Koulussa harrastaminen

Sytytetään liikkumisen ja urheilun kipinä yhdessä
sivu 4

Poimi valmiit lajivinkit liikuntatunnille
sivu 10

Olympiapäivä käynnistää Harrastusviikon
sivu 26

HARRASTUSVIIKKOA VIETETÄÄN SYKSYLLÄ
sivu 27

LASTEN LIIKUNNAN LAATUTUNNUS
sivu 22

Sisällys

Alkusanat 3

Sytetään liikkumisen ja urheilun kipinä yhdessä! 4

Uudet lasten ja nuorten liikkumissuositukset toteen koulujen ja seurojen avulla 6

Lajivinkit opettajille 10

Lasten Liike -tunnus kertoo saavutettavasta ja laadukkaasta liikuntaharrastuksesta 22

Liikunnan aluejärjestöt lisäävät liikettä koulupäivään 24

Liikunnan aluejärjestöt rakentavat siltoja harrastamiseen 25

Kaikki lähtee kipinästä 26

Olympiakasvatuksen verkkokurssit 26

Harrastusviikko 27

Mikä ihmeen urheilijan kaksoisura 28

Suomisport - urheilun oma “Wilma” 31

Lasten Liike -koulutukset 32

”Kiitos mahtavasta tilaisuudesta osallistua ilmaiseen ja laadukkaaseen ohjattuun harrastukseen lähikoululla. Lapseni lähtee aina liikkumaan iloisin mielin ja on vielä iloisempi kun tulee kotiin. Lapsen suusta: ”Parasta on kun saa juosta täysillä!”

Palaute vanhemmalta, jonka lapsi osallistuu
Lasten Liike -tunnusta käyttävään harrastusryhmään

Koulussa syntynyt harrastuskipinä kantaa hyvään elämään

Suomalaisten sitkeys ja sisu ovat olleet suurealla koetuksella viimeisen vuoden aikana. Päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla on venytty ennen näkemättömiin suorituksiin, kun koronan kourissa on yritetty selvitä arjesta ja pitää huolta omasta ja toisten hyvinvoinnista. Hyvillä liikuntaharrastuksilla on ollut tässä ratkaisevan suuri rooli, ja se rooli vain vahvistuu siirryttäessä kohti uutta normaalia. Parhaimmillaan hyvä liikuntaharrastus on meille jokaiselle voimavara, joka kantaa läpi elämän.

Liikunnallinen elämäntapa opitaan kotona, mutta lopullisesti kipinä harrastamiseen syttyy ja vahvistuu kouluissa ja urheiluseuroissa, joiden piirissä lapset ja nuoret viettävät suurimman osan arjestaan. Aihe on tärkeä myös Suomen Olympiakomitealle. Teemme laajaa yhteistyötä lasten harrastusmahdollisuuksien edistämiseksi monien eri toimijoiden kanssa ja oman Lasten Liike -toimintamallimme avulla. Pyrkimyksemme on turvata mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle mahdollisuus liikkua riittävästi, löytää ikioma harrastus, saada elinikäisiä ystäviä ja liittyä seurayhteisöön.

Eri puolilla Suomea asuvat lapset ja nuoret ovat erilaisia – ja myös samanlaisia. Kasvuympäristö voi olla hyvinkin erilainen, mutta mielekäs ja innostava harrastus avaa lapsille ja nuorille uuden maailman asuinpaikasta riippumatta. Se tuo iloa ja hauskuutta päivään ja tukee lapsen kehitystä ja kasvua. Siksi on erityisen tärkeää, että myös kunnat ovat koulujen kautta tukemassa lasten ja nuorten harrastuskipinän syttymistä.

Suomalainen uusi harrastamisen malli levittäytyy parhaillaan kaupunkeihin ja kuntiin. Urheiluseurat ympäri maata ovat valmiita auttamaan hyvien harrastusten aloittamista. Sopivan harrastuksen löytämistä auttaa myös valtakunnallinen harrastusviikko, jota vietetään 6.–12.9. Sen aikana oppilaille tarjotaan tilaisuuksia tutustua lähialueen harrastusvalikoimaan. Hauskoja vinkkejä lajikokeiluihin löytyy tämän lehden lisäksi Olympiakomitean nettisivuille avatusta lajien vinkit kouluille -sivulta.

Toivon, että me kaikki toimimme omalla esimerkillämme innostajina ja saamme lapset ja nuoret iloa ja hyvää mieltä tuottavien liikuntaharrastusten pariin.

Jan Vapaavuori
Puheenjohtaja, Suomen Olympiakomitea

Sytytetään liikkumisen ja urheilun kipinää yhdessä!

Kouluissa ja seuroissa syttyy liikkumisen kipinää, mikä näkyy lasten ja nuorten aktiivisuutena niin harrastuksissa kuin vapaa-ajallakin. Kipinä ja innostus ovat aistittavissa lasten ja nuorten hyvänä energiana heidän tekemisessään. Parhaimmillaan positiivinen liikkumisen riemu leviää koko perheeseen, jos se ei ole ollut osa perheen kulttuuria aiemmin. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on mahdollista, kun liikunta on innostavaa, taitoja kehittävää ja siitä jää hyvä mieli. Innostavat ja osaavat opettajat ja seurojen valmentajat ovat kullanarvoisessa roolissa.

Liikkumisen – sen ilon ja mielekkyyden – kannalta suuri haaste monille lapsille ja nuorille ovat puutteelliset liikkumisen perustaidot ja fyysinen suorituskyky. MOVE! 2020-mittausten mukaan isolla osalla oppilaista kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla. Oppilailla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista. Istuvan elämäntavan sekä yksipuolisen liikunnan vaikutukset näkyvät esimerkiksi 8. luokkalaisten liikkuvuuden haasteissa: neljännes 8. luokkalaisista pojista ei onnistu alaselän ojennuksessa täysistunnassa. 8.-9-luokkalaisista pojista 22 % ja tytöistä 16 % on ylipainoisia. Lisäksi noin 15 % nuorista on jokin toimintarajoite tai vamma, joka häiritsee jokapäiväisiä toimia. Muun muassa nämä seikat vaativat paljon yksilöllistä lähtötilanteen huomioimista ja erilaisia toimia opetuksen ja oppimistilanteiden suunnitteluun.

> Urheilulliset elämäntavat rakentuvat tunnetusti lapsuudesta alkaen. Lapsuusvaiheessa luotua iloa, innostusta ja osaamista ylläpidetään paremmin myös nuoruusvaiheessa.

Liikkumisen riemua pyritään kasvattamaan ja pitämään yllä eri keinoin ja erilaiset yksilöt huomioiden. Opettajat, valmentajat ja ohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat toimintaa siten, että kaikkien mukana olevien lasten on mahdollista saada positiivisia liikuntakokemuksia. Lapsilla, kuten myös aikuisilla, on luontainen halu leikkiä, pelata tai jopa kisailla. Liikunta ja urheilu tarjoavat siihen upean mahdollisuuden – liikuntahan on leikkiä ja pelaamista parhaimmillaan!

UHKAAKO JOKIN ASIA HYVÄÄ ILMAPIIRIÄ?

Otsikon kysymystä kannattaa aika ajoin pohtia osallistavalla otteella ryhmän kanssa ja aistia tarkasti asioita sekä ilmapiiriä ohjattujen liikuntakertojen aikana. Myös niin sanotuissa pukukoppivaiheissa tai kiihkeän tunnin jälkeen.

Liian jännittävät ja epäonnistumisen pelkoa aiheuttavat tilanteet, epäreiluuden uhka ja sääntöjen rikkominen, liian aggressiivinen toiminta, toisten selän takana puhuminen, ilkeät eleet, ilmeet ja sanat, kannustuksen puute, paritta jääminen tai muu ulkopuolisuuden kokemus – liikunnan iloa uhkaavia asioita on monia. Onneksi nämä kaikki ovat hyvällä opetuksella ja valmennuksella, ryhmähenkeen panostamalla sekä innostavan opettajan tai lasten omalla esimerkillä käännettävissä vahvuuksiksi.

HYVÄN TOIMINNAN EDISTÄMINEN JA VAALIMINEN

Turvalliselta tuntuvat haasteet, sopivat välineet ja asteittain eteneminen. Reiluuden arvostaminen ja reilut säännöt. Kaikkia KUNNIOITTAVA kohtelu ja mahdollisten virheiden rauhallinen käsittely. Kehut, positiiviset välittävät katseet ja kannustus. Kaikkien huomioiminen ja ryhmän yhteiset jutut – esimerkiksi lihaskuntopiiri, jossa kaikki näyttävät yhden liikkeen. Yhdessä tekeminen ja osallistaminen lisäävät ryhmän hyvää toimintakulttuuria ja jokaisen ryhmäläisen osallisuutta. Vaikka huippu-urheilijat ja -joukkueet korostavatkin ahkeraa työntekoa ja itsensä haastamista, nostavat he esiin myös hyvän yhteishengen ja hyvän olon merkityksen. Erilaiset esikuvaurheilijoiden ja valmentajien esimerkit on hyvä ottaa käyttöön myös ryhmän arjessa.

Uskon, että tämän lehden iloa ja liikuntaleikkejä edistävät käytännön ideat lisäävät jokaisen ryhmän ja yksilön liikunnan innostusta ja tarjoavat opettajille, harrastuskerhojen ohjaajille ja seurojen valmentajille vinkkejä yli lajirajojen.

