

Lapset liikkeelle

2020

Keski-Suomessa

Laadukas harjoittelu

SIVU 8

Opettajien
huomioita
lasten
liikunnasta
SIVU 3



Mikä on Lapset liikkeelle Keski-Suomessa - verkkolehti?

Keski-Suomen Liikunnan toiminta-ajatus on toteuttaa koulutus- ja kehittämispalveluja urheiluseuroille sekä muille liikuntaa järjestäville tahoille. Toiminta-ajatustaan KesLi toteuttaa pääsääntöisesti järjestämällä koulutustilaisuuksia ja suorittamalla konsultointia. Jo pidemmän aikaa on ollut tavoitteena laajentaa ja monipuolistaa toimintatapoja, joilla lisätään osaamista. Lasten liikunnan verkkolehti on yksi keino tavoitteen saavuttamiseksi.

Verkkolehden kohderyhmänä ovat varhaiskasvattajat, koulutoimijat, lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat, lasten liikuntatoimintaa järjestävät yhteisöt sekä kaikki lasten liikunnasta kiinnostuneet. Lehden sisältönä tulevat olemaan asiantuntijoiden haastattelut ja heidän kirjoittamansa kolumnit, hyvien mallien ja toimintatapojen esittely, ajankohtaisten asioiden puntarointi sekä muut lasten ja nuorten liikuntaa monipuolisesti käsittelevät teemat. Verkkolehti on kaikkien halukkaiden saatavissa veloituksetta ilmoittautumalla postituslistalle.

Verkkolehden artikkeleissa käsitellään alle kouluikäisten liikuntaa, lasten ja nuorten kilpaurheilua, harrasteliikuntaa, koululiikuntaa, soveltavaa liikuntaa sekä omatoimista liikkumista. Erilaisilla toiminnoilla on omat tavoitteensa, kohderyhmänsä sekä erityispiirteensä ja niihin osallistutaan erilaisin motiivein. Joskus eri toimintamuotojen eroja saatetaan korostaa liikaakin - liikkujana on lapsi tai nuori

riippumatta siitä tapahtuuko toiminta päiväkodissa, koulussa, urheiluseurassa tai omatoimisesti. Taitojen oppiminen ja ominaisuuksien kehittyminen noudattaa samanlaisia lainalaisuuksia ympäristöstä riippumatta. Kaikkien lasten liikunnan parissa toimivien ammattitaitoa ja osaamista on tuntee kokonaisuus mahdollisimman hyvin. Tiedostaa mikä yhdistää kaikkea lasten liikuntaa ja mitkä ovat eri toimintamuotojen erityispiirteet ja tavoitteet. Näin vältämme toisten ”ohi puhumista” ja turhaa vastakkainasettelua.

Yksi Lapset liikkeelle - verkkolehden perusarvoja on maakunnallisuus. Haluamme nostaa esille erityisesti Keski-Suomessa olevia toimijoita ja lasten liikunnan ajankohtaisia asioita. Lehdestä löytyy sekä tutkimukseen perustuvia artikkeleita että päivittäistä opetus-, ohjaus- ja valmennustyötä tekevien arjen toimijoiden huomioita.

Jouni Vatanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
Keski-Suomen Liikunta

Tavoittemme on kehittää verkkolehteä lukijoiden palautteen perusteella. Jos haluat antaa palautetta, esittää toiveita tai juttuvinkkejä, se käy kätevimmin osoitteessa
<https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>

Keski-Suomen Liikunnan julkaisema lasten liikunnan verkkolehti

**Lapset
liikkeelle** Keski-Suomessa

2020

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry

Toimitus: Jouni Vatanen ja Mira Autio

Ilmestyy: 3-4 krt / v

Yhteyshenkilöt: Keski-Suomen Liikunta ry, Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä, jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

Jakelu: Keski-Suomen kuntien varhaiskasvattaja ja koulutoimijat sekä urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajat ja ohjaajat. Muut postituslistalle ilmoittautuneet

Tietosuoja: Lehden ilmestymisestä ilmoitetaan Keski-Suomen Liikunnan Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva varhaiskasvatus sekä valmentaja- ja ohjaajien sähköpostirekistereissä oleviin osoitteisiin. Ilmoituksen saanut voi lähettää pyynnön osoitteen poistamisesta rekisteristä <https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/lapset-liikkeelle-keski-suomessa/>



Opettajilla lasten liikunnasta iloa ja huolta

Viimeisten vuosien aikana on keskusteluttanut liikkuvatko lapset riittävästi ja kuinka 2020-luvun lapset suhtautuvat liikuntaan. Lapset liikkeelle -lehti kysyi kymmeneltä peruskoululaisille liikuntaa opettavalta eri puolella Keski-Suomea toimivalta opettajalta kaksi kysymystä. Mikä asia erityisesti aiheuttaa iloa ja tyytyväisyyttä lasten liikunnassa? Mistä asiasta olet erityisen huolissasi lasten liikunnassa ja vaatisi muutosta?

Vastaajat ovat pääsääntöisesti liikuntaa opettavia luokanopettajia, joukossa oli pari liikunnanopettajaa, jotka opettavat liikuntaa sekä ylä- että alakoulun oppilaille. Opettajien vastauksissa oli paljon samaa. Oheen on koottu havaintoja, joita useampi opettaja on työssään tehnyt. Otsikon alle on kirjattu yhden tai useamman opettajan vastaus, joka tukee otsikkoon liittyvää havaintoa. (Koulun, luokan ja oppilaiden yksityisyyden suojaamiseksi suorat lainauksetkin ovat nimettöminä.)

ILON AIHEITA

Lapset ovat innostuneet liikkumaan

Lasten into liikkumiseen ei ole laantunut, päin vastoin. Lapset kyllä innostuvat edelleen liikkumaan, kun heille annetaan siihen puitteet ja mahdollisuudet. Nekin, jotka eivät innostu liikkumisesta liikkumisen itsensä vuoksi, saa innostumaan liikkumisesta leikin ja pelien varjolla sekä kaikenlaisen muun tekemisen varjolla.

Liikkumisen ja leikin luontainen halu ei häviä ihmiseltä parin sukupolven aikana, mutta varhaiseen toimintaan liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa tulisi kiinnittää

erityistä huomiota. Lapset ovat halukkaita oppimaan uutta ja saavat liikunnan kautta onnistumisen elämyksiä. Opettajalle on kannustavaa, miten aikuisen pienet vinkit ja kannustukset välituntisin voivat innostaa oppilaita liikkumaan.

Uudet liikuntamuodot kiinnostavat ja lisäävät liikettä

Uudet liikuntamuodot ovat lisänneet omaehtoista harrastamista - esim. skeittaus, parkour, trampoliini-temput. Netin avulla voi opetella jonglööraustaitoja, tansseja, joogaa ja melkein mitä vain. Näin pikkupaikka-kunnillakin voi oppia sellaisia taitoja, mitä paikkakunnan urheiluseuroissa ei voi harjoitella.

Kepparitoiminta ja trampoliinilla pomppiminen vapaa-ajalla tekee selkeästi hyvää lapsille ja nuorille. Motoriset taidot ja kimmoisuus pysyy hyvänä. Fitness on tuonut vanhemmille oppilaille intoa huolehtia itsestään ja netistä löytyy paljon valmiita ohjelmia, joita - erityisesti tytöt - hyödyntävät. Iloinen yllätys on, että jopa 5-luokkalaiset innostuvat kehonhuollosta.

Sekaryhmät ovat tätä päivää

Lapset toimivat nykyään erittäin hienosti sekaryhmissä. Enää ei ole niin stereotyyppisesti "poikien lajeja" ja "tyttöjen lajeja", vaan yhdessä touhutaan sisällöstä huolimatta. Tämä kertoo jonkinlaisesta tasa-arvon kehittymisestä. Sekaryhmät ovat toimineet yläkouluun puolellakin hienosti. Sosiaalinen kanssakäyminen liikunnan tunneilla on intensiivisempää kuin luokkatilanteessa. Tämä on erinomainen tilaisuus harjoitella myös toimimista muiden sukupuolten kanssa. Onkin syytä kysyä, ovatko tyttöjen ja poikien liikuntaryhmät enää tätä päivää.

Tietoisuus liikunnan merkityksestä lisääntymässä

Olen myös iloinen siitä, että tämän hetkisestä luokastani lähes kaikki ne oppilaat, jotka asuvat kävely- tai pyöräilymatkan päässä koulusta kulkevat tuon matkan itse. Vanhemmat toimivat siis viisaasti, kun eivät kuljeta lapsiaan kouluun. Onko kyse sattumasta vai olisiko mahdollista, että yleinen tietoisuus koulumatkan kävelemisen hyödyistä olisi erilaisten kampanjoiden seurauksena lisääntynyt?

HUOLEN AIHEITA

Oppilaiden väliset erot ovat kasvaneet

Kaksi ääripäätä - osa lapsista harrastavat ja liikkuvat paljon. He kokevat liikkumisen miellyttävänä. Osa tosi vähän tai ei ollenkaan ja he kokevat liikkumisen epämiellyttävänä. Luokassani on paljon liikuntavälineitä (esim. leuanvetotanko, tasapainolauta, jumppapalloa, liikuntakortteja, jumppakuminauhoja). Niitä saa ja on kannustettu käyttämään. Oppilaat, jotka liikkuvat paljon, käyttävät paljon myös luokan liikuntavälineitä. Oppilaat, jotka liikkuvat vähän, eivät käytä luokan liikuntavälineitä juuri lainkaan ellei ole "pakko".

Oppilaiden liikuntataidoissa puutteita

Mikään liikuntataito ei ole enää itsestäänselvyys. Lentopalloa ei välttämättä saada kopiksi ylempillä luokillakaan, vaikka se on jo 4-5-vuotis-neuvolatarkastuksen yksi tehtävä. Nykyään voi olla oppilailta, joilta puuttuu paljon liikunnan perustaitoja. Liukumista suksilla joudutaan harjoittelemaan jo ihan pienenpienissä mäissä. Luistimilla pystyssä pysyminen voi aiheuttaa poikkeuksellisen suuria vaikeuksia. Käsilläseisontaa opetellessa taitotason erot voivat olla valtavat. Liikuntataidoilla ja liikuntamotivaatiolla on vahva yhteys. Yläkouluikäistä on vaikea motivoida liikkumaan, jos liikuntataitoja ei olla opittu, eikä näin saatu liikunnasta onnistumisen kokemuksia.

