

liikunnanaluejarjestot.fi



Fortbildning  
i Motion  
och Rörelse

**För grundskolor och  
fritidsverksamhet**

# Fortbildning i idrott för grundskolor och fritidsverksamhet

De regionala idrottsorganisationerna erbjuder fortbildning för grundskolornas lärare och ledare, idrottssamordnare, representanter för fritidsverksamhet samt arrangörer av hobbyverksamhet runtom i Finland. Utbildningar, workshops och coaching erbjuds för att främja en fysiskt aktiv verksamhetskultur, öka barns och ungas rörelse samt utveckla det egna arbetet. Vi utbildar också elever till rastledare.



*De flesta utbildningar och material är på finska. Material markerat med \* finns tillgängligt på svenska.*

## Utbildning för lärare och ledare

**Minska köerna – öka aktiviteten på gymnastiklektionerna 1,5 tim.**

**Barns Rörelse – erfarna ledare, tränare och lärare 4 tim.**

### **Minska köerna – öka aktiviteten på gymnastiklektionerna 1,5 tim.**

De centrala fokusområdena i utbildningshelheten är aktivitet, upplevd kompetens och en social känsla av gemenskap. Utbildningen har en praktisk inriktning där deltagarna får prova på olika rörelseuppgifter och utbyta idéer och åsikter. I samband med övningarna går också det material och den teori igenom som utbildningen bygger på.

### **Barns Rörelse – erfarna ledare, tränare och lärare 4 tim.**

Utbildningen ger praktiska verktyg för planering av öppen och inspirerande fysisk fritidsverksamhet. I tim- och säsongsplaneringarna betonas motoriska färdigheter samt utveckling av allmän fysisk förmåga och spelkompetens. Du får även tips för att stödja barns sociala färdigheter samt utvecklingen av känslö- och kamratfärdigheter.

Finlands Olympiska Kommitté främjar verksamheten *Barns Rörelse* lokalt tillsammans med regionala idrottsorganisationer, kommuner samt idrottsföreningar och andra föreningar.



## Utbildning för lärare och ledare

### Move! – Tipsbank

### Workshop i funktionellt lärande 1–2 tim.

### Skolan i rörelse workshop 2–3 tim.

#### Move! – Tipsbank

– mer styrka, uthållighet, snabbhet och rörlighet för skolbarn

Tipsbanken innehåller ett videobibliotek med olika praktiska övningar som utvecklar de fysiska prestationsfaktorer som mäts i Move-testet. Vid val av övningar har fokus lagts på meningsfullhet, hänsyn till elever på olika nivåer och på deras utveckling.

Övningarna ger tips för planering av innehållet på idrottslektioner och för att effektivisera rastaktiviteter, samt uppmuntrar eleverna att öka sin egeninitierade fysiska aktivitet.