Lopuksi haluan korostaa aktiivisen liikkumisen ajan lisäämistä. Kannattaa joskus pyytää joku kellottamaan liikuntatunti tai muu ohjattu tapahtuma. Jos aikaa kuluu liikaa siirtymiin, kuunteluun ja muuhun järjestäytymiseen hikisen ja iloisen liikkumisen sijaan, eivät liikunnan ilo ja riemu herää samalla tavalla. Olisiko hyvä tavoitella, että vähintään 70 % liikuntatunnista tai seuran harjoituksesta olisi aktiivista liikettä? – sillä lopulta liikunnan ja urheilun kipinä voi syttyä vain liikkumalla.

Marko Viitanen, lasten ja nuorten urheilun ja liikunnan asiantuntija, Olympiakomitea

Uudet lasten ja nuorten liikkumissuositukset toteen koulujen ja seurojen avulla

Uudet 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuositukset painottavat reipasta ja rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista. Liikkumissuositusten mukaan liikuntaa tulisi kertyä ainakin tunnin verran päivittäin ja sen pitäisi hengästyttää ja nostattaa sydämen sykettä. Lisäksi vähintään kolmesti viikossa tulisi harjoittaa myös lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa. Suositukset tuovat esiin notkeutta, tasapainoa, ketterää liikkumista sekä erilaisia liikuntataitoja kehittävää toimintaa – liikkuvuutta unohtamatta.

Laadukkaan koululiikunnan, liikkuvan koulupäivän ja myös koulupäivän yhteydessä toteutetun liikunnallisen harrastustoiminnan käytännöt ovat liikkumissuositusten kannalta tärkeitä. Yksittäiseen päivään, viikkoon ja vuoteen vaikuttaa valtavan moni tekijä – kuten uusissa liikkumissuosituksissa todetaan. Yksi tärkeimmistä tekijöistä, johon on todellinen mahdollisuus vaikuttaa, on lapsuuden ja nuoruuden laadukas opetus ja valmennus. Hyvä toiminta edistää fyysisen aktiivisuuden lisäksi muun muassa sosiaalisia taitoja ja liikunnasta saatavaa hyvää oloa. Kun lasten ja nuorten kokemukset ja ryhmähenki ovat positiivisia, kasvaa into liikkua tätä todennäköisemmin myös vapaa-ajalla.

SEUROJEN JA KOULUJEN YHTEISTYÖ TÄRKEÄÄ

Kouluilla on oma kaikkia lapsia ja nuoria koskettava roolinsa. Kokonaisuuden kannalta myös seurat ovat tärkeässä asemassa. Kaiken kaikkiaan 2/3 lapsista ja 1/3 nuorista on seuroissa (LIITU 2018). Koulujen ja seurojen yhteistyö on liikunnan ja harrastamisen edistämisen kannalta avainasemassa.

Aktiivisesti harrastaville lapsille ja nuorille kertyy viikoittain runsaasti organisoitua, kunnolla hengästyttävää, lihaksia ja luustoa sekä erilaisia taitoja kehittävää liikkumista. Aktiivisimpien harrastajien liikkumisen tuntimäärät, intensiteetti ja laatu ovat usein korkeita. Heidän osaltaan on tärkeää huolehtia siitä, että arki- ja koululiikunta monipuolistavat ja tasapainottavat liikkumisen kokonaismääriä. Tavoitteellisten nuorten liikuntaluokat ja paikalliset urheiluakatemiat ovat esimerkkejä koulu- ja seuratoimijoiden yhteistyömalleista nuoren kasvun tukena.

LIIKKUMISSUOSITUKSET HERÄTTÄVÄT TOIVOTTAVASTI PALJON KESKUSTELUA, AJATUKSIA JA ETENKIN TEKEMISEN INTOA.
Liikkumissuosituksiin voi tutustua tarkemmin UKK-instituutin sivustolla:

Kevyemmin tai vain vähän harrastaville lapsille ja nuorille tulee usein seuratoiminnan kautta muutamia tunteja ohjattua liikuntaa viikossa. Tutkimusten mukaan nämä liikuntamäärät eivät riitä edes liikkumissuosituksen minimitason saavuttamiseen. Liikkeen lisääminen Liikkuva koulu -hengessä koulupäivään ja sen yhteyteen, sekä aktivoituminen muuhun liikkumiseen vapaa-ajalla perheen ja kavereiden kanssa on näille lapsille ja nuorille korostetun tärkeää.

Erityisen vähän liikkuvien osalta uudet suositukset painottavat liikkeen lisäämistä vähitellen ja paikallaan olon vähentämistä ja tauottamista. Mikäli lapsi ja nuori liikkuu vähän, tarvitaan aikaa, jotta liikkumissuositusten minimitaso saavutetaan. On hyvä, että liikuntamääriä ja laatua lisätään hiljalleen kohti vähimmäissuosituksia.

On myös hyvä tiedostaa, että noin neljäsosalla lapsista ja nuorista on jokin toimintarajoite. Toimintarajoite voi liittyä liikkumiseen, näkemiseen, ymmärtämiseen, kuulemiseen tai muuhun pysyvään haittaan. Myös muihin vähemmistöihin kuuluvat lapset tai nuoret voivat kokea vaikeuksia liittyä tai tulla mukaan toimintaan. Minä opin ja minä osaan -kokemusten myötä kaikkien innostus kasvaa: tässä opettajalla ja valmentajalla on olennainen vaikutusmahdollisuus!

Liikkumissuositusten toimeenpano-osassa hyviä vinkkejä kouluille, oppilaitoksille, seuroille ja muille liikunnan parissa toimiville

Uusien liikkumissuositusten toimeenpanovinkeissä on omat esimerkkilistat muun muassa kouluille ja seuroille. Listoissa tulee esille myös yhteistyön merkitys: koulujen, oppilaitosten ja seurojen kannattaa jakaa hyviä kokemuksia toisilleen toiminnan kehittämiseksi.

Suomi voi olla maailman
hyvinvointitulosten kärkeä.
Suomalaiset opettajat ja valmentajat voivat
olla liikkumisen edistäjinä maailman parhaita:
se on tavoite, johon meidän kaikkien
tulisi tähdätä.

KOULUT JA OPPILAITOKSET VOIVAT TUKEA LASTEN JA NUORTEN FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA JA LIIKKUMISTA ESIMERKIKSI:

- kannustamalla koulumatkojen kulkemiseen fyysisesti aktiivisilla tavoilla (esimerkiksi lisätään pyörätelineitä, parannetaan valaistusta, selkiytetään liikennejärjestelyjä koulun ympäristössä)
- suunnittelemalla liikkumaan houkuttelevia välitunti- ja hyppytuntipaikkoja (esimerkiksi koulun piha-alueet, ulkokatokset ja sisätilat)
- huolehtimalla asianmukaisista tiloista ja olosuhteista (esimerkiksi pukeutumistilat, liikuntasalit ja ulkoliikuntapaikat)
- osallistamalla oppilaita ja opiskelijoita (mm. liikkumisen suunnitteluun, toimintaan, arviointiin ja vertaisliikkujiksi)
- käyttämällä opetuksessa säännöllisesti oppimista edistäviä ja fyysisesti aktivoivia opetusmenetelmiä (kuten tiimityöskentelytapoja, toiminnallisia opetusmenetelmiä) ja tauottamalla opetusta (taukojumpat, välitunnit)
- järjestämällä laadukasta liikunnanopetusta ja innostamalla opettajia täydennyskoulutuksiin
- tarjoamalla ja toteuttamalla sisällöiltään monipuolisia valinnaisia liikunnan opintoja
- tukemalla tavoitteellisesti urheilevien lasten ja nuorten opiskelun ja urheilun yhdistämistä (yhteistyö paikallisten seurojen kanssa, lasten ja nuorten toimivan arjen tukeminen)
- tukemalla moniammatillisella yhteistyöllä kaikkien lasten ja nuorten liikkumista sekä hyvinvointia (esim. tukitoimet heikkojen Move!-mittaustulosten perusteella)
- tukemalla liikkumiseensa erityistä tukea tarvitsevien liikkumisen mahdollisuuksia
- järjestämällä monipuolista, matalan kynnyksen aamupäivä-, iltapäivä-, kerho- ja harrastustoimintaa yhteistyössä paikallisten seurojen, järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN ALOITTAMISTA JA HARRASTUKSESSA PYSYMISTÄ EDISTÄVÄT:

- fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen harrastustoiminta
- taitavat, koulutetut ja eettisesti toimivat ohjaajat sekä valmentajat, jotka pystyvät luomaan myönteisen, innostavan ja kannustavan ilmapiirin
- helposti saavutettavissa olevat ja esteettömät harrastuspaikat
- monipuoliset, toimintakyvyn eri osa-alueita kehittävät, iloa, onnistumisia ja yhteisöllisyyttä lisäävät harjoitusten sisällöt
- lasten ja nuorten osallistaminen ja kuunteleminen, koettua pätevyyttä vahvistava toiminta sekä uusien taitojen ja asioiden oppiminen
- harrastajille mielekkäiden ja monipuolisten harrastusvaihtoehtojen tarjoaminen, siten että toiminta vastaa harrastajien tavoitteita ja odotuksia (kuten mahdollisuus harrastamisen aloittamiseen eri ikäisenä, erilaisten ja eri tasoisten harrastusryhmien tarjonta)
- kohtuulliset harrastusmaksut
- tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, siten että sukupuoli, toimintarajoite, vamma tai muu henkilöön liittyvä tekijä ei estä osallistumista
- aktiivinen yhteistyö kunnan ja koulujen kanssa harrastamisen mahdollistamiseksi
- seurojen ja muiden harrastusten järjestäjien yhteistyö kansallisten ja paikallisten katto-organisaatioiden kanssa laadukkaan toiminnan kehittämiseksi, toimijoiden kouluttamiseksi ja osaamisen kehittämiseksi

Lähde: Uudet liikkumissuositukset 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Laadimme yhdessä lajiliittojen kanssa opettajille vinkkipankin lasten ja nuorten liikunnallisten taitojen kehittämiseksi.