Lasten tuki- ja liikuntaelimestön kunnossa sekä käsien voimassa toivomisen varaa

Olen huolissani lasten tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta. Hyyt, käännökset, juoksut ja räjähtävät liikkeet ovat vaikeita. Lantio, polvi ja nilkka pettävät helposti. Kun pito keskivartalosta ja tukilihaksista puuttuu, yllättäviä loukkaantumisia tulee huolestuttavan paljon. Vaikuttaa, että ylävartalon voima on heikentynyt viime vuosien aikana. Se asettaa haasteita esim. käsinseisontan ja kuperkeikan harjoittelulle. Kun kuperkeikan harjoittelussa käsillä ei saada jäntevää tuntumaa alustaan, merkittävä työntö ja tuki jää pois näin kuperkeikasta tulee "möykky", joka ei pyörähdä.

Sinnikkyys ja ponnistelu vähentynyt.

Oppilaat huomaavat, että on "huono kunto", mutta vaikuttaa siltä, ei olla valmiita tekemään asian hyväksi vapaa-ajalla mitään. Osa kokee hengästymisen, hikoilun ja pienen pinnistelyn epämiellyttävänä tai jopa säikähtää, että hengästyminen on merkki siitä, että "kohta kuolee". Tehtävän harjoittelu mielletään, että kun "kokeilin jo", niin sitten ei enää tarvitse yrittää. Voisiko tähän vaikuttaa vaatimustason lasku kotona ja toisaalta älylaitemaailman viihdyttävyyden. Enää ei tarvitse niin sinnikkäästi ponnistella ja tehdä jotain tylsää, vaan kaikki räjähtelee napin painalluksesta. Vaikka osut pesäpalloon mailalla, mistään ei tule ilotulituksia.

Vapaa-ajalla liikkumisen vähentyminen näkyy kestävyyskunnan heikentymisenä

Kestävyyskunto on tutkimustenkin mukaan heikentynyt ja se kyllä näkyy myös tunneilla. Esim. peleissä täytyy olla enemmän taukoja. Tietokonepelit, ruutuaika, puhelimella ja älylaitteilla pelaaminen sekä kotona että välitunneilla on vähentänyt aikaa liikunnalta ja pihaleikeiltä, mikä näkyy siinä, että oppilaiden kestävyyskunto on huono. Kun ollaan vailla vapaa-ajan liikuntaharrastuksia, tarvitaan älylaitteella pelaamisen rajoittamista ja motivoivaa tekemistä, muuten yhä useammalla alkaa maha kasvaa ja lihakset kiristää. Huoleni liittyy siihen, että liikkuminen vaatii yhä enemmän aikuisen tai jonkun muun ulkopuolisen tahon kannustusta.



JONOT MATALIKSI KOULUTUS OPETTAJILLE

- Ideoita ja käytännön vinkkejä liikuntatunneille



Jonot mataliksi koulutus antaa opettajille käytännön vinkkejä / malleja harjoitteista, joilla

... lisätään aktiivisuutta liikuntatunneille

... saavutetaan OPS:n (2016) liikunnan tavoitteet

... luodaan jokaiselle oppilaalle aito mahdollisuus onnistumiseen

Koulutuksen käytännön toteutus

Koulutus voidaan toteuttaa koulukohtaisena tai useamman koulun yhteisenä koulutuksena.

Toivottava osallistujamäärä on 8-20 alakoulun opettajaa. Koulutuksen ajan tulee olla käytössä sisäliikuntatila ja osallistujilla sisäliikuntavarustus.

Koulutuksen kesto

Koulutus kestää 1,5-3h sopimuksen mukaan.

Koulutus voidaan toteuttaa yhteissuunnitteluaajalla tai veso koulutuksena. Koulutuksessa painotettavien teemojen* määrä sovitaan koulutuksen keston mukaan.

Koulutuksen hinta

150 – 300 euroa. Hinta määräytyy koulutuksen keston mukaan.

Tiedustelut ja koulutuksen tilaaminen

Keski-Suomen Liikunta puh. 050 552 4997

jouni.vatanen@kesli.fi

Koulutuksen tilausvaiheessa koulu voi painottaa tiettyä teemaa / teemoja

Pelit ja leikit

- Ideoita erilaisista peleistä, leikeistä ja harjoitteista

Oppilaan itsetunnon tukeminen

- Harjoitteita ja opetusjärjestelyjä, jotka tuottavat onnistumisen elämyksiä kaikille oppilaille

Heikko sisäliikuntatila

- Harjoitteita, jotka käytettävissä olevasta tilasta huolimatta lisäävät aktiivisuutta

Yhdessä kisailen

- Erilaiset kilpailumuodot, eri roolit joukkueessa, monipuolisuus ja toistomäärät

Motoriset perustaidot luokille 1-2

- Motoristen opetustaitojen harjoittaminen pelien, leikkien ja erilaisten harjoitteiden avulla

Motoriset perustaidot luokille 3-6

- Motoristen perustaitojen tehokas harjoittaminen ”kätkeytyneenä” osaksi leikkejä ja pelejä.



Keski-ikäinen toimistotyöntekijä vai urheilijaksi kasvanut

Kolmen urheilevan teinin vanhempana seuraan suurella mielenkiinnolla tätä valtakunnallista Kasva urheilijaksi -ihmiskoetta, johon olemme pakon sanelemana joutuneet

Minulla on kolme teini-ikäistä lasta. Yksi on henkeen ja vereen jalkapalloilija. Toinen etsii lopullista lajiaan jääurheilun joukkuelajien parista. Kolmas taas on osa paha-mainaista Drop out -ilmiötä. Hänen oma tavoitteellinen harrastamisensa loppui yläkoulun lopussa ja sen jälkeen ei liikunnanharrastaminen seurassa ole kiinnostanut. Lajina kuitenkin oli yksilölaji. Koeryhmänä on siis kaksi tavoitteellisesti harjoittelevaa joukkuelajien edustajaa ja yksi tiukan yksilölajimankelin läpikäynyt, mutta huippu-urheilun polulta sivuun astunut.

Tutkimusongelmana on selvittää kuka kyseisistä nuorista osaa ottaa vastuulleen oman hyvinvointinsa ja aktivoi itsensä liikkumaan ja vieläpä liikkumaan tavoitteellisesti? Laskin jalkapalloilevan teinini viikkoharjoittelumäärät ennen hallituksen koronalinjauksia ja joukkueurheilun päättymistä. Pääsin seuraaviin viikkotuloksiin:

- * Ohjattua jalkapallonharrastamista: 10 h /vko
 - * Harjoituspelit: keskimäärin 2 h /vko
 - * Liikuntatunteja: 4 h /vko
 - * Koulumatka polkupyörällä tai kävellen: noin 2 h /vko
 - * Välituntiliikkomiset ym. koulupäivänaikaiset liikkumiset: arvio 2,5 h /vko
 - * Omatoimiset lisäliikkomiset vapaa-ajalla: 7 h /vko
- Ohjattua liikuntaa hänellä oli siis noin 16 tuntia viikossa, jos yhdistetään liikuntatunnit ja jalkapalloharrastus. Siihen päälle aktiiviseksi ajaksi voi laskea normaaliarkeen kuuluvat koulumatkat ja koulupäivän aikaiset pakolliset siirtymät eri luokkiin ja syömään sekä kavereiden kanssa höntsäilyt. Tästä tulee 11, 5 tuntia viikkoa kohti aktiivista toimintaa ainakin.

Tutkimusongelma täydentyy. Kuinka nuori yksilö pystyy tämän määrän ohjattua liikuntaa korvaamaan

omatoimisesti? Kuinka täyttyy edes päivittäinen aktiivisuuden määritelmä?

Nythän lapseni ovat tempaistu keksi-ikäisen toimistotyöntekijän maailmaan, jossa työpäivien aikainen aktiivisuus on minimaalista ja kaikki työpäivän aikainen aktiivisuus lähtee yksilön omista valinnoista. Arki on passivoitunut kuin salaman iskusta. Muistan lukeneeni Arttu Pesolan tutkimuksesta, että toimistotyöntekijöiden lihakset olivat käyttämättöminä keskimäärin 80 prosenttia työajasta ja 60 prosenttia vapaa-ajasta. Toimistotyötä tekevä voi siis elää elämäänsä siten, että reisilihas ei juuri aktivoitu, saati että lihas pääsisi kehittymään. Ei kuulosta terveelliseltä tavalta elää elämäänsä.

Kasva urheilijaksi -ihmiskoe vaatiikin nyt teini-ikäisiltä lapsiltani aivan uudentyyppistä pohdintaa siitä, mitä urheiluharrastaminen hänen mielestään on. Kuinka hän pystyy aktivoimaan itsensä ja taistelemaan arjen passiivisuutta vastaan? Kuinka hän saa sen lisäksi itsensä vielä harjoittelemaan?

Tässä tutkimuksessa voidaan myös vertailla joukkuelajien harrastajia yksilölajien harrastajaan.

Kumpikin tavoitteellisesti harjoitteleva teini on saanut valmennukselta etäharjoitteluohjeet, jotka vaativat kiittaukset valmentajalta, kun harjoitukset on tehty. Harjoitukset tulee tehdä itsenäisesti ilman, että valmentaja seisoo vieressä valvomassa, kannustamassa ja arvioimassa suoritusta. Kolmannella koeryhmän jäsenellä ei ole etäharjoitteluohjeita. Hän toimii täysin oman intuition varassa.

Huomaan jo nyt koeryhmässä eroja. Joukkuelajien edustajat kaipaavat sosiaalisia kontakteja harjoitteluun. Nyt ei ole joukkuetreenejä, eikä sen tuomia sosiaalisia

kontakteja. Ei yhteistä harrastamista tai joukkueen yhteisten taitojen hiomista. Ei porukalla nauramista ennen ja jälkeen harjoitusten. Koeryhmän pinna on kiristymään päin.

