



Lisää liikettä koulu-päivään



1. Jonot mataliksi – lisää aktiivisuutta liikuntatunneille

Koulutuskokonaisuuden keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Ne ovat toiminnallisia tilaisuuksia, joissa päästään kokeilemaan käytännössä liikuntatehtäviä sekä vaihtamaan ideoita ja mielipiteitä tehtävistä. Tekemisen yhteydessä käydään läpi koulutuksen sisältämää materiaalia sekä teoretietoa toiminnan perusteista.

2. Lasten Liike – kokeneet ohjaajat, valmentajat ja opettajat

Koulutuksesta saa käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Tunti- ja kausisuunnitelmissa painottuvat motoriset taidot sekä yleisen liikunnallisuuden ja pelaamisen taitojen kehittäminen. Saat myös vinkkejä lasten sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja kaveritaitojen kehittymisen tukemiseen. Olympiakomitea edistää Lasten Liike -toimintaa paikallisesti liikunnan aluejärjestöjen, kuntien sekä urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa.

3. Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaan

Työpaja pureutuu koulun liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuva koulu -toiminnan buustajana. Työkaluna hyödynnetään nykytilan arviota. Sen avulla päästään kiinni, mitkä käytännöt ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita. Menetelmät ja vinkit voidaan ottaa suoraan käyttöön. Työpajassa käytetään teknologiaa liikkumisen lisäämisen mahdollistajana sekä rakennetaan hyvinvoinnin vuosikello.

4. Välkkäri – välituntiohjaajakoulutukset lapsille ja nuorille

Välkkäri-koulutukset ovat suunnattu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille. Osallistujat saavat valmiuksia toimia välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon itsekin. Osallistujamateriaalit sisältävät paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.

5. Järkkää tapahtuma

Koulutus on suunnattu tapahtumien järjestämisestä kiinnostuneille 13–19-vuotiaille nuorille. Koulutuksessa valmistellaan oman tapahtuman järjestämistä ja laaditaan siihen tarvittavat suunnitelmat. Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen nuoret järjestävät yhdessä aikuisen tukihenkilön kanssa suunnitellun tapahtuman käytännössä.

6. Harrastaminen

Liikunnan aluejärjestöt tukevat ja kouluttavat harrastustoiminnan järjestäjiä. Tavoitteena on, että toimijoiden yhteistyö tiivistyy ja syntyy uusia toimintatapoja harrastamisen edistämiseksi koulupäivän aikana.

<https://youtu.be/YzmzJbSEPAw>

Hyvää liikkeellä!

Liikunnan alueseminaari

**TO 21.9.2023
KLO 9.00-15.00**

**OLYMPIASTADION
HELSINKI**



Aluehallintovirasto



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU



EKL



KYM
KYMPPILIIKUNTA



Hämeen
Liikunta ja Urheilu



eslu
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu

Seminaarin sisältö

YHTEINEN ALOITUS

- Huomaa hyvä! -luento
 - Hyvän huomaamisen voima: lapsen ja nuoren vahvuudet keskiöön

TYÖPAJAT

- Nuori Mieli urheilussa
- Huomaa hyvä! - Vahvuusmieli, vahvuuskieli ja vahvuusdokumentointi
- Mindfulness
- Vauhdikkaat leikit
- Kuvatuki liikunnassa
- MOVE-työpaja Kouvola
- Team Up-Ryhmädynamiikka, Pauliina Miettinen
- Monikulttuurisuus voimavarana
- Matalan kynnyksen voimistelulajit (Rope skipping, ninja gym, kepparitanssi)

HUOM! Esittelykierros Olympiastadionilla

Miten teidän
työpaikallanne
liikutaan?

Älä arvaa.
Ota selvää.

Buusti
360



Henkilöstöliikunnalla hyvinvointia,
terveyttä ja työkykyä

Buusti360 on henkilöstöliikunta- ja
hyvinvointiohjelma, johon osallistumalla
työyhteisö saa kokonaisvaltaiset palvelut yhdestä
paikasta.

Seuraava tapaaminen

- Lokakuu viikko 42
 - Keskiviikko 18.10.
 - Kouvolassa iltapäivä
 - Toiveita?
 - Paikka?
 - Aiheita?
 - Toiminnallista?
 - Tarjottavaa?
- Syysloma viikko 43