Cheerleading

Osallistujat jaetaan neljän (4) hengen ryhmiin.

Ryhmät kokeilevat lämmittelyn ja roolijaon jälkeen kuvista valitsemiaan nostoja, ensin matalampia ja lopuksi korkeampia jos ryhmän yhteistyö sujuu. Alastulo tehdään hitaasti alas laskemalla. Ryhmät voivat tehdä nostot lopuksi yhtä aikaa tai esittää ne toisilleen.

Finlands Svenska Idrott

JÄTTEKULL!

Material: Kritor eller en pinne att rita i sanden med.

- Rita en jätte med stora ögon och öron, och en gapande mun. Rita på marken med kritor, eller med en pinne i sanden.
- Alla ställer sig runt jätten med armarna i kors.
- Nu gäller det att försöka knuffa in någon av de andra deltagarna på jättens huvud.
- Den som hamnar på jättens huvud är ute ur leken.
- Den som blir sist kvar utanför jätten vinner.

Frisbeegolf

PUTTIHARJOITUS: RING OF FIRE

Tavoite: Frisbeegolfin puttaamisen harjoittelu

Välineet: Frisbeegolfkori, lampputolppa tai puu. Frisbeegolfkiekkoja puttaamista varten.

Pelin kulku:

- Pelaajat kerääntyvät rinkiin korin ympärille yksi kiekko kädessään.
- Etäisyys valitaan taitotason mukaan.
- Kaikki heittävät ohjaajan merkistä samanaikaisesti.
- Jatkoon pääsevät ne, jotka saavat putin sisään.
- Pelaajat hakevat kiekon korista ja palaavat takaisin omalle paikalleen.
- Näin jatketaan, kunnes vain yksi onnistuu putissaan.

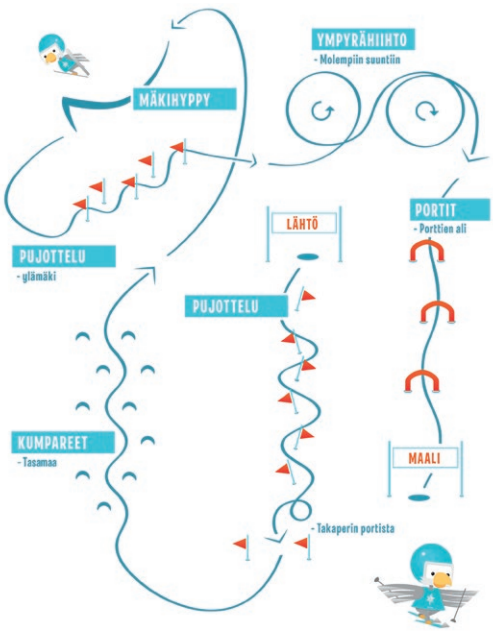
Sovellus:
Pelaaminen aloitetaan läheltä ja pelaajat liikkuvat jokaisen puttikierroksen välissä askeleen taaksepäin.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

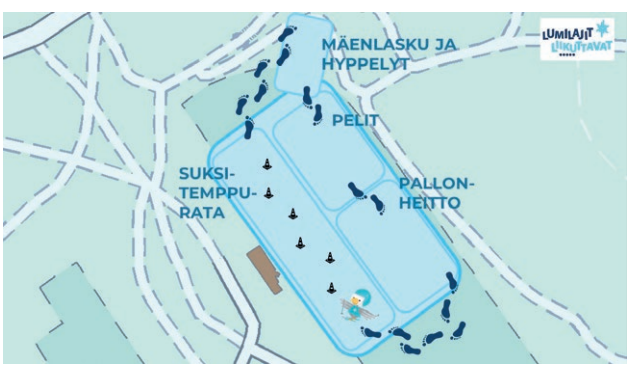
Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Hiihto

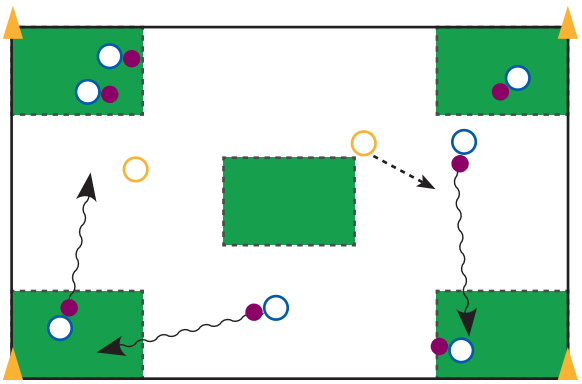


TUISKUN CROSSIRATA MAASTOHIIHTOON
Tuiskun crossirata auttaa opettajaa ideoimaan hauskan temppuiluradan suksilla. Pujottelun, alitusten, ylitysten, hyppyjen ja kumpujen kombo innostaa varmasti nihkeimmäkin hiihtäjän!



LUMILAJIEN LIIKUNTATUNTI KOULUN KENTÄLLE
Aina ei tarvitse lähteä ladulle hiihtämään. Riittää, että käytössä on kenttä tai muu lanattu lumialue sekä välineitä, kuten kartioita, lapio, aurauskeppejä ja palloja. Tässä Tuiskun antama esimerkki siitä, kuinka tunnin voisi sommitella koulun pihaan.

Jalkapallo ja futsal



Neljä tai viisi pesää turvina turva-alueina.

Jokaisella oppilaalla oma pallo.

Tavoitteena kuljettaa pesältä pesälle ja kerätä itselle pisteitä (käynti pesässä = 1 piste).

Alueella 2-3 littaa, jotka yrittävät riistää palloa.

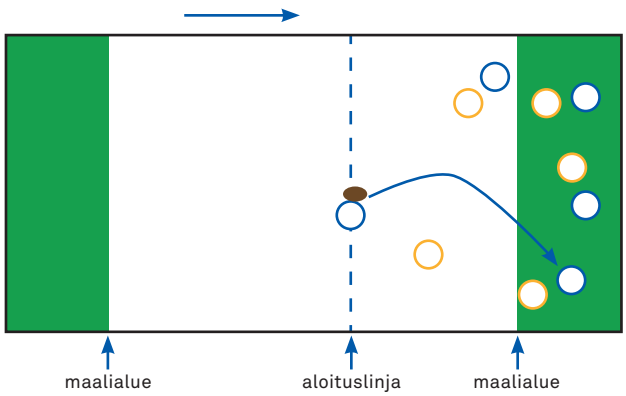
Jos riisto onnistuu, litta vaihtuu.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Jenkkifutis

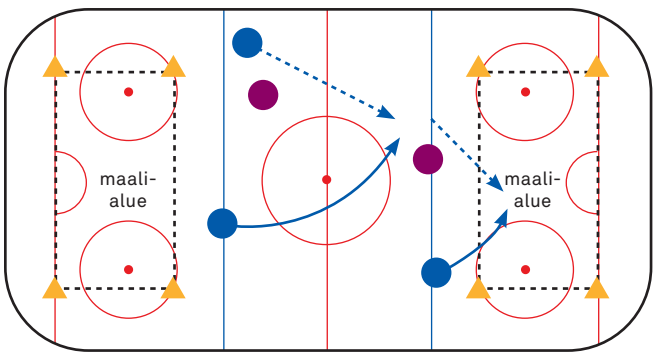


TOUCHDOWN ULTIMATE

Peli on sama kuin frisbeen ultimate, mutta sitä pelataan jenkkifutiksella.

- tavoitteena on edetä syötellen kohti maalialuetta
- syöttäjä ei voi liikkua, heiton voi tehdä ylä- tai alakautta
- peli käynnistyy oman maalialueen edestä
- epäonnistunut syöttö vaihtaa hyökkäysvuoron pallon pudotuskohdassa
- kiinniottaja ei voi edetä pallon kanssa
- kiinniotto maalialueella=6p
- kehittelynä lisätään aloituslinja. Hyökkääjät&puolustajat ovat ennen aloitussyöttöä omilla puolillaan aloituslinjaa

Jääkiekko



JÄÄULTIMATE

Harjoitteen kulku: Peli alkaa normaalisti aloituksella keskiympyrästä. Joukkueet pelaavat vastakkain. Pelivälineen ollessa hallussa pelaaja ei saa liikkua, vaan muut pelaajat hakevat hyvän paikan minne voi syöttää. Kiekkoa ei saa riistää kiekolliselta, vaan kiekon voi riistää vain syötön katkaisemalla. Kiekottomat hakevat koko ajan vapaata paikkaa. Maali syntyy, kun peliväline syötetään pelaajalle maalialueen sisään. Peli aloitetaan maalin synnyttyä maalialueen sisältä.

Ohjaajan tehtävä: Kertoa säännöt ja valvoa.

Muuta huomioitavaa: Tarvitaan merkkikartiot, kiekko / pallo.

Helpottaminen: Pelataan palloa heittämällä.

Vaikeuttaminen: Samalle pelaajalle ei saa syöttää takaisin.