”Joukkueen yhteinen hyvä menee yksilön hyvän edelle”

”Yhdessä olemme enemmän”

” Autetaan kaveria”

”Tee ympärillä olevista joukkuekaverista parempia”

Kaikki nämä teesit ja joukkueurheiluun kuuluvat alkusanat ovat nyt vain muistoja. Harjoittelukulttuurin muutos on tällä koeryhmälle raju. Nyt pitää mennä yksin pihalle pompottamaan tai juoksemaan. Eihän tämä ole lainkaan sama laji enää? Kasva urheilijaksi -ihmiskoe on alkanut. Tätä samaa oireilua ei näy toisessa koeryhmässä. Hän on jo tottunut siihen, että vastuu liikkumisesta täytyy löytyä itsestä. Ei ole enää valmentajaa tai harjoituksia.

Jatkamme koeryhmien havainnointia ja seuraamme Kasva urheilijaksi -ihmiskokeen edistymistä.

Mutta, hei...

aina voi halutessaan laittaa herätyksen soimaan 2 minuuttia ennen koulun alkua. Napata tietokoneen tai kännykän auki ja aloittaa koulunkäynnin. Hieman ennen puolta päivää virtsarakko pakottaa nousemaan ja

liikkumaan kohti vessaa. Samalla voi hoitaa muut aamutoimet ja siirtyä nälkäisenä lounaalle, jonka valmistus kuuluu tietenkin etätyöiskän tehtäviin. Mikäli isä ei ole tätä tehtävänsä suorittanut, napataan jotain nopeaa mitä löytyy tai siirretään nälkää. Tästä siirrytään huikeat 10 metriä takaisin omaan huoneeseen jatkamaan koulua. Iltapäivän osuuden voisi tehdä, vaikka mahallaan maaten, kun aamupäivä meni selällään. Kun tämä aktiivinen koulupäivä päättyy ja koulutehtävät ovat tehty, niin voi siirtyä sujuvasti pleikkarin kautta tapaamaan kavereitaan aurinkoiselle Fort Nite -saarelle tai virtuaaliseen jääkiekkokaukalo. Vuorokauden loput tyhjät ajat voi tietenkin halutessaan täyttää kännykän mahdollistamilla koukeroisilla somekanavilla ja erilaisilla tykkäyksillä. Kivoja ja tärkeitä juttuja kaikki, mutta tähän yhtälöön ikävästi passiivisuutta lisääviä. Illalla voi kuitata valmentajalle treenit tehdyksi yhdellä viestillä. Hetken omatunto soimaa, mutta huomenna on uusi päivä.

Edes keski-ikäisellä toimistotyöntekijällä ei olisi tähän passiivisuuteen varaa, onko kasvavalla ja kehittyvällä nuorella?

Jon Salminen, Liikuntapääkaupunki projektipäällikkö, Jyväskylän kaupunki



Mitä on laadukas harjoitustoiminta?

Keskisuomalaisen seurojen valmennuspäälliköt kertovat kokemukseensa perustuen mistä muodostuu laadukas harjoitustoiminta eri ikäryhmissä.



Tanja Niemi, valmennusryhmä vastaava
Jyväskylän Kenttärheilijät

10-13 VUOTIAIDEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Hyvä vuorovaikutus lasten ja ohjaajien välillä.

Kun on "hyvä meininki" treeneissä, lapset viihtyvät harjoituksissa. Kun harjoituksissa viihtyy, silloin niihin halutaan osallistua. Näin saadaan määrällisesti paljon hyviä treenejä, mikä mahdollistaa kehittymisen. Vaikka ohjaajalla olisi kuinka hyvät harjoitteet, mutta jos ohjaaja ei saa harjoitetta kerrottua ja perusteltua – "myytyä" lapsille, niin harjoitteilla ei ole suurta vaikutusta. Kun valmentaja saa lapset innostumaan erilaisista harjoitteista ja ymmärtämään miksi harjoitteet ovat tärkeitä, saavutetaan paras lopputulos

13-16 VUOTIAIDEN NUORTEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Yksilöllinen harjoittelu

Nuoret kehittyvät 13-16-vuotiaana hyvin eri tahtia, mikä kannattaa ottaa huomioon harjoittelussa. Tämä ei silti tarkoita, että nuorten pitäisi treenata yksin, koska kaverit ovat erityisen tärkeitä tässä ikäryhmässä. Nuorten valmentajan on hyvä osata yksilöllistää (= eriyttää) harjoittelua, jotta voidaan treenata ryhmässä yksilölliset erot huomioiden.

Progressiivisuus.

Yksittäisten harjoitteiden tulee muuttua pikkuhiljaa haastavammaksi, jotta motivaatio kasvaa ja samalla motoriset taidot karttuvat. Harjoitusten kovuudessa tulee olla nousujohtoisuutta, jotta urheilijalla on mahdollisuus kehittyä koko ajan. Kehittyminen, jonka huomaa, lisää motivaatiota treenata. Progressiivisuuden voisi nähdä myös lisääntyvän vastuun ottamisena omasta urheilusta. Kun nuori kasvaa urheilijana, hän ymmärtää ja pystyy ottamaan vähitellen hieman enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan.

10-13 VUOTIAIDEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Hauskaa ja monipuolista

Lajiharjoittelun eli uinnin lisäksi pidetään mukana muitakin lajeja kuten jumppaa, pelailua, taitoa ja ketteryyttä kehittäviä juttuja. Harjoitusten ilmapiiriin on hyvä olla turvallinen ja kannustava, niin että lapsen on kiva tulla treeneihin. Kannustava valmentaja saa lapset mukaan toimintaan.

13-16 VUOTIAIDEN NUORTEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Kokonaisuuden huomioiminen

Tässä iässä tehdään valinta harraste- ja kilpaurheilun välillä. Yksilöllisyys kasvaa harjoittelussa. Lajiharjoittelun määrä kasvaa kilpaurheiluun, aamuharjoitukset tulevat mukaan yläkouluikässä. Harjoittelun rytmitys muuttuu ja vaatii valmentajalta enemmän aikaa suunnitteluun ja taitoa huomioida kokonaisuus ja jokaisen nuoren yksilöllinen kehittyminen.

Ryhmädynamiikan ymmärtäminen

Ryhmädynamiikka ja sen ymmärtäminen on erityisen tärkeää. Usein oma ryhmä auttaa nuorta huonompanakin päivänä innostumaan treeneihin mukaan. Valmentajan lajiosaaminen ja ymmärrys valmentamisesta on tärkeää.



Helena Toivainen, nuorten
valmennuspäällikkö, Swimming Jyväskylä



10-13 VUOTIAIDEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Monipuolinen liikuntataitojen oppiminen

10-13 -vuotiaille on tärkeää mahdollistaa monipuolisten liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. Tässä iässä on luotava pohjat fysiikkapuolelle, joka mahdollistaa kovemman harjoittelun jatkossa. Omat fysiikkavalmentajat joka joukkueella tuovat laatua toimintaan.

Liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan luominen

Liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan pohjaksi pyritään vaikuttamaan enemmän lapsiin kuin vanhempiin, luomaan sisäinen motivaatio urheilemiseen ja liikuntaan. Urheilijoiden kautta tieto ja ymmärrys siirtyy kotiin, halu urheilla! Tämä työ vaatii aikaa. Isoissa ryhmissä lasten erot ovat tässä kohti suuret, lapset kehittyvät hyvin eri tahtiin.

13-16 VUOTIAIDEN NUORTEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Omatoimisuuteen kasvattaminen

Tässä kohti muodostetaan kilparyhmät (U15). Yläkouluiässä tulevat aamuharjoitukset mukaan. Nuoren omatoimisuutta pyritään lisäämään harjoitusmäärän ja laadun suhteen, ja kykyä arvioida omaa tekemistä ja harjoittelua.

Valmentajan persoonallisuus

Valmentajan velvoitteena on opettaa urheilija urheilemaan ja näkemään oma reitti kohti jääkiekkoilijan unelmaa. Samoin seuran velvoite on opettaa valmentaja valmentamaan. Hyvä valmentaja kyseenalaistaa kaiken! Hyvä valmentaja voi näin ollen olla varsin raskaskin ihminen ☺ Valmentajalle annetaan raamit minkä sisällä toimitaan, tavoite on sama. Valmentajan on näiden raamien sisällä osattava

Mikko Palsola, valmennuspäällikkö,
Jyp Juniorit



10-13 VUOTIAIDEN LASTEN JA 13-16 VUOTIAIDEN NUORTEN LAADUKAS HARJOITUSTOIMINTA

Organisointi ja suunnitelmallisuus.

Pohjana kaikelle ovat seuran arvot ja urheilulliset linjaukset esim. harjoitusmäärien suhteen. Pitkäjänteisyys suunnittelussa on perustekijä.

Valmentajan osaaminen ja persoonallisuus

Erilaiset valmentajatyypit ovat myös hyödyksi. Hyvän valmentajan on oltava helposti lähestyttävä, luotettava ja turvallista ilmapiiriä luova. Valmentajan lajiosaaminen on tärkeää. Fyysiselle ja psyykkiselle puolelle on hyvä olla omat osaajat, se tuo laatua.

Yksilöllisyys

Lapsen ja nuoren huomioiminen yksilönä on tärkeää esim. keskusteluissa lapsen ja valmentajan tai perheen, koulun ja seuran kesken.

Urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen

Yläkouluiässä harjoitusmäärä kasvaa. Silloin on tärkeää huolehtia urheilijan polulla olevan nuoren laadukkaasta arjesta (ravinto, lepo, tietoisuus harjoittelun määrän ja laadun vaikutuksesta omaan olotilaan). Tässäkin kohti pohjalla tarkastellaan seuran ja seuran arvoja ja linjauksia harjoitustoiminnassa kunkin ikäkauden mukaan.



Patrik Färm, junioripäällikkö,
JJK-Juniorit

Miten kohdata jokainen ihminen positiivisella tavalla? Millaisista asioista rakentuu hyvä seurakulttuuri? Kuinka seuran arvot muutetaan päivittäisiksi toimintatavoiksi? Miten rakentaa urheiluseurasta yhteisö, jossa energia kohdistetaan toiminnan kehittämiseen?