#### Workshop i funktionellt lärande (1–2 h)

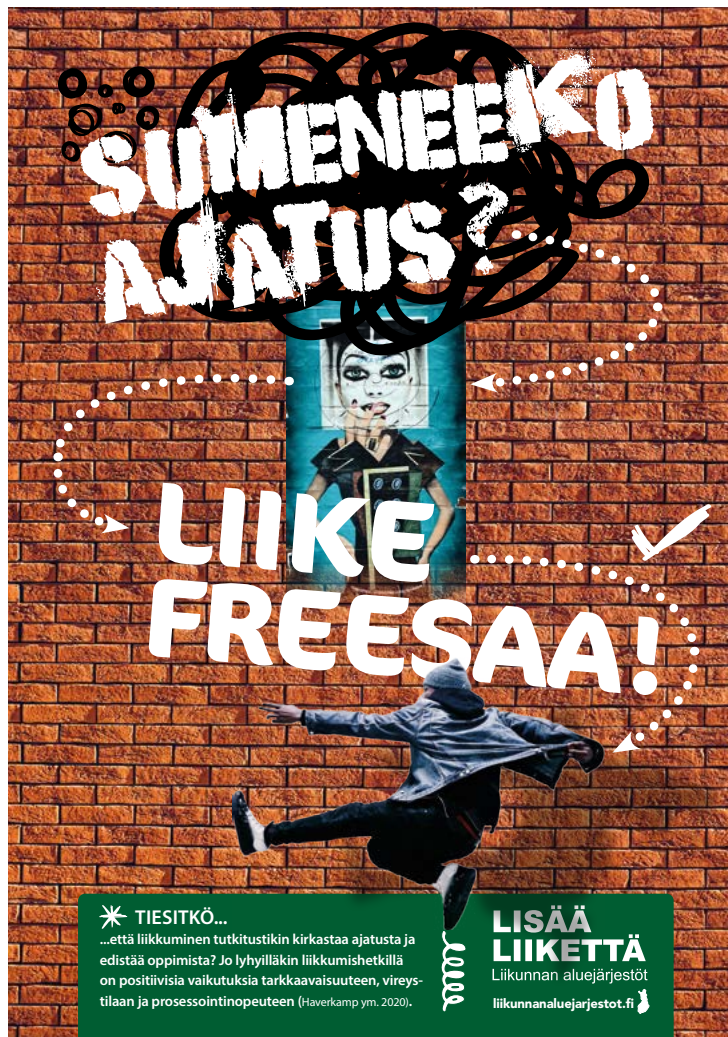
En inspirerande och praktiskt inriktad workshop som erbjuder lättanvända metoder för funktionellt lärande inom förskoleundervisning och den grundläggande utbildningen. I workshopen kombineras teori och praktik, och du får konkreta verktyg som enkelt kan tas i bruk i vardagen för att öka rörelse, delaktighet och elevernas aktiva roll i lärandet. Workshopen stöder målen i lagen om småbarnspedagogik och den grundläggande utbildningen genom att främja elevernas välbefinnande, jämlikhet och helhetsmässiga lärande.

#### Skolan i rörelse workshop 2–3 tim.

Workshopen fokuserar på skolans rörliga vardag och fungerar som en boost för verksamheten Skolan i rörelse. Vi använder bedömningen av nuläget som verktyg. Med hjälp av den får vi en bild av vilka rutiner som är etablerade i er skolas verksamhet och vilka områden som behöver utvecklas och nya idéer.

Dessa metoder och tips kan tas direkt i bruk i skolans verksamhet. I workshopen används teknologi som ett verktyg för att öka rörelse. Vi skapar även ett årshjul för välbefinnande.





## Utbildning för lärare och ledare

### När barnet utmanar ledaren i hobbyberksamhet

**Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp!**  
(tiden bestäms i samråd med skolan)

### När barnet utmanar ledaren inom hobbyverksamhet

Handledare inom hobbyverksamhet möter dagligen barn som kan ha utmaningar med att koncentrera sig, samarbeta i grupp eller följa instruktioner.

”När barnet utmanar” –utbildningen består av en 1,5 timmes teoridel och en 1,5 timmes praktisk workshop, där konkreta arbetsätt och modeller för att hantera utmanande situationer går igenom.

Deltagarna får mångsidiga tips och praktiska verktyg för att skapa en trygg och uppmuntrande miljö för alla deltagare. Målet är att stärka handledarnas kompetens och trygghet i att möta utmanande situationer inom hobbyverksamhet.

**Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp!**  
(tiden bestäms i samråd med skolan)

På högstadiets långrast eller under en temadag ordnas aktivitetsdagen Känns tanken dimmig? – Rörelse fräschar upp! Eleverna får prova på olika uppgifter som ökar rörelsen under dagen. Samtidigt samlas feedback in om hur lektionerna kan pausas med rörelse. Efter dagen får skolans personal en sammanställning av elevernas feedback och tips på hur både lektionerna och hela skoldagen kan göras mer aktiva.



## Utbildning för elever

Rastis - Rastledarutbildning för barn och unga \* 3 tim.

Vamos på rast! – mer energi i skolans rastverksamhet\* 2 tim.

Ordna ett SPORT-evenemang! – utbildning för unga 2–3 tim.

# RASTIS

**Rastis - Rastledarutbildning för barn och unga\* 3 tim.**

*Mod och färdigheter för att leda rastaktiviteter!*

Rastledarutbildningen är riktad till elever i årskurs 4–9 som vill fungera som rörelseinspiratörer, lek- och spelstartare samt ledare under rasterna. Under utbildningen får deltagarna öva på ledarskap, planera rastaktiviteter och själva vara aktiva. Målet är att stärka deltagarnas trygghet och förmåga att motivera andra till rörelse.