Soveltaminen: Pelataan samaan aikaan kahdella eri välineellä

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Kamppailulajit

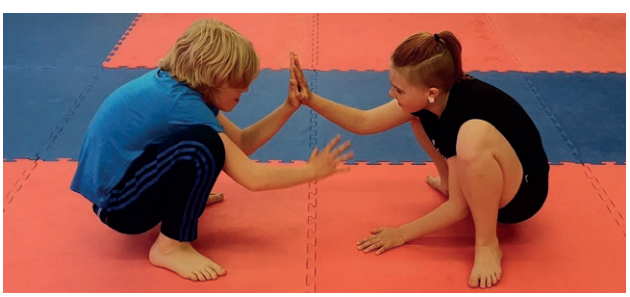
KAMPPAILU ON KIVAA!
Kaikki kamppailulajit sisältävät samoja piirteitä: loistavan tavan kasvattaa peruskuntoa, koordinaatiokykyä, tasapainoa sekä kehonhallintaa, vieläpä kohtuulliseen hintaan. Perusharjoitteet sopivat myös rikastuttamaan koululiikuntaa! Kamppailulajeissa toisen ihmisen huomioiminen ja kunnioittaminen ovat perusarvoja. Lajien parissa opitut hyvät käytöstavat siirtyvät myös muille elämän alueille, lisäksi kunto kohoaa nopeasti harjoittelun myötä. Nämä kamppailulliset harjoitteet teille tarjoaa aikido, taido, taekwondo, itf-taekwon-do, judo, karate, miekkailu ja nyrkkeily.

1. OLKAPÄÄHIPPA
Parin kanssa pyritään koskettamaan toista olkapäähän, osumasta saa pisteen. Huom! Kädet levynä, ettei sormet osu silmään. Voidaan antaa ohjeeksi koskettaa myös muihin ruumiinosiin kuten kädellä parin polveen tai jalalla parin jalkaan.

2. KROKOTIILILÄPSY
Parin kanssa punnerrusasennossa vastakkain, jalat yhdessä. Yritetään läpsäistä toista kädelle. Läpsystä saa pisteen.

3. MERIMIESPAINI
Seisotaan kylkisuunnassa parin kanssa samalla viivalla. Parin etujalat koskettavat toisiaan ja etukädet pitävät kiinni toisistaan. Yritetään saada parin tasapaino horjumaan ja astumaan pois viivalta.

4. ELÄINLIIKKEET PARIN KANSSA VASTAKKAIN
Vastakkain parin kanssa huoneen reunoilla. Liikutaan erilaisilla eläinliikkeillä (rapukävely, krokotiili mittarimato, jänis jne.) keskelle huonetta antamaan parille käsiläpsy ja peruutetaan samalla eläinliikkeellä omalle paikalle. Tästä voi tehdä parien välisen nopeuskilpailun.



5. TOISEN KÄÄNTÄMINEN SELÄLLEEN
Toinen parista menee tähtiasentoon maahan makaamaan. Toinen yrittää kääntää hänet selälleen.

6. SUMOPAINI
Ohjaaja määrittelee alueen (esim. 2 tatamia tai 2x2 m alueen). Seistään vastakkain, nyrkeillä kosketus maahan, ja sen jälkeen yritetään saada toinen pois alueelta. Vain jalkapohjat saavat koskettaa maahan, muuten häviää. Ei myöskään kättä naamaan!

7. NOSTO
Seistään parin kanssa vastakkain. Yritetään päästä toisen selän taakse ja saada hänet nostettua ilmaan. Se voittaa kumpi saa toisen jalat irti maasta.

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Krav Maga

Tämän Krav Maga harjoitteen tarkoitus on itsepuolustuksessa oppia väistämään ja tässä tapauksessa suojaamaan omaa palloa, kun lyö kaverin pallon pois.

Ohjeet:

1. Jaetaan parit (voi olla myös esim. kolmen hengen ryhmä, jossa pelataan kaikki vastaan kaikki)
2. Molemmille/kaikille pallot
3. Pallo taaempana olevan käden kyljessä (kuvan mukaisesti)
4. Lähdetään tavoittelemaan kaverin palloa!

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Koripallo

PALLON KÄSITTELYÄ PAIKALLAAN

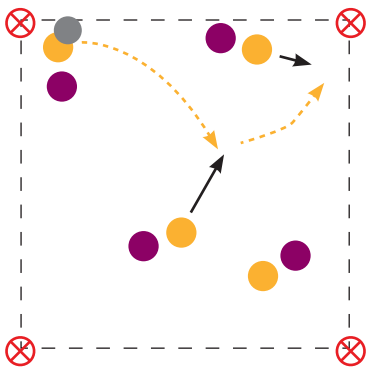
Jokaisella oma pallo ja vähän omaa tilaa ympärillä. Alla 10 paikallaan tehtävää harjoitetta.

1. Pallon pyöritys ilmassa pään, vartalon, nilkkojen ympäri (vaihda suuntaa, vuorottele, tee erilaisia ratoja)
2. Ilmassa kahdeksikkoa jalkojen välissä (vaihda suuntaa)
3. Heitä pallo ilmaan, taputa (1-5 kertaa) ja ota pallo kiinni (vaihtele taputuksia: edessä, selän takana, niskan takana, jalkojen välissä jne.)
4. Pallo jalkojen välissä ilmassa molemmat kädet pallossa, käsien vaihto taakse ilman että pallo koskettaa maata (aluksi vaihto voi tapahtua pallon pompun aikana)
5. Sama liike kuin edellä, mutta toinen käsi edessä ja toinen takana. Käsien vaihto edestä taakse
6. Pallon kuljetusta edessä puolelta toiselle (kosketus pelkillä sormilla)
7. Pallon kuljetus vartalon vieressä samalla kädellä, käsi ohjaa eteen taakse (sama toisella kädellä toisen kyljen puolella)
8. Kahdeksikkoa pomputtaen (vaihtele korkeutta, pomppujen määrää)
9. Haara-asennossa pallon pomputusta jalkojen välissä kädeltä toiselle (vaihda välillä toinen jalka eteen)
10. Sama kuin edellä, mutta vaihda kädenvaihto hypyn aikana (jalat menee eteen taakse)

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

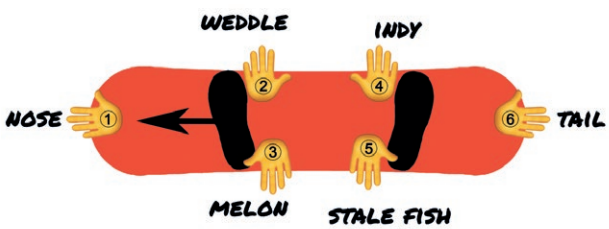
Liitokiekkoliitto



KULMAT MAALINA

Muodostetaan kaksi 4-6 oppilaan joukkuetta. Rajataan 15x15m alue. Toinen joukkue aloittaa syöttelemään. Maali syntyy, kun kiekolla kosketaan kulmakartioon. Maalin jälkeen kiekko laitetaan maahan ja toinen joukkue aloittaa hyökkäämisen. Kumpikaan joukkue ei saa tehdä samaan kulmaan seuraavaa maalia. Puolustava joukkue saa kiekon haltuunsa kun kiekko osuu maahan, lentää ulos tai puolustava joukkue saa sen kiinni.

Lumilautailu



LUMILAUTAILUN GRABIT TUTUIKSI!

Tätä peliä pelataan nopalla. Tehtävänä on ottaa oikea asento eli laittaa käsi nopan numeron osoittamaan kohtaan. Pelin johtaja heittää noppaa ja sanoo otteen nimen. Peliä voi pelata myös peilikuvana oikeajalka edellä laskeville.

Mailapelit

KARUSELLI

Mitä harjoitellaan: Hauska ja vauhdikas pelinomainen harjoite, jota voi tehdä pöytätenniksessä, tenniksessä, sulkapallossa ja squashissa.

Miten harjoitellaan: Tehdään jonot verkon/pöydän molemmille puolille tai squashissa seinän eteen. Jokaisen lyönnin jälkeen juostaan toisen jonon perälle. Kolmesta virheestä tippuu pois. Karuselleja voidaan muodostaa useammalle kentälle.

Miten helpotetaan:
1) Opettaja voi laittaa pelivälineen peliin.
2) Toisella puolella on opettaja ja toisella puolella jono.

Lajivinkit opettajille

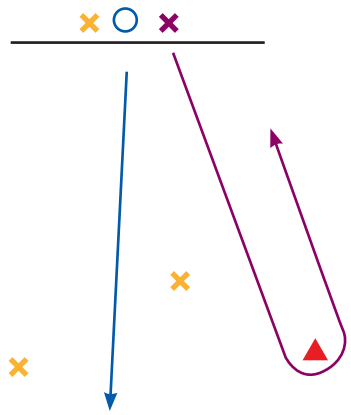
PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Paraurheilu

LUOTTAMUSJUOKSU

Toimitaan pareittain. Tarvitsette huivin tai silmäsuojat sekä esimerkiksi narun tai kuminauhan välillenne lenkiksi. Harjoitus vaatii tasaisen ja aukean tilan. Toinen peittää silmänsä, toinen toimii oppaana tsempaten ja ohjeistaen. Molemmat ottavat otteen lenkistä, opas antaa lähtömerkin ja ei muuta kuin juoksemaan! Vaihtakaa rooleja. Tarkemmat ohjeet videolla.