Valmentajailta

Torstaina 24.9.2020 klo 17.30 – 20.00

Keski-Suomen Liikunnan koulutustilassa, Onkapannu 2 40700 Jyväskylä

Ohjelma

17.00 Kahvi ja sämpylä

17.30 Yhden isän ajatuksia lasten liikuntaharrastuksesta - Kimmo Sirainen

- * Kunnioitus, arvostus ja luottamus
- * Harrastus on joukkuepeli - lapset, valmentajat, huolto ja vanhemmat
- * Tiimi ratkaisee kaiken.

18.45 Seurakulttuurin kehittäminen - Erkko Meri

- * Seurakulttuurin merkitys
- * Säännöllisesti toistuvat yhtenäiset toimintatavat - selkeyttä ja systemaattisuutta
- * Kirjoitetut ja kirjoittamattomat säännöt
- * Esimerkkejä hyvästä seurakulttuurista



Kimmo Sirainen

- * Liikuntatieteiden maisteri
- * Kahden urheilevan lapsen isä
- * Monipuolinen kokemus erilaisista organisaatioista
- * Erityisesti kiinnostunut ihmisten kohtaamisesta ja hyvästä palvelusta



Erkko Meri

- * Jalkapallovalmentaja
- * Jalkapallon juniorivalmentajat ry:n puheenjohtaja
- * Urheilu-oikeuteen erikoistunut oikeustieteen maisteri –
- * Erityisesti kiinnostunut seurakulttuurista ja sen kehittämisestä



Osallistumismaksu
20 euroa



Lisätietoa ja ilmoittautuminen
www.kesli.fi/?x305185=1057895





Siitä tulikin äkkipysähdys

Vuoden vaihtuessa on aina kiinnostavaa pohtia sitä, että minkälainen kevät on tulossa. Monta kertaa kevät on tuonut yllätyksiä mukanaan, vaan ei koskaan tällaista. Keväällä 2020 aikaisemmin tuntematon virus pysäytti kaiken ja laittoi pohtimaan asioita uudesta näkökulmasta.

Liikkuvaisena ihmisenä minäkin oli tilanteessa, jossa jouduin tunnustamaan sen tosiasian, että jokapäiväinen liikuntasuosituksen täyttäminen ei ehkä sittenkään ole se maailman ykkösprioriteetti hengissä pysymiseksi. Olikin ajateltava, että miten omilla toimillani voisin edistää sitä, että virus ei pääse enää leviämään. Kaikki työt siirtyivät näyttöpäätteen taakse: kuulokkeet korvilla kokouksia, palavereita, keskusteluja, opetusta... Kaikki tekstit oli luettava paperinippujen sijaan näyttöpäätteeltä. Kaikesta siitä seurauksena ”pään surinaa”, silmien kirvelyä, niskalihasten jumitusta ja jalkojen pakottamista. Kun päivän viimeinen tehtävä koneen äärellä oli ohi, keho paloi halusta päästä ulos, hengittämään raitista ilmaa ja lepuuttamaan silmiä kauniissa luontomaisemassa.

Yllättävän hyvin teknologia pystyi korvaamaan monia asioita ja pienen alkushokin jälkeen töitä pystyi jatkamaan – hämmästyttävän hyvin. Toisaalta ruudun taakse ylipitkiksi ajoiksi pakotettuna, alkoi myös edelleen vahvistua ihmisen kehollisuus, liikkumisen ja sosiaalisten kontaktien tarve. Tietynlaisista rutiineista tuli fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen selviytymisen keino: aamulla ulos ja kävely ”töihin” noin 30 minuuttia, suoraan töiden ääreen koneen taakse huolehtien kuminauhan ja tasapainolaudan saataville heti, kun kokouksessa alkoi sellainen kohta, jossa riitti pelkkä kuunteleminen. Biotauolla huoltotoimet rivakasti, että oli mahdollisuus kehon venyttelyyn ja kiemurteluun. Iltapäivän työjakson jälkeen heti oli päästävää ulos ja mielialasta riippuen ulkoilua, pallon potkimista tai heittelyä. Parasta olivat leikkitreffit perheen pienimpien kanssa leikkipuistoissa. Illalla whatsapp yhteydellä yatzy – noppapeliä erilaisilla kombinaatioilla perheenjäsenten kesken.

Niin siinä kävi: tämä äkkipysähdys laittoi hetkessä arvomaailman suurennuslasin alle. Yhtäkkiä aivan erilaiset asiat tulivat tärkeiksi. Pysähtyminen nosti katsetta erilaiseen horisonttiin. Horisontista näkyi niitä mahdollisuuksia, jotka ovat periaatteessa lähes aina olemassa, mutta ne häipyvät taustahälinän alle. Tässä riisutussa tilanteessa olikin valmis näkemään järven jäät – luistelemaan! Huomioi kiinnittyi lumen alta kuoriutuvaa maahan – ihanat kevätpurot houkuttivat uittamaan keppejä ja lehtiä! Siinä pikkuisia katsoessa, tulin niin onnelliseksi muistin ne lukemattomat kerrat, miten jännittävää oli taiteilla purojen kanssa. Lumen alta paljastui myös sileää asfalttia... polkupyörä, katuliidut, hyppynary, tvisti – nauha – kaikki nuo kaivettiin taas esiin ja niin oli yhteiset leikit pystyssä. Voi sitä piiloleikin aiheuttamaa kutkutusta vatsan pohjassa, kun pikkuiset juoksivat piiloon. Kymmenen tulee aika pian ja sitten etsintä alkaa. Kiirehän siinä tulee. Sitä vaan mietin, että missähän ne Pokemon Go –pelaajat nyt ovat?

Tässäkin äkkipysähdyksessä ensimmäisen shokin jälkeen, tuli tarve liikkua. Varmasti vastareaktion runsaalle sisällä olemiselle, tunnistin itsessäni ja pikkuväessä vielä aikaisempaa voimakkaamman tarpeen päästä ulos liikkumaan. Ehkä me sitten kuitenkin tarvitsimme tällaisen äkkipysähdysten. Enää ei tehnyt mieli keksiä syitä, miksi ei jaksaa lähteä liikkeelle, vaan nyt oli aivan pakottava tarve päästä liikkumaan ja iloitsemaan pienistä, ihanista asioista joita ei kiireessään ollut aikaa huomata.

Tsemppiä ja positiivista mieltä jokaiseen kotiin!

**Arja Sääkslahti, Yliopistotutkija (liikuntapedagogiikka)
Jyväskylän Yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta**

Toisen asteen oppilaitoksissa toimiville sekä sidosryhmille

Liikkuva opiskelu -alueseminaari

3.-5.11.2020

Helsinki-Tukholma-risteilynä Viking Mariellalla



Kehon käytön hyödyntäminen oppimisessa

- Hannu Moilanen, Jyväskylän Yliopisto

Hannu on tutkinut sekä kokeillut paljon käytännössä kuinka kehon käyttö vaikuttaa oppimiskokemukseen sekä edistää muistijäljen syntymistä ja pysymistä.



Valinnan mahdollisuus 17 erilaisesta työpajasta mm.

- * Liikkuva amis ideapankki oppilaiden liikuttajana
- * Yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta vähän liikkuvien tukena
- * Liikuntatutor- toiminta – haaste ja mahdollisuus
- * Yhteisöllisyyden vahvistaminen mallia seuramaailmasta ja maailmalta
- * Mielen hyvinvointia liikkumisesta
- * Inttikuntoon – esimerkki yhteistyökurssista yli ops-rajojen
- * Miten oppilaitoksissa lisätään liikettä opiskelupäiviin
- * Urheilukellot hyvinvoinnin lisäajinä – mittaamisen hyödyt, haasteet ja parhaat käytännöt

Ilmoittaudu 14.9.2020 mennessä osoitteessa www.hlu.fi/laivaseminaari.

** Seminaari täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Mukaan mahtuu 300 ilmoittautunutta. Osassa työpajoissa on rajoitettu osallistujamäärä*



**Hinta määräytyy
valittavan
hyttiluokan
mukaan.**



**Lisätietoa ja
ilmoittautuminen**
[www.hlu.fi/
laivaseminaari](http://www.hlu.fi/laivaseminaari)



**Etelä-Suomen sekä Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallinto-
virastot sekä liikunnan aluejärjestöt**



Liikunta saa näkyä ja kuulua Korpilahden päiväkodissa

Liikkuva varhaiskasvatus on liikuntapääkaupungin varhaiskasvatussuunnitelman yksi painopiste.

Päijänteen rantamaisemissa on pienenkin ihmisen ihana olla. Korpilahden päiväkodin sijainti, toimintatilojen suunnittelu ja liikuntakasvatus nivoutuvat hyvin yhteen. Tavoitteet, tilat ja tahto luovat suunnitelmallisen kokonaisuuden. Päiväkoti on saanut olla mukana Luontoaskel hyvinvointiin -toimintamallin luomisessa vuonna 2019. Niinpä päiväkodin noin 150 1–7-vuotiasta lasta voivat päivittäin nauttia liikkumisesta monipuolisissa toimintaympäristöissä.

Vuonna 2018 valmistunut Korpilahden päiväkotitoiminta on jaettu toiminnallisesti kolmeen lohkoon: Havumaja, Huvipursi ja Huusholli. Kaikissa lohkoissa tilat, paikat ja käytännöt on suunniteltu liikkumiseen innostaviksi. Liikuntavälineitä on kaikissa tiloissa lasten saatavilla. Pitkissä käytävillä ei ole naulakoita, jotta niissäkin mahtuu touhuamaan.

Harkitun niukka kalustaminen ja liikuteltavat väliseinät lisäävät osaltaan tilojen nopeaa muunneltavuutta. Eri lohkojen omista liikuntahuoneista puolestaan tulee lepotiloja ja päivävastoin, lasten päivärytmin mukaan. Lisäksi päiväkodin yhteinen liikuntasali ja ulkoilupiha omine varusteineen tarjoavat mahdollisuuden liikkumiseen.