Utbildningen innehåller ett mångsidigt deltagarmaterial med många praktiska tips och idéer för rastaktiviteter. Materialet finns på både finska och svenska.



Välkommen till  
Rastledar-  
utbildningen :)"





### **Vamos på rast! – mer energi i skolans rastverksamhet\* 2 tim.**

*Rörelse och glädje på rasterna – ledda av eleverna!*

Behöver ni fler idéer och material för att göra rasterna mer aktiva? Utbildningen Vamos på rasten! riktar sig till elever i årskurs 4–9. I utbildningen får eleverna lära sig att leda rörelse på ett roligt och inspirerande sätt samt får många idéer för hur man kan öka rörelsen under raster, högtider och temadagar.

Utbildningen innehåller också mycket digitalt material för att genomföra olika utmaningar och aktiviteter. Materialet finns både på finska och svenska.

Vamos på rasten! stöder elevernas delaktighet och aktivitet i skolan och inspirerar dem att skapa aktiva raster för alla!



### **Ordna ett sportevenemang! – utbildning för unga 2–3 tim.**

Utbildningen är för unga som är intresserade av att ordna olika idrottsevenemang. Den ger färdigheter för att planera och genomföra evenemang. Under utbildningen förbereder man ett eget evenemang och gör de planer som behövs.

*Målet är att ungdomarna efter utbildningen kan ordna ett planerat evenemang tillsammans med en vuxen stödperson (till exempel en lärare).*

*Du kan fråga efter priset för utbildningen och beställa den från utvecklarerna av barn- och ungdomsidrott vid idrottens regionala organisation i ditt område.*



## Utbildning för kommuner

### Finlandsmodellen för hobbyverksamhet-workshop

#### Finlandsmodellen för hobbyverksamhet-workshop

Verkstaden är ett innovativt möte som samlar representanter från kommunens skolor, ungdomsverksamhet, idrotts- och fritidssektorn samt arrangörer av hobbyverksamhet. Bedömning av nuläget ger en bra utgångspunkt för de teman som workshopen fokuserar på.

Målet är att skapa en starkare och mer effektiv grund för hobbyverksamheten i din kommun.

I praktiken består workshopen *Finlandsmodellen för hobbyverksamhet* av 1–3 träffar där resultatet blir ett hållbart arbetssätt som gör det möjligt att kontinuerligt utveckla barn och ungdomars hobbyverksamhet i kommunen. Tillsammans kan vi uppnå mer och göra hobbyverksamheten mer attraktiv och tillgänglig för alla barn och unga.

*Häng med och ta det första steget mot en starkare och mer enhetlig hobbyverksamhet i din kommun!*

Maksuton  
**Harrastamisen  
Suomen mallin  
-työpaja**

Koulujen,  
nuorisotoimen,  
liikuntatoimen ja  
vapaa-ajantoimen  
edustajille sekä  
harrastustoiminnan  
järjestäjille.

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Lukunna aluejärjestöt



## Regional idrottsorganisation

Ett nätverk av 15 regionala idrottsorganisationer täcker hela Finland och fungerar som regionala experter inom idrott och motion. Vi främjar idrottskulturen och skapar välbefinnande genom fysisk aktivitet. Våra centrala arbetssätt är kompetensutveckling, nätverksarbete och påverkansarbete.

**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [eklu.fi](http://eklu.fi)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry, [esliikunta.fi](http://esliikunta.fi)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [eslu.fi](http://eslu.fi)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [hlu.fi](http://hlu.fi)
- 5 Kainuun Liikunta ry, [kainuunliikunta.fi](http://kainuunliikunta.fi)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [kepli.fi](http://kepli.fi)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [kesli.fi](http://kesli.fi)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry, [kymli.fi](http://kymli.fi)
- 9 Lapin Liikunta ry, [lapinliikunta.com](http://lapinliikunta.com)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, [liiku.fi](http://liiku.fi)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [plu.fi](http://plu.fi)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry, [pokali.fi](http://pokali.fi)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [popli.fi](http://popli.fi)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [pohjois-savonliikunta.fi](http://pohjois-savonliikunta.fi)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [phlu.fi](http://phlu.fi)



[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