Pesäpallo



KUNNARIPESIS

Pelataan 4 oppilaan (lyöjä, lukkari ja kiinniottajat) ryhmissä. Rajataan n. 10 m levyinen pelialue. Lyöjällä on yhteensä 3 lyöntiyritystä. Lyöjän tavoitteena on kiertää n. 10 m etäisyydellä kotipesästä oleva kartio ja palata kotipesään ennen kuin kiinniottajat palauttavat pallon lukkarille. Lyönnin tulee suuntautua kartioiden väliin joko ilma- tai maalyöntinä. Lyöjä harkitsee, millä lyönnillä yrittää juosta kunnarin. Pelataan useampi kierros, jokainen laskee yhteen pelin aikana saamansa kunnarit.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

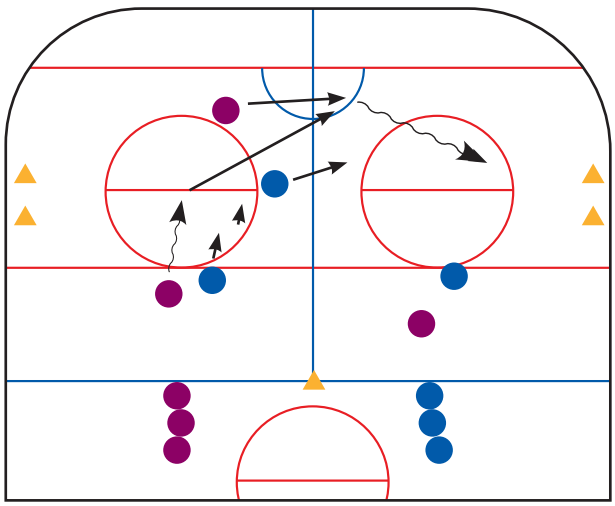
Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Pikaluistelu

RAUTAREISI-KILPAILU
Opettaja ohjeistaa oppilaat liikuntasalin seinää vasten siten, että oppilaat istuvat selkä vasten seinää polvikulman ollessa 90 astetta. Kädet saavat olla vapaasti joko sivuilla tai jalkojen päällä. Kisan voittaa se, joka pysyy istuma-asennossa pisimpään.

Ringette



3VS3 PELI SYÖTTÖVIIVALLA
Välineinä tarvitaan ringettemailat, renkaat ja liikuntakartioita.

Pelataan ringetteä pienpelinä 3 vs 3 kaukalon päädyssä poikittain. Kartioista molemmille laidoille on tehty n. yhden metrin levyiset maalit, omaa maalia suojellaan ja vastustajan maaliin yritetään tehdä maaleja laukomalla vastustajan maalin edessä olevan ympyrän sisältä. Muualta tehtyjä maaleja ei lasketa. Pelikentän halkaisee syöttöviiva, joka voidaan merkata joko tussilla jäähän piirtäen tai kahdella kartiolla kuvitteelliseksi viivaksi. Pelirengasta ei saa kuljettaa syöttöviivan yli, vaan viiva ylitetään aina syöttämällä.

Jos pelaajia on riittävästi vaihtoon, vaihtoalue on siniviivan takana, josta vaihdot lennossa tai opettajan merkistä. Pelin voi myös soveltaa pelattavaksi 2 vs 2 tai 4 vs 4 ryhmän pelaajamäärästä riippuen tai jäähallivuoron puuttuessa ulkojäälle.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Suomen Latu

Ulkona oppiminen edistää laaja-alaista osaamista ja on oleellinen osa hyvinvointiamme. Ulkona oppimisesta tulee luonteva osa koulun tai päiväkodin arkea, kun sitä toteutetaan viikoittain. Hyvä aloitus on vaikka oman luontopäiväkirjan kirjoittaminen:

Tee säännöllisesti luonnonhavainnointiretkiä tai rajaa itsellesi oma tarkkailuruutu lähiluonnosta. Kirjaa havainnot omaan luontopäiväkirjaasi. Havainnointiretki voi kulkea aina samaa reittiä, jolloin keskitytään siihen, miten luonto muuttuu säästä, vuodenajasta ja paikasta riippuen. Päiväkirjaan voi myös piirtää havaintoja tai aloittaa oman kasvion. Kasvion teko digitaalisesti on suositeltavaa.

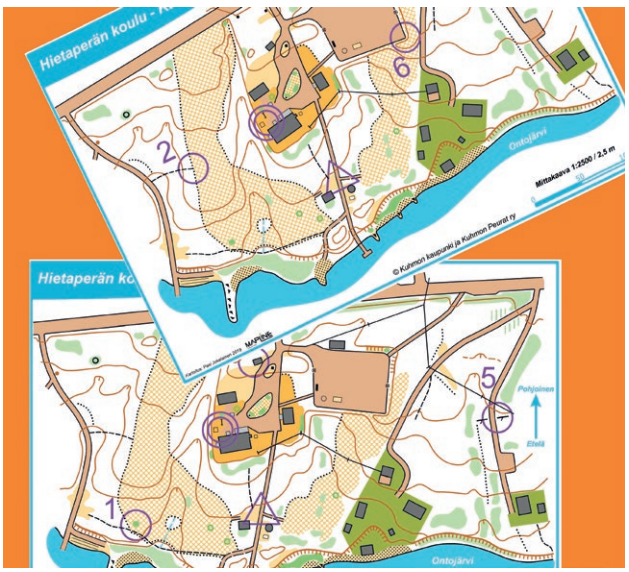
Lue lisää ulkona oppimisesta osoitteesta suomenlatu.fi/lapevinkit.

Jos ulos oppimaan lähteminen vielä on uusi asia kannattaa aloittaa sivujen viiden askeleen kautta.

Lisää vinkkiä löytyy elokuun 2020 tallenteesta, jossa ulkona oppiminen aiheena laajemminkin.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Suunnistus



PARISUUNNISTUS

Oppilaat jaetaan pareihin. Pari saa kaksi erilaista karttaa. Parittomien rastien oppilas suunnistaa ensin yksösrastille. Parillisten rastien oppilas kulkee perässä ja seuraa etenemistä kartaltaan. Kun tullaan rastille, hänen tehtävä on näyttää omalta kartalta toiselle sijainti. Kun kaveri on vahvistanut sijainnin, lähtee parillisten rastien oppilas suunnistamaan omalla kartalla olevalle toiselle rastille. Toinen oppilas siirtyy seuraamaan etenemistä omalla kartallaan.

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Taitoluistelu

KIPOT JA KUPPOSET

- Jaa ryhmä puoliksi, toiset ovat kippoja ja toiset kupposia.
- Asettele tötteröistä puolet oikeinpäin (kipot) ja puolet väärinpäin (kupposet) ympäri leikkialueen.
- Tarkoituksena on ohjaajan merkistä mahdollisimman nopeasti kääntää vastapuolen tötteröitä toisinpäin (eli kipot kääntävät kupposia ja kupposet kippoja).
- Lopuksi lasketaan kuinka kippoa ja kupposta leikkialueella on.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Tanssiurheilu

VIIDAKKOSEIKKAILU

Seistaan piirissä tai riveissä säilyttäen turvavälit ja kun musiikki lähtee soimaan, niin jokainen hakee rytmiä käsillä taputtamalla tai lattiaan naputtamalla.

Opettaja huutaa:

- ”tiikeri”, jolloin pitää tanssia kuin tiikerit tanssivat
- ”palmu”, jolloin tanssitaan pelkillä käsillä ja heilutetaan oksia
- ”viidakkorobotti”, jolloin tanssitaan jäykkää ja kulmikasta robotanssia
- ”liaani”, jolloin tanssitaan notkeasti ja heilahdellen
- ”pyörremyrsky”, jolloin tulee paljon voimakasta ja vahvaa liikettä ylös, alas, sivulle, eteen ja pyörien
- ”aarteenetsintä”, jolloin tanssitaan alhaalla ja lattiantasossa

Lapset itse voivat myös ideoida vuorotellen jotain aiheita.

Tarvitaan: Viidakkoaiheinen, selkeärytminen musiikki.

APINATANSSI

Tanssitaan peilinä musiikin tahtiin parin kanssa. Toinen matkii toistaan ja yrittää tehdä samat liikkeet, niin kuin peilistä katsoisi.

Ensin pelkillä käsillä, sitten pelkillä jaloilla, sitten lantiolla ja lopuksi koko keholla. Vuorot vaihtuvat. Tarvitaan: Selkeärytminen, temmoltaan suhteellisen rauhallinen musiikki.

Harjoitteet sopivat alakouluikäisille ja molemmat voi toteuttaa ulkona tai sisällä. Molemmat sopivat myös erilaisiin tapahtumiin ja näytöksiin.

Lajivinkit opettajille

PAINOPISTEENÄ
LIIKKUMISEN ILO JA RIEMU

Voimistelu

VINKIT NINJAGYMIIN

MATKUSTUS MAAILMANYMPÄRI

- kädet asetetaan vanteen sisälle
- noja-asento, napa lattiaa kohti
- kierretään jaloilla kokonainen ympyrä
- kokeile matkustaa käsillä ympyrä pitäen jalat vanteen sisällä

KISSAKÄVELY

- tasapainoa ja koordinaatiota kehittävä harjoite
- Vastakkainen käsi ja jalka astuvat viivalla eteenpäin
- konttausasento polvet ilmassa
- haasta kissakävelyä ja tasapainoa penkin päällä

Yleisurheilu

Alakouluikäisille suositellaan yleisurheilun opettamista lajiratojen avulla.

Näin opitaan mielekkäästi yleisurheilua sekä saadaan paljon liikettä aikaan! Tutustu lajiratoihin alla olevan linkin kautta.

Lajiliittojen tarjonta löytyy kootusti

Harrastamisen Suomen malli ja Liikkuva koulu

LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Ohjelmajohtaja Antti Blom

”Harrastamisen Suomen malli on hieno mahdollisuus kehittää yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa liikunnallista toiminta-kulttuuria ja tehdä jatkuvuutta kuntien ja koulujen Liikkuva koulu -toiminnalle.”

Antti Blomin blogiteksti
Harrastamisen Suomen malli
ja Liikkuva koulu

Liikkuvissa kouluissa harrastukset, kerhot ja yhteistyö liikuntaseurojen kanssa ovat olleet keskeisiä toimenpiteitä alusta lähtien.