Liikunta saa siis näkyä ja kuulua päiväkodissa. Huushollissa on liikuntahuoneiden ovilla jo aamulla jonoa. Kun ovet yön jäljiltä aukeavat, loikkaavat eskarilaiset mielipuuhiinsa. Pian ovat köydet, renkaat, patjat, kiipeilytelineet ja pehmopalat liikettä täynnä. Toisaalla kopistellaan purkkijaloilla ja



harjoitellaan hulavanteilla. Vastaavasti Havumajan eteistilassa alle 3-vuotiaat aloittavat aamurallin. Menopelinä voi olla potkupyörä tai edellä työnnettävä pehmopala. Viereisessä tilassa pehmopaloista on tehty kiipeilytorni tai liukumäki. ”Täältä tullaan” -huudahduksia kuuluu myös Huvipurresta, missä 3–5-vuotiaat harjoittelevat motorisia taitoja tasapainolaudoilla tai hyppivät pallomereen uimaan. Liikunnan riemu lataa energiaa lapsiin parhaalla mahdollisella tavalla.

Sisä- ja pihaliikunnan lisäksi päiväkodin jokaisen ryhmän toimintaan kuuluvat säännölliset, viikoittaiset lähiympäristöön tehdyt retket. Tavoitteena on luontosuhteen vahvistaminen. Ryhmät käyvät

lähimetsässä, leikkipuistoissa ja ulkoliikuntapaikoissa. Jyväskylän kaupunki on satsannut yhteisiin liikunta- ja luontovälineisiin, joita päiväkodit voivat lainata. Näin Korpilahden päiväkodin lapset ovat päässeet muun muassa Muksubussin kyydillä uintiretkelle Päijänteen rantaan ja lumikenkäilemään lähimaastoon.

Päiväkodin henkilökunta kokee, että heillä on merkittävä rooli lasten omaehtoisen ja ohjatun liikunnan mahdollistajana. He ikään kuin avaavat lapsille ovia ja lausuvat taikasanoja: On lupa liikkua. Päiväkodin varhaiskasvattajia kannustetaan myös suorittamaan lasten liikunnan ammattitutkinto.

Sari Saulio, erityisopettaja
Sara Volotinen, pedagoginen johtaja
Tiina Ruppaa, päiväkodin johtaja

Liikuntavinkit!

Alakouluikäisen liikuntavinkki:

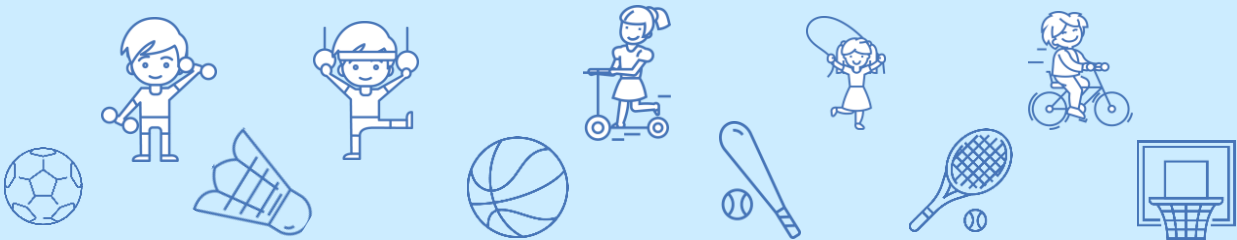
Tässä pieni liikuntavinkki päivään:

- * Nouse selinmakuulta lattialta ylös seisomaan käyttämättä käsiä.
- * Tee ensin 5 kertaa ja kun onnistuu helposti voit kokeilla 10 kertaa peräkkäin.
- * Tämän voit tehdä nopeuskilpailuna kotona jonkun kanssa (kumpi on nopeammin saanut tehtyä 5/10 kertaa).

Alle kouluikäisen liikuntavinkki:

Liiku ulkona (sisälläkin onnistuu) seuraavilla eri tavoilla:

- * Juokse täysillä 😊
- * Liiku mahdollisimman hitaasti hiipien
- * Liiku mahdollisimman kevyesti
- * Painavasti
- * Tömistellen
- * Korkealla
- * Matalalla
- * Selkä edellä
- * Sivuttain kylki edellä
- * Pää edellä
- * Kynärpää edellä
- * Polvi edellä
- * Peukalo edellä
- * Kosketa mahdollisimman vähän maahan ja lisää tapoja voi keksiä itse.

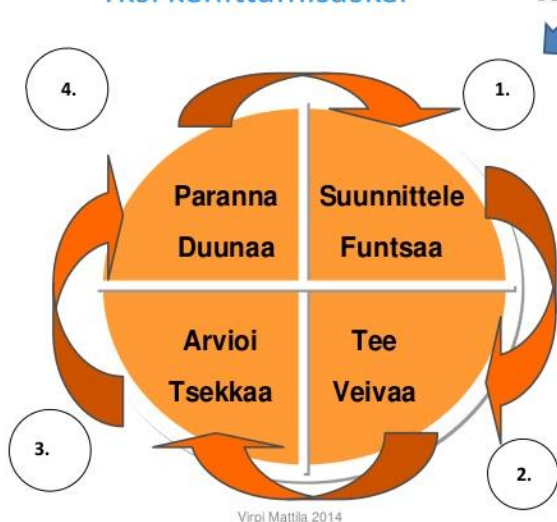


Haluatteko varmistaa, että varhaiskasvatukseen osallistuvat lapset liikkuvat suositusten mukaisesti? Onko tavoitteenne kehittää lasten vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä liikuntakasvatuksessa? Miten lapsia voi osallistaa paremmin liikunnan avulla? Onko kiinnostuksenne erityisesti lasten motoristen taitojen kehittäminen? Tarvitsetteko apua luontoliikuntaan tai varhaiskasvatuksen yksikön välineistön kehittämiseen? Onko halua kehittää yhteistyötä eri toimijoiden kanssa? Onko jokin muu asia, jota erityisesti haluaisitte kehittää?

Pienellä askeleella eteenpäin tapaaminen

Yksi kehittämisaskel

Aloita tästä



Virpi Mattila 2014

Tapaamisen tavoite

- * Kehitettävän asian tarkka määrittely
- * Nykytilan kuvaus ja halutun tavoitetilan määrittely
- * Suunnittele – Toteuta – Arvioi – Paranna prosessin käynnistäminen

Osallistujat

- * Esim. Kunnan varhaisvuosien liikuntatiimi tai muu sopiva ryhmä

Toimintaidea

Keski-Suomen Liikunnanedustaja on ulkopuolinen henkilö, joka auttaa ajatusten jäsentämisessä, eteenpäin pääsemisessä ja mahdollisten ongelmien ratkaisemisessa.

Suurikin kokonaismuutos tehdään pienin askelin

Tapaamisen kesto

1-2 tuntia

Tapaamisen hinta

Pienellä askeleella eteenpäin tapaamiset ovat maksuttomia.

Tiedustelut ja tapaamisten sopiminen

Keski-Suomen Liikunnasta lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen,
jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997





Salibandyseura O2 mahdollistaa pelaamisen tasoon ja ikään katsomatta!

Salibandyseura O2 toteuttaa yhtä maakuntamme laajinta ja monipuolisinta lasten ja nuorten kilpa- ja harrastotoimintaa. Lapset liikkeelle Keski-Suomessa - verkkolehden toimitus esitti O2:n valmennuspäällikkö Tuomas Pulkkiselle joukon kysymyksiä. Aitiopaikalta lasten liikuntaa seuraava Tuomas kuvaa vastauksissaan harrastetoiminnan järjestämisen haasteita sekä kilpa- ja harrastetoiminnan eroja.

Millaista lasten ja nuorten harraste- ja kilpatoimintaa salibandyseura O2 järjestää?

Salibandyseura O2:n missiona on mahdollistaa ja toteuttaa salibandyharraste- ja kilpatoimintaa - tasoon ja ikään katsomatta, mahdollisimman suurelle määrälle ihmisiä arvostavassa, kannustavassa ja kasvattavassa toimintaympäristössä. Käytäntöön vietyä tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että pyrimme järjestämään junioreille neljän eri tason toimintaa. (Toiminnot kuvattu taulukossa). Meidän junioritoiminnassamme tasoilla ei viitata urheilijoiden taitotasoon, vaan sillä tarkoitetaan toiminnan

määrää ja tavoitteellisuutta. Juniorit ja heidän perheensä valitsevat vapaasti tasoista itselleen parhaiten sopivimman. Tavoitteenamme on mahdollistaa kaikenikäisille lapsille eri tasojen harrastustoimintaa. Monesti juniori kokeilee lajia ensin Salibandykoulussa tai Amppariliigassa, josta vuoden tai kahden harrastamisen jälkeen siirrytään Kortteliliiga- tai kilpajoukkueeseen. Tasoryhmätoiminta aloitetaan 14-vuotiaista alkaen, mutta tällöinkin tavoitteena on mahdollistaa harrastuksen jatkuminen Amppariliiga-joukkueessa niille, jotka eivät kilpailutoimintaan halua osallistua

SALIBANDYKOULU ("I-taso")

Salibandykoulu järjestetään koulujen iltapäiväkerhotoimintana yhdessä Jyväskylän kaupungin kanssa. Salibandykouluja pidetään kahdellatoista alakoululla eri puolilla Jyväskylää ja neljällä päiväkodilla. Toimintaan osallistuminen on maksutonta. Salibandykouluun osallistuville tarjotaan seuran jäsenyyttä, mutta se ei ole pakollinen.

AMPPARILIIGA ("II-taso")

Amppariliiga-toiminta on Salibandykoulujen jälkeen toinen taso junioritoiminnassa. Amppariliigassa harjoitellaan kerran viikossa oman lähialueen salissa, jonka lisäksi Amppariliiga-joukkueet kokoontuvat neljästi kauden aikana pelaamaan toisiaan vastaan Amppariliiga-turnaukseen. Amppariliiga on hyvä paikka tutustua ja innostua salibandyyn. Päättyneellä kaudella Amppariliiga-joukkueita oli yhteensä 18 kpl.

KORTTELILIIGA-JOUKKUEET ("III-taso")

Kun harjoittelua ja pelaamista halutaan vähän enemmän, mutta halutaan pysyä edelleen Keski-Suomen alueella pelitoiminnassa, ovat Kortteliiga-joukkueet sopiva vaihtoehto. Kortteliiga-joukkueet harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa ja osallistuvat Keski-Suomen alueen Intersport-liigaan, jossa turnauksia on talvikauden aikana 8 kpl.

