liikunta- ja nuorisotoimen kanssa
- Tämän hankkeen rahoitus, entä jatkossa?
- Yhteistyö liikunta- ja terveydenhuoltoalojen oppilaitosten kanssa?