Kuntien ja seurojen yhteistyössä on toteutettu muun muassa
- lajiesittelyjä liikuntatunneilla ja teemapäivissä
- monilajikerhoja ja kerhoja pitkällä välitunnilla
- nuorisopasseja
- urheilijakummi-toimintaa ja urheilijavierailuja
- harrastemessuja.

Lue lisää: liikkuvakoulu.fi/ideat

Nuorisopassi

Harrastemessut

Liikkuva ja oppiva YHTEISÖ

30.9.2021

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2021 -virtuaalitapahtuma

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmat järjestävät maksuttoman Liikkuva ja oppiva yhteisö -virtuaalitapahtuman 30.9.2021 klo 12.00–15.00.

Tapahtumassa on luvassa huippupuhujia, inspiraatiota sekä virtuaalisia yllätyksiä!

Lue lisää liikkuvakoulu.fi/seminaarit

WWW.LIIKKUVAKOULU.FI

LASTEN LIIKE -TUNNUS KERTOO SAAVUTETTAVASTA JA LAADUKKAASTA LIIKUNTAHARRASTUKSESTA

SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

LASTEN LIIKE

Lasten Liikkeen tavoitteena on parantaa kaikkien lasten mahdollisuuksia osallistua laadukkaaseen ohjattuun liikuntaharrastukseen. **Lasten Liike toimii lasten liikunta-harrastusten saavutettavuus- ja laatutunnuksena: Lasten Liike - Liikuntaa kaikille lapsille.**

Saavutettavissa olevassa liikuntaharrastuksessa kaikki lapset kokevat olevansa tervetulleita mukaan ja pärjäävänsä siinä kuten kaveritkin. Lähtökohta on, että jokainen lapsi voi olla harrastuksessa oma itsensä ja ohjaaja muokkaa toimintaa ryhmän mukaan.

"Jokaisen lapsen on helppo tulla mukaan, kun osallistumisen esteet ovat poissa."

LUPAUS LAADUSTA

Lasten Liike -tunnusta voivat hyödyntää kaikki harrastustoimintaa järjestävät tahot. **Tunnuksen käyttö edellyttää laatulupaukseen sitoutumista ja ohjaajilta Lasten Liike koulutukseen osallistumista.**

"Laatulupauksessa korostuvat lasten ilo ja innostus, ohjaajien osaaminen ja toiminnan hyvä organisointi ja suunnittelu."

LAPSILÄHTÖISTÄ TOIMINTAA

Harrastustuntien sisältöä suunnitellaan yhdessä lasten kanssa. Lasten Liike -koulutuksessa ohjaaja saa perustiedot ja runsaasti käytännön työkaluja kaikille avoimen ja innostavan liikunnallisen harrastustoiminnan suunnitteluun. Koulutus järjestetään erikseen aloitteleville ja nuorille ohjaajille sekä kokeneille ohjaajille, valmentajille ja opettajille. Lasten Liike -koulutuksen kulut voidaan kunnassa sisällyttää Harrastamisen Suomen mallin omavastuuosuuteen.

Jotta kaikki löytävät mukaan heitä kiinnostavaan liikunnalliseen harrastustoimintaan, edellyttää se mm. sitä, että harrastusryhmät esitellään selkokielellä, toimintaa koskevat tiedot löytyvät helposti ja saavutettavassa muodossa, viestinnässä on huomioitu erilaiset lapset, tilat ovat esteettömät ja tuntien sisältö on suunniteltu siten, että kaikki voivat osallistua. Nämä asiat kuuluvat Lasten Liikkeen laatulupaukseen.

OTA LASTEN LIIKE -TUNNUS KÄYTTÖÖN

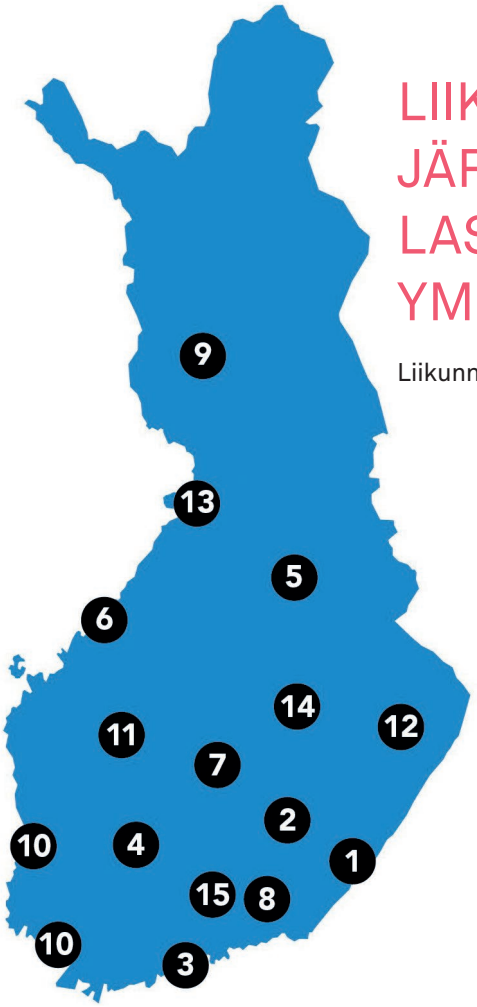
LASTEN LIIKE

Tutustu toimintamalliin, laatulupaukseen ja koulutukseen Lasten Liikkeen nettisivuilla ja tule mukaan toteuttamaan laadukasta toimintaa kaikille lapsille!

www.olympiakomitea.fi/lastenliike

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT JÄRJESTÄVÄT LASTEN LIIKE -KOULUTUKSIA YMPÄRI SUOMEN

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat myös muita koulutuksia, lue lisää s. 24.



1. Etelä-Karjan Liikunta ja Urheilu ry, IMATRA, eklu.fi
2. Etelä-Savon Liikunta ry, MIKKELI, esliikunta.fi
3. Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, HELSINKI, eslu.fi
4. Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, TAMPERE, hlu.fi
5. Kainuun Liikunta ry, KAJAANI, kainuunliikunta.fi
6. Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, KOKKOLA, kepli.fi
7. Keski-Suomen Liikunta ry, JYVÄSKYLÄ, kesli.fi
8. Kymenlaakson Liikunta ry, KOUVOLA, kymli.fi
9. Lapin Liikunta ry, ROVANIEMI, lapinliikunta.fi
10. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, TURKU, PORI, liiku.fi
11. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, SEINÄJOKI, plu.fi
12. Pohjois-Karjalan Liikunta ry, JOENSUU, pokali.fi
13. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, OULU, popli.fi
14. Pohjois-Savon Liikunta ry, KUOPIO, pohjois-savonliikunta.fi
15. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, LAHTI, phlu.fi

LASTEN LIIKE -KOULUTUKSET LÖYTYVÄT KOOTUSTI TÄÄLTÄ

Voitte tilata myös oman koulutuksen.
Ota yhteyttä oman alueesi aluejärjestöön.

Lasten Liikkeen unelma:
Jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua liikuntaharrastukseen.

Lasten Liike -saavutettavuus- ja laatutunnus kertoo järjestäjän halusta toivottaa kaikki tervetulleiksi juuri sellaisina kuin ovat. Tunnus on tarkoitettu kaikille lasten liikunnallista harrastustoimintaa järjestäville. Oikeus tunnuksen käyttöön edellyttää sitoutumista Lasten Liikkeen laatulupaukseen.

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT LISÄÄVÄT LIIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN

JONOT MATALIKSI

JONOT MATALIKSI -koulutuskokonaisuuden tavoite on lisätä oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneilla. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Koulutukset ovat toiminnallisia tilaisuuksia, jossa osallistujat pääsevät kokeilemaan käytännössä liikuntatehtäviä sekä vaihtamaan ideoita ja mielipiteitä tehtävistä.

Kokonaisuudessa on tarjolla kuusi erillistä teemakokonaisuutta. Ne voidaan toteuttaa toiveiden mukaisesti joko itsenäisinä koulutuksina tai paketoimalla useampi teema samaan kokonaisuuteen.

- Pelit ja leikit
- Oppilaan itsetunnon tukeminen
- Heikko sisäliikuntatila
- Yhdessä kisaillen
- Motoriset perustaidot 1–2 luokille
- Motoriset perustaidot 3–6 luokille

UUTTA BUUGIA LIIKKUVA KOULU -TOIMINTAAN-työpaja pureutuu koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun buustaajana. Nykytilan arviointi -työkalun avulla pääsemme kiinni, mitkä käytänteet ovat juurtuneet koulunne toimintaan ja mitkä osa-alueet kaipaavat kehittämistä ja uusia ideoita.

Olemme uusineet aikaisemmissa koulutuksissamme olleet toiminnalliset työtavat ja taukoliikuntavinkit. Menetelmät ja vinkit ovat sellaisia, jotka opettaja pystyy ottamaan käyttöön ja muokkaamaan omaan työhönsä sopiviksi. Työpajassa syntyy myös hyvinvoinnin vuosikello.

Työpaja on maksuton vuoden 2021 loppuun saakka. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee Liikunnan aluejärjestöjen liikkumisen edistämistyötä.

VÄLKKÄRI – VÄLITUNTIOHJAAJAKOULUTUS LAPSILLE JA NUORILLE

Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille.

Koulutuksessa osallistujat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelien käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa suunnitellaan valmiiksi oman koulun välituntiliikuntaa ja liikutaan paljon itsekin. Osallistujamateriaali sisältää paljon käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan.