KILPAJOUKKUEET ("IV-taso")

Kaikista tavoitteellisinta toimintaa salibandyyn osalta järjestetään junioreiden kilpajoukkueissa, jotka osallistuvat Salibandyliiton aluesarjaan. Kilpajoukkueissa harjoittelua on 3-4 kertaa viikossa ja otteluita joka toinen tai joka kolmas viikonloppu.

Salibandyseura O2:ssa lapsen ja nuoren mahdollisuus pelata salibandya 4-tasossa.

Mitkä ovat suurimmat erot harraste- ja kilpatoiminnan välillä?

Kilpatoiminnassa toimintaa ja harjoittelun suunnittelua ohjaavat kehittyminen ja pärjääminen salibandypelaajana. Harrastetoiminnassa ohjaavina tavoitteina ovat harrastamisen helppous ja mielekkyys. Kilpa- ja harrastetoiminnassa on paljon muitakin tavoitteita, mutta nämä ovat suurimmat erot toiminnan luonteessa.

Millaisista tekijöistä harrastetoiminnan hyvän laatu muodostuu?

Hyvässä harrastetoiminnassa junioreiden autonomialle annetaan tilaa. Kun tavoitteena on nauttia liikunnasta hyvässä seurassa, ei ole niin väliä, harjoitellaanko kartioiden kiertoa vai pelataanko peliä. Liikutaan niin kuin lapsista mielekkäimmältä tuntuu. Tietysti ohjaajalta /valmentajalta vaaditaan hyvää "pelisilmää" kun junioreille annetaan mahdollisuuksia vaikuttaa. Toiminnan tulee olla ohjattua ja organisoitua, vaikka sen suunnittelussa annettaisiinkin paljon valtaa junioreille. Ohjaajan /valmentajan laatuvaatimukset harrastetoiminnassa ovat hyvin samankaltaiset kilpatoiminnan valmentajan kanssa. Lajisubstanssiosaaminen ei harrastevalmentajalle ole niin oleellista, mutta junioreiden innostaminen ja mielekkään toiminnan suunnittelu ovat keskeisiä taitoja.

Mitkä ovat harrastetoiminnan järjestämisen suurimmat haasteet?

Kokemuksemme mukaan harrasteryhmiin ilmoittautuu huomattavasti vähemmän junioreita kuin kilparyhmiin.

Tämä hankaloittaa riittävän suurien harrasteryhmien kokoamista ja harrasteryhmiä joudutaan usein yhdistelemään, mikä aiheuttaa osalle pitkän matkan harjoituksiin ja suuret ikäerot harrastajien välille.

Voi olla, että harrasteryhmien potentiaalisten pelaajien tavoittaminen vaatii erilaisia keinoja, kun kilpajoukkueiden pelaajien. Viimeisin käytännön kokemus meillä on kahdelta viime kaudelta, kun olemme järjestäneet JYP Junioreiden kanssa yhteistä Easy Play -harrastetoimintaa. Toiminta-ajatuksena on ollut tarjota paikallisesti matalan kynnyksen harrastustoimintaa monilajisesti niille, jotka ei syystä tai toisesta kilpailutoimintaan halua/pysty osallistumaan. Olemme tehneet molempina toimintavuosina tehostettua markkinointia (mm. koulukiertue ja mainos JYP:n liigapeleissä) Easy Play:n osalta, mutta emme ole saaneet toimintaa kasvamaan. Mukana on ollut reilu kymmenen lasta molempina vuosina. Olemme pohtineet, olisiko toiminta pitänyt järjestää vielä tiiviimmin koulun kanssa (esim. iltapäiväkerhotoimintana), jotta kynnystä olisi saatu madallettua entisestään ja tavoitettavuutta lisättyä.

Mitä eroja harrastetoiminnan ohjaajilla ja juniorijoukkueiden valmentajilla on?

Harrastetoiminnan valmentajan on tärkeä ymmärtää, ettei harrastetoiminnasta tule tehdä kilpatoimintaa. Valmentajissa sinänsä ei välttämättä hirveästi eroja ole. Kilpajoukkueen valmentajiksi ohjautuvat usein ne, jotka haluavat tavoitella myös kilpailullista menestystä ja/tai edetä omalla valmentajauralla.



Miten harrastetoiminnan arvostusta voi nostaa ja mahdollisesti osallistujien sitoutumista kehittää?

Harrastetoiminnassa tulisi pyrkiä ryhmäyttämään joukkuetta samaan tapaan kuin kilpatoiminnassa. Paremman ryhmädynamiikan myötä lapset sitoutuvat toimintaan entistä enemmän ja kokevat sen mielekkäämpänä. Liian usein harrastetoiminnassa kokoonnutaan vain kerran viikossa sähläämään ja mitään muuta oheistoimintaa ei järjestetä. Harrasteryhmillä voisi olla esimerkiksi yhteisiä illanviettoja tai retkiä, jotka tiivistäisivät ryhmää ja tuottaisivat muitakin elämyksiä kuin pallon perässä juoksemista.

Mikä on Sinun tärkein viestisi harrastetoiminnan järjestäjille tai toiminnan järjestämisen aloittamista suunnitteleville?

Jotta harrasteryhmiin saadaan tarpeeksi osallistujia, on toiminta ja sen markkinointi mietittävä erittäin tarkkaan. Me olemme pyrkineet järjestämään harrastetoimintaa lähellä lasten kotia kohtuullisilla kustannuksilla. Markkinoinnissa pitäisi pyrkiä tavoittamaan ne lapset, jotka eivät ole kilpailutoiminnassa mukana tai siitä kiinnostuneita. Lisäksi harrastetoimintaan olisi hyvä sisällyttää monipuolista toimintaa ryhmänä samaan tapaan kuin kilpatoiminnassa.



Salibandyseura O2 valmennuspäällikkö Tuomas Pulkkinen





Saarijärvellä toimii päätoiminen varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori

Saarijärvellä koetaan alle kouluikäisten liikunnan kehittäminen tärkeäksi. Jotta liikunnan edistäminen tapahtuisi kattavasti eri puolilla kaupunkia ja monipuolisesti kaikissa toimintayksiköissä tehtävään on palkattu liikuntakoordinaattori. Palkkauksen mahdollisti opetusministeriön myöntämä hankerahoitus. Liikkuva varhaiskasvatus nimellä toteutettava hanke mahdollistaa liikuntakoordinaattorin palkkauksen lisäksi mm. välinehankinnat.

Reilun vuoden ajan liikuntakoordinaattorina on toiminut liikunnan ammattitutkinnon suorittanut varhaiskasvatuksenopettaja Anna Manninen. ”Aluksi kiersin kaikki yksiköt ja ryhmät, yhdessä muodostettiin näkemystä liikunnan tärkeydestä ja kuinka lasten liikettä voidaan lisätä. Samalla kartoitettiin lasten ja henkilökunnan toiveita liikuntatiloista ja -välineistä. Yhdessä pohdimme rajoittavatko kiellot liikaa lasten liikkumista, ovatko

liikuntavälineet helposti lasten saatavilla ja huomioidaanko lasten liikuntatoiveet riittävästi. Kasvattajat ovat olleet tyytyväisiä, kun on henkilö, joka edistää liikuntaan liittyviä asioita ja tuo niitä sitten ryhmiin yhteiseksi keskustelun aiheiksi. Usein liikuntaideoita alkaa tulla esille, kun hetkeksi järjestetään aikaa pohdinnalle.” kuvaa Anna tehtävän liikkeelle lähtöä.

Tavoitteeni on saada kasvattajat näkemään lasten liikunnan tärkeys ja huomaamaan ne arjen hetket, joihin on mahdollista lisätä liikettä. Ihanne varhaiskasvatuspäivä on sellainen, jossa istumisen sijaan opitaan asioita aktiivisen toiminnan avulla. Varhaiskasvatuksen ryhmissä on ollut käytössä liikkeen määrää keräävät ReimaGo-aktiivisuusrannekkeet. Tuloksista käy ilmi, että pitkiin paikallaanolojaksoihin ja pyrähdysenomaisen vauhdikkaan liikunnan vähyyteen tulee kiinnittää huomiota. Toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteisempään suuntaan vaatii aikaa, mutta uskon että yhdessä pienillä askelilla voimme sen saavuttaa, toteaa Anna.

Tehtävänkuvani on laaja - olen saanut vapauden rönsyillä moneen suuntaan lasten liikkumisen edistämiseksi. Varhaiskasvatuksen yksiköiden henkilöstön kanssa toteutetuilla liikunnallisilla tapahtumilla ja tempauksilla houkuttelemme perheet aktiivisempaan elämäntapaan. Liikuntakoordinaattorina olen ollut mukana vanhempainilloissa, perheille järjestetyissä tapahtumissa ja henkilöstön työilloissa. Teemme yhteistyötä kaupungin liikuntaseurojen ja -järjestöjen kanssa. Saarijärven Pullistuksen ja MLL:n kanssa järjestimme monitoimihallille

lapsiperheille suunnatun Liikuntalauantai-tapahtuman, mikä keräsi yli 300 kävijää. Neuvolan kanssa suunnittelemme tietopakettia lasten ylipainon hillitsemiseen. Yksi iso tavoitteeni on mahdollistaa lasten yhdenvertainen liikkuminen tuen tarpeesta riippumatta. Osa lapsista tarvitsee enemmän aikuisen tukea ja kannustusta. Tehtävän monipuolisuutta lisää myös perhepäivähoitajien ja ryhmiksen erilaiset toimintaympäristöt verrattuna päiväkoteihin. Perhepäivähoitajien ja ryhmisten sisäliikuntamahdollisuuksia olen lisännyt sopimalla läheisten koulujen ja kylätupien salien käytöstä.

Liikkuva varhaiskasvatus hanke on kaksivuotinen 2019-2021. Hanke on nyt puolessa välissä. Hankerahoitus on mahdollistanut alle kouluikäisten lasten liikkeen määrän ja kokonaisvaltaista hyvinvoinnin lisäämisen, mikä tulee näkymään tulevina vuosina koululaistenkin keskuudessa. Haluamme, että hyviksi todetut käytännöt jatkuvat, vaikka hanke päättyisikin. Syksyllä kootaan liikuntatiimi, johon kuuluu yksi kasvattaja, joka ryhmästä. Tiimin jäsenet jakavat hyviä käytänteitä keskenään ja viestivät niistä edelleen omien yksikköjensä henkilökunnalle, visioi Anna hankkeen jatkoa.

LIKUNTAKOORDINAATTORIN PALKKAUS SAARIJÄRVELLE PÄHKINÄNKUORESSA

- * Liikuntakoordinaattorin palkkaus mahdollistettu OKM:n hankerahoituksella.
- * Koordinaattorilla kasvatus- ja liikunta-alan koulutus
- * Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten käytännön toteuttamiseen
- * Toimenkuva on monipuolinen – varhaiskasvatuksen yksiköiden lisäksi yhteistyötä lasten vanhempien, yhdistysten ja neuvolan kanssa. Myös soveltava liikunta on huomioitu.
- * Suunniteltu kuinka asioita edistetään hankkeen päätyttyä.



Anna Manninen toimii Saarijärvellä päätoimisena varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorina

Verkkolehden nimikilpailun palkinnot Helille ja Kristalle!

Keski-Suomen Liikunnan nettisivulla ja facebookissa oli kilpailu, jossa sai ehdottaa verkkolehdeksi nimeä. Lehden nimeksi valittiin Heli Lukkariilan ehdottama Lapset liikkeelle Keski-Suomessa. Heli saa palkinnoksi Keski-Suomen Liikunnan tuotepalkinnon. Kaikkien nimiehdotusta tehneiden kesken arvottiin Intersport Tourulan 50 euron arvoinen lahjakortti. Arvonnassa lahjakortin voitti Krista Heikkala. Olemme henkilökohtaisesti yhteydessä palkinnon voittajiin.

Lämmin kiitos kaikille kilpailuun osallistuneille!



Kuntien varhaiskasvatusjohtajille, päiväkotien johtajille ja
varhaisvuosien liikunnan verkoston jäsenille

Keski-Suomen varhaisvuosien liikunnan verkoston tapaaminen

Tiistaina 22.9. klo 9.30 – 14.30 Äänekoski Areena – Pankkari.

Ohjelma

klo 9.00 Kahvi ja sämpylä

klo 9.30 Tervetuloa Äänekoskelle

- Perhepalvelujohtaja Pirjo Heinonen, Äänekosken kaupunki

klo 9.45 Mihin minä kiinnittäisin huomiota alle kouluikäisten liikunnassa

- Liikkuva varhaiskasvatus koordinaattori Sami Talvensola, Jyväskylän kaupunki.

klo 10.15 Suolahden metsäeskarissa ympäristö haastaa ja hauskuuttaa – ulkona unelmat todeksi

- varhaiskasvatuksen opettaja Annika Rekonen, Alkulan päiväkoti Äänekoski

klo 10.45 Hyvät ideat ja toteutukset kiertoon

- Mira Autio ja Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta

klo 11.45 – 12.30 Lounas (omakustannushintaan)

Lounaan jälkeen esimiesten ja verkoston jäsenten ohjelma eriytyy

Kuntien varhaiskasvatuksenjohtajat ja päiväkotien johtajat

klo 12.30 – 14.30 Varhaiskasvatuksen esimiesten työpaja

* Rakenteiden luominen liikuntamyönteiselle varhaiskasvatukselle

* Jatkuvan itsensä kehittämisen kulttuurin luominen työyhteisöön

* Pienin askelin nykytilasta tavoitetilaan
- KT Ulla Soukainen

Kuntien nimeämät liikuntaverkoston edustajat

klo 12.30 – 14.30 Alle kouluikäisen lapsen motoristen taitojen havainnointi ja kehittäminen

* Motorinen kehitys eri ikävaiheissa

* Havainnointivinkit arkeen

* Kannusta oppimiseen oikeilla tukitoimilla

* Aiheeseen liittyvä käytännön harjoitus

- Tutkimuskoordinaattori Anette Mehtälä, Likes

14.30 Tilaisuuden päätös



Tilaisuus on
maksuton



Lisätietoa ja
ilmoittautuminen
Perjantaihin 11.9. klo
14.00 mennessä:
<https://www.kesli.fi/laps-et-ja-nuoret/varhaisvuosien-liikunta/varhaisvuosien-liikunnan-verkost/>





Liikuntapääkaupunki Jyväskylä ja Finlandia Marathon koululaisten kestävyyskunnan kehittäjinä!

Finlandia Marathon viikonloppuna perjantaina 18.9.2020 järjestetään Jyväskylän 5.,6. ja 7. luokkalaisten juoksutapahtuma, jossa matkana on n. 4,2195 km (tai 5 km). Kysymyksessä ei ole perinteinen juoksukilpailu, jonka tavoitteena on laittaa oppilaat kilpailemaan keskenään ja paremmuusjärjestykseen. Tärkeintä on, että tapahtuma motivoi oppilasta kehittämään omaa kestävyyskuntoaan ja parantunut kunto mahdollistaa liikunnasta nauttimisen. Osallistuja voi valita juokseeko hyvää loppuaikaa tavoitellen vai hölkkääkö rauhallisemmin, vaikka kaverin kanssa rupertellen. Halutessaan koululainen voi edetä reippaasti (sauva)kävelleen.

Liikunnan ja kestävyyskunnan vaikutukset yksilön fyysiseen terveyteen on tunnettu pidemmän aikaa ja viime aikoina on tullut uutta tietoa liikunnan vaikutuksesta oppimiseen. Hyvistä toimenpiteistä lasten ja nuorten kestävyyskunnan parantamiseksi on ollut pulaa. Finlandia Marathonin järjestäjien tahtotila on jo pidemmän aikaa ollut järjestää Liikuntapääkaupungin ideologiaan sopivalla tavalla lasten ja nuorten juoksutapahtuma, joka on isompi kokonaisuus kuin yksittäinen tapahtuma. Toimintaan ovat erityisesti kannustaneet Lasten ja nuorten liikunta Suomessa tuloskortin kirjaus: ”Erityisesti lasten ja nuorten kestävyyskunto on merkittävästi heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana”

sekä Lasse Mikkelsenin väitöskirjan johto-päätökset ”Aikuisiän terveyskuntoa tulee alkaa rakentamaan jo lapsuudesta ja nuoruudesta sekä kansanterveyden kannalta kouluiässä tulisi kiinnittää huomiota erityisesti kestävyyskuntoon.”

Finlandia Marathonin yhteydessä järjestettävään Nuorten Marathonin liittyy olennaisena 6 viikon valmistautumisjakso, jolla kannustetaan oppilaita omaehtoiseen liikuntaan ja kestävyyskunnan kehittämiseen. 6 viikkoa on arvioitu olevan koululaisellesopiva aika – riittävän pitkä, jotta tuloksia voidaan saavuttaa, mutta ei niin pitkä, että lyhyt jännitteinen oppilas kokee sen olevan ”ikuisuusprojekti”.

"Cooperin testi on opetussuunnitelman helmi. Tehdään niin, että testataan koulussa juoksukuntoa, mutta ei ikinä treenata sitä. Ihan sama kuin olisi joka kevät japanin kielen koe. Ei sitä osaa kukaan, mutta haluttiin vain katsoa, kuinka paskoja te olette tänä vuonna."
Teemu Vesterinen

Peruskoululainen, Sunnuntaisuomalaisessa syksyllä 2017

Vaikka osa kestävyysliikunnan ihmisen elimistössä aikaansaamista myönteisistä muutoksista vaatii kuukausien, jopa vuosien säännöllisen ja jatkuvan harjoittelun, niin useita myönteisiä kehityksen merkkejä näkee ja kokee nopeasti jo ensimmäisten lenkkien jälkeen.

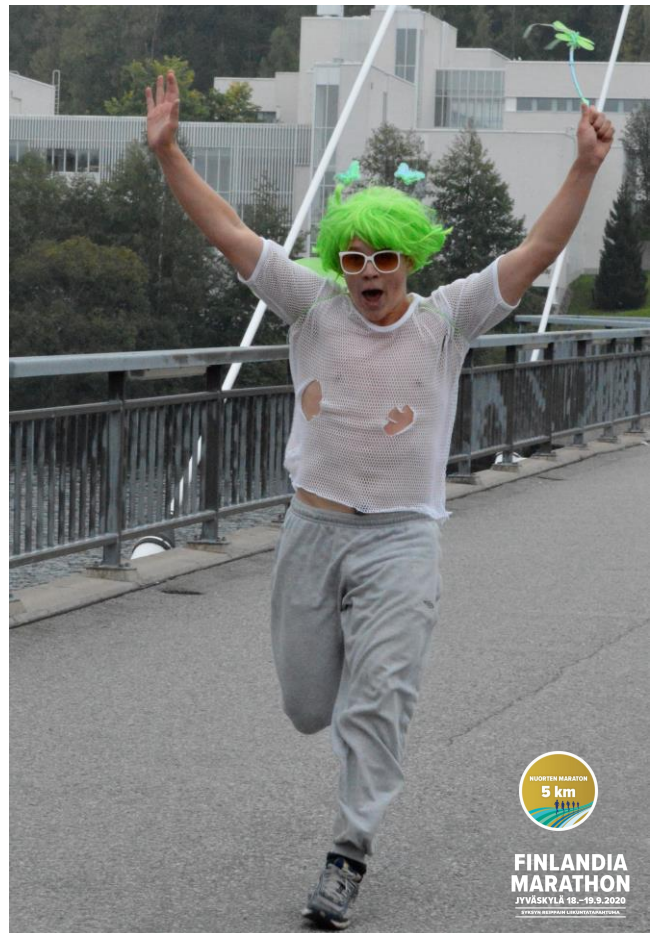
Opettajille suunnatun koulutuksen tavoitteena on, että opettajat saavat hyvät tiedot ja taidot, joilla voi auttaa oppilasta ymmärtämään kestävyyskunnan kehittämisen lainalaisuudet ja toteuttamaan 6 viikon valmistautumisjakson. Opettajakoulutuksen johtavia teemoja ovat: miten pääsee alkuun, harjoittelu oppilaalle sopivalla rasituksella, harjoittelun säännöllisyyden ja nousujohteisuuden merkitys, harjoittelu eri syketasoilla, rasituksen ja levon tasapaino sekä juoksemista tukeva lihaskuntoharjoittelu. Opettajakoulutuksen rakentamisessa hyödynnetään Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Kihun osaaminen ja asiantuntemusta.