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat: välituntiliikunnan erityispiirteet, unelmien välitunti, liikuntatuokion mallileikkejä ja -pelejä, vihjeitä välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen ja Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa.

LISÄTIETOA VÄLKKÄRISTÄ

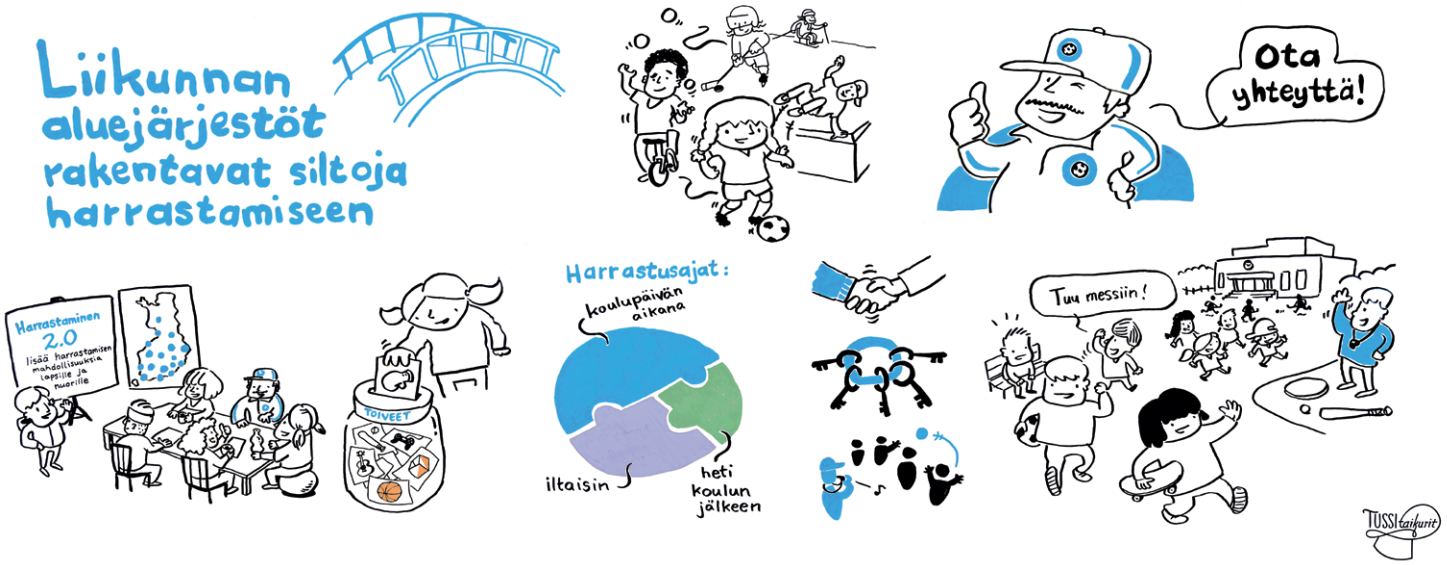
Liikunnan aluejärjestöt rakentavat siltoja harrastamiseen

Lasten ja nuorten harrastaminen on arvokasta, oli se sitten tavoitteellista kilpaurheilua tai kavereiden kanssa liikkumista. Liikunnan aluejärjestöt kutsuvat kaiken kokoiset urheiluseurat ja kunnalliset toimijat saman pöydän ääreen kehittämään harrastustoimintaa. Lasten ja nuorten toiveet ovat keskiössä.

Yhteisenä tavoitteena on mahdollistaa kaikille innostavia harrastuksia koulupäivän yhteyteen. Sparraamme seuroja ja kuntia, toimimme yhteistyön linkkinä sekä koulutamme ohjaajia ja seurahallinnon toimijoita.

Luodaan yhdessä monipuolinen ja laadukas harrastustarjonta, joka on lähellä lasta ja nuorta.

Katso videolta kuinka Liikunnan aluejärjestöt rakentavat siltoja harrastamiseen



LISÄTIETOJA KOULUTUKSISTA JA VERKOSTOISTA ANTAA OMAN ALUEESI LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖ.

LISÄTIEDOT, OHJEET JA VINKIT

“Kaikki lähtee kipinästä!”

JÄRJESTÄKÄÄ HAUSKA JA INNOSTAVA OLYMPIAPÄIVÄ KOULUSSANNE 6.9.!

OLYMPIAPÄIVÄÄ VIETETÄÄN SUOMESSA ENSIMMÄISTÄ KERTAA 6.9.2021

Olympiapäivä on yksi harrastamisen teemapäivistä Harrastusviikolla. Olympiapäivänä liikkumisen kipinää sytytetään kouluissa ja paikkakunnittain yhteistyöllä kuntien, koulujen ja paikallisten urheiluseurojen kesken.

Järjestä oman koulun leikkimieliset Lasten Olympialaiset

- Lasten Olympialaisten järjestämisessä kouluilla on täysin vapaat kädet
- Kyseessä voi olla muutaman tunnin tai vaikka koko päivän tapahtuma
- Tehkää tapahtumasta oman koulun näköinen
- Hyödyntäkää koululaiskyselyn tuloksia ja kutsukaa paikallisia urheiluseuroja mukaan
- Mitä useampi laji ohjelmassa on, sitä paremmin jokaiselle lapselle syntyy liikunnan kipinä

Lue lisää ja hyödynnä valmiit materiaalit Olympiapäivän järjestämisen tueksi:

OLYMPIAKASVATUKSEN VERKKOKURSSIT AUKEAVAT SYYSKUUSSA 2021

Olympiakomitea avaa alkusyksystä olympiakasvatuksen verkkokurssikokonaisuuden, jota opettajat voivat hyödyntää omassa työssään, opetuksen tukena tai perehtyäkseen itse aiheeseen. Kurssit avautuvat **oppimisareena.fi- sivustolla** ja ne ovat kaikille avoimia.

Verkkokursseilla perehdytään niin olympialaisiin, niiden syntyyn ja kehitykseen kuin olympialaisten taustalla vaikuttavaan olympismin aatteeseen, arvoihin ja olympialiikkeeseen. Verkkokurssit tarjoavat tietoa ja elämyksiä!

Olympiakasvatuksen verkkokurssit on tarkoitettu erityisesti urheiluseuroille ja -järjestöille sekä kouluille ja oppilaitoksille edistämään olympia-aatteen ja -liikkeen perehdytys-, kasvatus- ja opetustyötä nuorten parissa. Verkkokurssit soveltuvat itsenäisesti tehtäväksi noin yläkoululaisista alkaen. Nuorempien kanssa verkkokursseja voi hyödyntää opettajan harkinnan mukaan.

Tutustu ja ota käyttöön!

SEURAAVAA VALTAKUNNALLISTA HARRASTUSVIIKKOA VIETETÄÄN 6.–12.9.2021

Harrastusviikko starttaa jälleen syksyllä! Tämä vuonna neljättä kertaa järjestettävä Harrastusviikko nivoutuu luontevasti osaksi Harrastamisen Suomen mallin mukaista toimintaa ja starttaa syksyn harrastuskauden. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Mikä sen parempi tapa esitellä paikallisia harrastusmahdollisuuksia kuin tuoda ne Harrastusviikolla lasten ja nuorten kokeiltavaksi kouluille. Harrastusviikon omilta nettisivuilta löydät lisätietoa ja ideoita Harrastusviikon järjestämiseen.

www.harrastusviikko.fi

Mikä ihmeen urheilijan kaksoisura?

Toisin kuin monessa muussa tavoitteellisessa tai ammattiin johtavassa toiminnassa, urheilu-uralle ei ole Suomessa siihen valmistavaa formaalia koulutusta.

Suomessa ja monissa muissa Euroopan maissa ratkaisuna urheilijoiden kouluttamiseen on yhteensovittaa koulutusta ja tavoitteellista urheilua. Tätä ajattelutapaa kutsutaan urheilijan kaksoisuraksi (dual career).

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa. Suomalainen kaksoisura alkaa yläkouluvaiheesta ja jatkuu aina huippu-urheilu-uran päättymisen jälkeiseen urasiirtymään.

YLÄKOULUSSA VALMIUKSIA KAKSOISURALLE

Yläkoulun aikana kaksoisuralla tarkoitetaan sitä, että nuori pystyy mahdollisimman tasapainoisesti yhdistämään koulunkäynnin, tavoitteellisen urheilemisen ja muun vapaa-ajan omassa arjessaan. Nuori saa hyvät valmiudet ja edellytykset urheilijan uralle sekä toisen asteen opintoihin. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian ja muiden toimijoiden tavoitteena on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi. Urheiluakatemioissa on kattavasti ympäri Suomea useita urheiluyläkouluja sekä laaja alueellinen liikuntapainotteisten ja liikuntalähikoulujen verkosto. Yläkoulutoiminta on kiinteä osa usean lajin valmennusjärjestelmää ja urheilijan polkua.

- Haluamme yhdessä urheiluakatemioiden kanssa laajentaa yläkouluverkostoa ja tarjota mahdollisemman monelle urheilusta innostuneelle nuorelle tukea arjen tasapainottamiseen. Kouluille on tarjolla sisältöjä, materiaaleja sekä koulutusta toiminnan tueksi. Urheiluakatemioiden yhteistyöyläkouluille on saatavilla Kasva urheilijaksi -harjoituskirjat ja myös vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön sisältöjä, kertoo Olympiakomitean asiantuntija **Laura Tast**.

KAKSOISURAN TEKEMISEN TULEE TUKEA URHEILIJANA KEHITTYMISTÄ JA URHEILUTULOKSEN TEKEMISTÄ

Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten toisen asteen urheiluoppilaitoksissa eli urheilulukioissa ja -amiksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille,

jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan. Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.