"Jos harjoittelu tuottaa tuskaa ja tuntuu ikävältä, kestävyysharjoittelun luonne on ymmärretty väärin ja harjoittelu on suunniteltu oppilaan suoritustasoon nähden liian kovaksi."



Finlandia Marathonin järjestäjät ovat erityisen iloisia, että Liikuntapääkaupungin koulu- ja liikuntatoimi ovat tarttuneet lasten ja nuorten liikunnan ajankohtaiseen haasteeseen. Kun jo kouluaikana ihminen on kokenut mitä on olla hyvässä fyysisessä kunnossa, sen todennäköisempää on liikuntamotivaation säilyminen läpi elämän.

Opettajille suunnatun koulutuksen tavoitteena on, että opettajat saavat hyvät tiedot ja taidot, joilla voi auttaa oppilasta ymmärtämään kestävyyskunnan kehittämisen lainalaisuudet ja toteuttamaan 6 viikon valmistautumisjakson. Opettajakoulutuksen johtavia teemoja ovat: miten pääsee alkuun, harjoittelu oppilaalle sopivalla rasituksella, harjoittelun säännöllisyyden ja nousujohteisuuden merkitys, harjoittelu eri syketasoilla, rasituksen ja levon tasapaino sekä juoksemista tukeva lihaskuntoharjoittelu. Opettajakoulutuksen rakentamisessa hyödynnetään Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Kihun osaaminen ja asiantuntemusta. Finlandia Marathonin järjestäjät ovat erityisen iloisia, että Liikuntapääkaupungin koulu- ja liikuntatoimi ovat tarttuneet lasten ja nuorten liikunnan ajankohtaiseen haasteeseen. Kun jo kouluaikana ihminen on kokenut mitä on olla hyvässä fyysisessä kunnossa, sen todennäköisempää on liikuntamotivaation säilyminen läpi elämän.



Lasten ja nuorten liikkumisesta, liikunnasta ja urheilusta paljon hyvää kirjallista aineistoa

Valtakunnalliset ohjelmat - Ilo kasvaa liikkuen, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu – sekä Suomen Olympiakomitea ovat tuottaneet paljon korkealaatuista kirjallista materiaalia lasten ja nuorten liikunnan parissa toimiville. Voikin ajatella, että pula ei ole materiaaleista. Iso haaste on kuinka käytännön työtä tekevät varhaiskasvattajat, opettajat, ohjaajat ja valmentajat tiedostavat hyvin tehtyjen aineistojen olemassaolon. Kuinka varmistetaan, että heillä on riittävästi aikaa perehtyä aineistoihin sekä miten saadaan aineistojen viestit siirrettyä käytäntöön.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) johtamien ohjelmien ja Suomen Olympiakomitean materiaali-pankeissa on yli 200* suomenkielistä aineistoa. Seuraavassa on esitelty 14 materiaalia, joihin varhais-kasvattajien, opettajien, ohjaajien ja valmentajien oman tehtävän mukaisesti on hyvä tutustua.

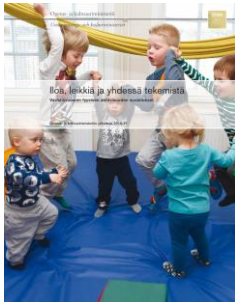
* 200 materiaalin joukossa on hyvin erilaista aineistoa mm. diasarjoja, esitteitä jne. Osa-aineistosta on suunnattu selkeästi johonkin tiettyyn teemaan ja osa käsittelee liikkumista, liikuntaa ja urheilua yleisemmin. Kaikki materiaalit ovat veloitusetta ladattavissa sähköisesti.

Huom. Ohessa esiteltyjen aineistojen joukossa on myös teoksia, joiden julkaisu ajankohdasta on kulunut jo aikaa. Julkaisuajankohta ei aina määrittele, etteikö sisältö voi olla pätevä myös tänä päivänä. (Varsinkin, jos vastaavaa päivitettyä aineistoa ei ole saatavissa, esim. kouluikäisten liikuntasuositukset on päivitetty viimeksi 2008). ”Lasten liikunnassakaan tietyt perustotuudet eivät vanhene”

Aineistot ovat hyödyllisimmillään silloin, kun ne ovat toimijoiden käytössä ja viestit siirtyvät käytäntöön!



www.liikkuvarhaiskasvatus.fi/materiaalit



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Selkeät toimintasuositukset varhaiskasvatuksen ammattihenkilöstölle, lasten vanhemmille sekä yhdistyksille.



Kuntakoordinoiminen ideaopas

Opas antaa kuntien varhaiskasvatuksesta vastaaville ja varhaiskasvatuksen liikuntaa kunnissa johtaville henkilöille ideoita Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman kuntatasoiseen toteutukseen. Oppaaseen on koottu yleisimpiä kuntakoordinaattorin työtehtäviä, koordinoimisen onnistumisia ja haasteita sekä kuntien esimerkkejä varhaiskasvatuksen liikunnan koordinoimisesta. Koordinaatiomallit ovat käytännössä toimivia ja koottu erilaisista sekä erikokoisista kunnista. Kaikkia oppaaseen koottuja malleja saa parastaa ja muokata omaan käyttöön.



Liikkuva varhaiskasvatus ohjelma asiakirja

Ohjelma-asiakirjassa kuvataan Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelman tavoitteita ja toteutuksen peruseriaatteita sekä visioidaan ohjelman tulevaisuutta eri tasoilla.



100 pientä askelta - ideaopas

Ideaoppaan sisältö rakentuu varhaiskasvatustyösköiden omista pienistä kehittämisaskelista. Oppaan vinkit on jaoteltu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten otsikoiden alle.



60 lasten omaa leikkiä - ideaopas

Ideaoppaaseen on koottu lasten omia liikkumisideoita, jotka ovat saaneet inspiraationsa Iloa, leikkiä ja osallisuutta -vinkikorteista.



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

www.liikkuvakoulu.fi/materiaalit



Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi

Opas, joka helpottaa matkantekoa Liikkuvaksi kouluksi ja tarjoaa koulujen kehittämistyölle monia erilaisia reitinvalinnan mahdollisuuksia.



Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen

Tilannekatsauksen, johon on koottu tietoa vuosien 1990–2016 aikana tiedelehdissä julkaistuista tutkimuksista koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista oppimiseen.



www.liikkuvaopiskelu.fi/materiaalit



Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

Raportissa kuvataan Liikkuva opiskelu ohjelman kokeiluvaiheen 2017-19 hankkeiden etenemistä, sekä niistä saatuja kokemuksia ja tuloksia.



Opiskelijat tietää parhaiten mistä ne tykkää

Julkaisussa jaetaan liikkumiseen ja opiskelukykyyn liittyvää tietoa sekä tarjotaan ideoita Liikkuva opiskelu – toiminnan käynnistämiseen.



www.olympiakomitea.fi/materiaalipankki



Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Oppaassa kuvataan liikunnan moninaisia vaikutuksia lasten ja nuorten, kasvuun ja kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen. Oppaassa käsitellään mitä tarkoittavat koululuikäisten liikunnassa monipuolisuus, ikään sopivalla tavalla ja liiallisen istumisen välttäminen.



Valmennusosaamisen käsikirja

Käsikirja rakentaa yhteistä ymmärrystä ja näkemystä siitä on suomalainen valmennusosaaminen ja kuinka sitä parhaiten kehitetään.



Urheilijan polun lapsuusvaiheen asiantuntijatyö

Tutkimustietoon pohjautuva asiantuntijatyö, joka auttaa määrittelemään lasten urheilun tavoitteita, sisältöjä ja toimenpiteitä. Työ koostuu kolmesta osakokonaisuudesta; 1. suomalainen lapsi urheilijan poluilla, 2. lapsen kasvu urheilijaksi ja 3. lapsen urheilijaksi kasvun mahdollistava toimintaympäristö.



Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö

Asiantuntijatyössä lähestytään nuorten urheilua hyvin monesta eri näkökulmasta. Esim. miten urheilu on nuorille kiinnostavaa ja kuinka lapsuusvaiheen laatu-tekijät jalostetaan huippuvaiheen menestystekijöiksi.



Urheiluyhteisön reilun pelin ihanteet ja tavoitteet

Reilu Peli on kaikkien liikunnan ja urheilun toimijoiden oikeus ja velvollisuus. Oppaassa lähestytään reilun pelin periaatteita tasavertaisuuden, kasvatusvastuun, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden sekä luonnon kunnioittamisen näkökulmista.



Urheilulliset elämäntavat

Opas sisältää tietoa urheilullisista elämäntavoista sekä toteutusehdotuksia eri osioiden käsittelyyn vanhempien illoissa sekä urheilijoiden kanssa.



Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan päivittäisen liikunnan määrä on kolme tuntia, josta yksi tunti tulee olla vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamista on toteuttaa pelejä, leikkejä, tehtäväratoja ymv., jotka täyttävät vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden vaatimukset. Liikettä pihaleikkeihin koulutus on hyvin käytännön läheinen koulutus. Koulutuksen "harjoitteissa" korostuvat vauhdikkuuden lisäksi yhdessä tekeminen, ryhmässä toimiminen sovittujen sääntöjen noudattaminen, motoristen taitojen kehittyminen sekä tietysti hauskuus.

Liikettä pihaleikkeihin koulutus

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

Koulutuksen teemoja ovat

Erilaiset leikit

- Juoksu- ja reaktioleikit
- Palloleikit
- Viestikisat
- Piilo ja piirileikit
- Tehtäväradat
- Kehontuntemukseen ja kehonhallintaan liittyvät leikit

Erilaisten leikkien arviointia ja kehittelyä

**Lapsi on terve kun hän leikki –
lapsi on terve kun hän liikkuu**

Koulutuksen kesto

3 tuntia

Koulutuksen hinta

Tilauuskoulutuksena koulutuksen hinta on 360 euroa + kouluttajan matkakulut. Koulutus toteutetaan kahdella kouluttajalla.

Tiedustelut

Keski-Suomen Liikunnasta lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä Jouni Vatanen,
jouni.vatanen@kesli.fi puh. 050 552 4997