- Lähtökohta on, että urheiluoppilaitoksissa arki rakentuu urheilun ja valmentautumisen tarpeista. Toiselle asteelle siirryttäessä vaatimukset opinnoissa yleensä kasvavat, samaan aikaan myös tavoitteellisesti valmentautuvien nuorten urheilijoiden harjoitusmäärät nousevat merkittävästi, kuvaa Olympiakomitean asiantuntija **Jarno Parikka**.

- Toimiva arki vaatiikin kaikkien toimijoiden hyvää yhteistyötä. Esimerkiksi urheilulukiossa suurin osa urheilijoista suorittaa opinnot neljässä vuodessa, jotta kokonaiskuormitus pysyy hallinnassa ja arkeen mahtuu opintojen ja urheilun lisäksi myös muita nuorelle tärkeitä asioita, Parikka jatkaa.

Toisen asteen jälkeen urheilijat tekevät kaksoisuraa urheilemalla ammattilaisina, yhdistämällä urheilua ja opiskelua tai yhdistämällä urheilua ja muuta työtä. Osa urheilijoista saavuttaa parhaan mahdollisen urheilutuloksen urheilemalla ensisijaisesti ammatikseen. Osalle urheilijoista urheilun ja opiskelun tai urheilun ja muun työn yhdistäminen tukee parhaan tuloksen tekemistä. Urheilu-uran aikana urheilija toteuttaa eri kaksoisuramalleja urheilun vaatimusten ja urheilun luomien mahdollisuuksien mukaan.

JATKOSSA KORKEAKOULUT TIIVIIMMIN MUKANA

Urheilijoille tehtyjen kyselyjen perusteella korkeakouluopintojen yhdistäminen kansainväliseen huippumenestykseen tähtäävään valmentautumiseen on erityisen haasteellista. Kuitenkin merkittävä osa suomalaisista huippu-urheilijoista suorittaa korkeakouluopintoja urheilu-uransa aikana, mikä edesauttaa heidän siirtymistään urheilu-uraa seuraavalle työuralle. Kaksoisuran mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovalinta ja opiskelun ja urheilun yhdistäminen on yksi kaksoisuran toteuttamismalleista. Valintavaiheessa urheilun ja opiskelun yhdistäminen onnistuu urheiluyläkouluissa ja toisen asteen urheiluoppilaitoksissa. Vastaavalle valtakunnalliselle järjestelmälle on nähty tarve myös korkea-asteen opintojen ja huippu-urheilun yhdistämisen tukemisessa.

Urasiirtymä tarkoittaa vaihetta, jossa urheilija lopettaa tavoitteellisen urheilun ja siirtyy seuraavaan uravaiheeseen. Urheilu-ura on ollut investointi oman osaamisen kehittämiseen. Urheilusta opitut taidot, kokemukset ja tiedot ovat hyödynnettävissä opinnoissa ja työelämässä. Myös urheilu-uran aikana syntyneet verkostot ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeää pääomaa, kun urheilija rakentaa seuraavaa uraansa.

VANHEMMAT MUKANA NUOREN URHEILUSSA

Olympiakomitean tuottama Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena -materiaali tarjoaa vanhemmille tukea siihen, miten nuorta voisi parhaiten kannustaa ja rohkaista kohti urheilu-uraa ja samalla huolehtia, että perusasteen ja toisen asteen opinnot tulevat suoritettua hyvin. Materiaali on osa Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman sisältökokonaisuutta, johon kuuluvat Kasva urheilijaksi -sisällöt yläkouluikäisille sekä Kehity huippu-urheilijaksi -sisällöt toisen asteen urheilijoille. Materiaalista saavat ideoita ja hyötyä myös opettajat, sillä se sisältää esimerkiksi tietoa kaksoisuramalleista sekä näkökulmia urheilusta opittaviin taitoihin, joita voi hyödyntää työelämässä.

Oppaan voi ladata Olympiakomitean sivuilta:

URHEILUAKATEMIAT

Urheiluakatemia on alueellinen verkosto, johon kuuluu muun muassa oppilaitoksia (yläkoulut, toinen ja korkea-aste), urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Urheiluakatemian avulla urheilija pystyy yhdistämään valmentautumisen ja koulunkäynnin arjessaan. Urheiluakatemioissa urheilijan tukena toimii eri alojen asiantuntijoita, joita saattavat olla esimerkiksi fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, ravitsemusneuvoja, lääkäri ja psyykkinen valmentaja. Urheiluakatemiatoiminta käsittää urheilijan polun vaiheet yläkoulutoiminnasta aina huippu-urheiluun ja urasiirtymään saakka.

Urheiluakatemiat tarjoavat urheilusta innostuneille tavoitteellisille nuorille alustan, jossa on turvallista kasvaa ja kehittyä ja tavoitella myöhemmin myös huippu-urheilumenestystä. Nuorten elämäntaitoja kehitetään niin, että nuorista kasvaa tasapainoisia aikuisia ja he saavat valmiuksia myös jatko-opintoihin ja tulevaisuuden työelämään.

Lisätietoa:

Suomisport - urheilun oma ”Wilma”!

Suomisportin visiona on tuoda yhdelle luukulle tarjolle kaikki liikunnan ja urheilun palvelut ja helpottaa näin niin liikuntaa harrastavien lasten ja perheiden, seuratoimijoiden kuin päättäjienkin arkea. Perheet voivat hallita liikunnallista arkeaan suoraan mobiilisovelluksessa. Suomisport kerää tietosuoja- ja yhdistyslain mukaisen datan talteen seuratoimijoiden ja päättäjien tueksi. Suomisportin avulla toiminta on vastuullista; mm. lasten läsnäolotiedot harrastuksissa saadaan helposti ulos ja tiedot voidaan raportoida halutuille tahoille.

Suomisport-palvelut edistävät suomalaisen liikunnan ja urheilun digiloikkaa. Suomisportin kautta liikkujat ovat päässeet ostamaan urheilun lisenssejä ja vakuutuksia vuodesta 2017. Palveluun on rekisteröitynyt jo yli 560 000 liikkujaa, 90 lajiliittoa ja 1600 urheiluseuraa.

SPORTTIHARRASTUSTEN OMA PALVELU

Tämän vuoden alusta Suomisport-palveluiden kokonaisuus laajeni merkittävästi, kun palvelu julkaistiin urheiluseuroille. Urheiluseurat voivat hallita palvelun avulla muun muassa seuran jäsenyyksiä, tapahtumia, ryhmiä, joukkueita ja harjoituksia. Palvelun kautta urheiluseurat pystyvät markkinoimaan harrastuksia perheille Suomisportin valtakunnallisessa harrastushaussa. Samasta palvelusta urheiluseurat hakevat myös Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratukea ja lähtevät kehittämään toimintaansa Tähtiseura-laatuohjelmassa.

Suomisportin harrastushausta perheet voivat etsiä ja löytää itselleen ja lapsilleen sopivia harrastuksia, ilmoittautua, maksaa ja saada liikuntaharrastuksen treenikalenterin ja viestit suoraan mobiilisovellukseen – kaikki yhdessä palvelussa. Suomisportin sivustolla on 0,5 milj. kävijää vuosittain, seurojen uudet palvelut ja liikkujien jokapäiväinen palvelunkäyttö vie kävijämäärät sivustolla ja valtakunnallisessa harrastushaussa uusiin lukemiin.

”Alkutahti on ollut kova ja urheiluseurat ovat erittäin innostuneita uusista palveluista, jotka oikeasti helpottavat seuratoiminnan arkea. Korona kurittama harrastustoiminta toivottavasti pääsee jaloilleen heti kun koulut alkavat syksyllä”, kertoo Suomisportin seurojen palveluista vastaava Carita Riutta Suomen Olympiakomiteasta.

Urheiluseurat saavat Suomisportin käyttöönsä maksutta. Suomisportin omat nettisivut ja harrastushaun löydät www.suomisport.fi

SUOMI SPORT
SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

TÄHTISEURA

LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
AIKUISET
HUIPPU-URHEILU

Iloitse ja innostu ohjaamisesta

- tule mukaan Lasten Liike -koulutukseen!

OLYMPIAKOMITEAN KOULUTUKSET 6–12-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNALLISTEN HARRASTUSRYHMIEN OHJAAJILLE

Liikunnan aluejärjestöt järjestävät
Lasten Liike -koulutuksia ympäri Suomen.
Tutustu tarkemmin sivulla 23.

ALOITTELEVAT JA NUORET OHJAAJAT

Koulutus antaa ohjaajalle perustiedot kaikille avoimen liikunnallisen harrastusryhmän ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta. Koulutus on erinomainen startti ohjaajan polulle.

Koulutuksen kesto 6 tuntia.
Ennakkotehtävä 1h, kontaktiosa 4h ja pienryhmä verkossa 1h (~1–3kk kontaktiosan jälkeen).
Kontaktiosan jälkeen kokemuskorttitehtäviä.

KOKENEET OHJAAJAT, VALMENTAJAT JA OPETTAJAT

Koulutus syventää ohjaajan tietämystä lasten liikunnasta, haastavien tilanteiden ohjaamisesta sekä lasten sisäisen motivaation ja liikunnallisen taitavuuden tukemisesta. Koulutus on suunnattu kokeneille ohjaajille. Ohjaajien aiempia kokemuksia hyödynnetään osana koulutustehtäviä.

Koulutuksen kesto 4 tuntia.
Ennakkotehtävä 1h, kontaktiosa 3h.

LASTEN LIIKE