

Liikkuva opiskelu -alueseminaari

Laivaseminaari

3.11.-5.11.2020

Viking Mariella

SEMINAARIN

JÄRJESTÄJÄT:



Tervetuloa Etelä-Suomen aluehallintoviraston, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintoviraston sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä järjestämään **Liikkuva opiskelu -alueseminaariin 3.-5.11.2020**. Seminaari on tarkoitettu toisella asteella työskenteleville henkilöille sekä sidosryhmille.

Koko seminaarin osallistumisen hinta määräytyy valittavan hytin mukaan. Seminaari täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Huomioithan, että osassa työpajoissa on rajoitettu osallistujamäärä. Koulutusvahvistus lähetetään sähköpostilla noin kolme viikkoa ennen koulutusta.

Järjestäjät pidättävät oikeudet muutoksiin.

ILMOITTAUTUMINEN:

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

Lasku seminaarista lähetetään annettuun laskutusosoitteeseen viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Ilmoittautumisen voi perua kuluitta 14.9.2020 mennessä. Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista tai mikäli peruutusta ei tehdä lainkaan, veloitamme täyden osallistumishinnan. Osallistujan voi kuitenkin vaihtaa saman organisaation sisällä toiseen veloituksetta 11.10.2020 asti. Tämän jälkeen muutoksia ei ole enää mahdollista tehdä.

Ilmoita muutoksista ja peruutuksista hlu@hlu.fi. Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun vähennettynä toimistokuluilla (9 euroa) lääkärintodistusta vastaan.

HINNAT/HLÖ:

A-luokan hytti yksi matkustaja hytissä 183€
A-luokan hytti kaksi matkustajaa hytissä 153€
B-luokan hytti yksi matkustaja hytissä 167€
B-luokan hytti kaksi matkustajaa hytissä 145€

LISÄTIETOJA OHJELMASTA:

Kulttuuriyksikön päällikkö Kristian Åbacka, puh. 0295 016 537
Liikuntatoimen ylitarkastaja Satu Sjöholm, puh. 0295 018 822
etunimi.sukunimi@avi.fi

LISÄTIETOJA ILMOITTAUTUMISESTA SEKÄ MAKSUISTA:

Hämeen Liikunta ja Urheilu, puh. 040 7108 455
hlu@hlu.fi
www.hlu.fi/laivaseminaari

YLEISINFOA:

Laiva lähtee Katajanokan satamasta Helsingistä.

OHJELMA

TIISTAI 3.11.

11:30-12.30	Lähtöselvitys ja siirtyminen laivaan
12:00-13:30	Lounas
13:30-14.10	Seminaarin avaus ja palkintojen jako
14:10-15:00	Kehon käytön hyödyntäminen oppimisessa <i>Hannu Moilanen, Jyväskylän yliopisto</i>
15:20-16:05	Työpaja 1
16:30-17:15	Työpaja 2
17:30-18:15	Työpaja 3
20:00	Buffet -illallinen

KESKIVIIKKO 4.11.

7:30-9:00	Meriaamiainen
9:30	Päivän ohjeistus
10:00-12:00	Liikkuva opiskelu seikkailu Tukholmassa
12:00-16:00	Vapaata
16:00	Viimeistään oltava laivassa
16:30	Laiva lähtee Tukholmasta
17:00-18.00	Hanke -esittelyjä
19:00	Buffet -illallinen

TORSTAI 5.11.

7:30-10:00	Meriaamiainen
10:10	Saapuminen Helsinkiin

TYÖPAJA 1

KLO 15:20-16:05

A

Vähän liikkuvan opiskelijan tukeminen Liikkuva opiskelu -toiminnassa

Kirsti Siekkinen, terveyden edistämisen asiantuntija, Likes

Toisen asteen oppilaitoksissa on kehitetty erilaisia tapoja tukea yksilöllisesti vähän liikkuvaa opiskelijaa. Miten toiminta on organisoitu, miten toiminta tavoittaa opiskelijat ja minkälaisia kokemuksia on toiminnasta kertynyt? Alustus perustuu keväällä 2020 Liikkuva opiskelu -hankkeille tehtyyn selvitykseen.

B

Liikkuva amis -ideapankki oppilaitosten liikuttajana

Maria Käkelä, Saku ry

Työpajassa tutustutaan SAKU ry:n Liikkuva amis -ideapankkiin, johon on talletettu oppilaitosten ideoimia ja toteuttamia liikkeen lisäämisen tapoja. Napataan pankista ideoita yhteiseen jatkotyöstöön.

C

Liikuntatutor- toiminta - haaste ja mahdollisuus

Kati Siltovuori, Kouvolan Yhteislyseo ja Petteri Mäkelä, Kymenlaakson Liikunta ry

Kouvolan Yhteislyseo on mukana kaikkien lukiodien yhteishankeessa ja liikuntatutor- toimintaa on toteutettu yhdessä ja erikseen. Missä on onnistuttu ja mitkä jutut ovat toimineet? Entä minkälaisia haasteita on kohdattu? Työpajassa kuullaan myös ajatuksia ja ideoita muista oppilaitoksista.

D

Polar GoFit -livesykeiseuranta

Ville Uronen, Smart Coaching Manager, Polar

Tehdään toiminnallinen lihaskuntoharjoitus sykkeitä seurailleen.

E

Yhteisöllisyyden vahvistaminen - mallia seuramaailmasta ja maailmalta!

Mika Lönnström, HIFK Fotboll

HIFK fotboll:n urheilutoimenjohtaja Mika Lönnström on nähnyt ja kokenut Suomessa ja maailmalla miten yhteisöllisyyttä vaalitaan ja kehitetään. Aasiassa, Afrikassa ja Euroopassa yhteisöllisyys korostuu eri tavoin. Miten näitä mielenkiintoisia tarinoita voisi hyödyntää oppilaitoksen yhteisöllisyyden vahvistamisessa? Tule kuulemaan "Lönen" valloittavista seikkailuista.

F

Ruotsinkielisten verkostoituminen

Kristian Åbacka, ESAVI

Träff för de svenskspråkiga Studier i rörelse - projekten.

G

Aivot liikkeelle!

Hannu Moilanen, Jyväskylän yliopisto

Työpajassa yhdistyvät tutkittu tieto ja käytännön opetustyössä kehitetyt ja testatut erilaiset opetuksen liikunnallistamisvinkkejä, joita voi käyttää minkä tahansa aineen oppitunnilla eri kouluasteilla.

H

Mielen hyvinvointia liikkumisesta

Anu Kangasniemi, terveystieteiden erikoispsykologi, sert. liikunta- ja urheilupsykologi, Likes

Työpajassa käsitellään psyykkisen hyvinvoinnin, kehon ja liikkumisen välistä yhteyttä olemassa olevan tutkimustiedon ja case-tapausten avulla. Lisäksi työpajassa tutustutaan mielen hyvinvointia tukeviin harjoitteisiin, joissa keuhollisuus ja liike ovat keskiössä. Työpaja soveltuu opettajille ja muille ammattilaisille, jotka työskentelevät yläkoulussa, toisella asteella tai korkeakouluissa.

I

Ergonomialla hyvinvointia ja sujuvuutta opiskeluun

Titta Rauhala, hankepäällikkö, Smart moves -hanke

Runsas paikallaanolo on todellinen terveysriski ja haastaa kehoamme fyysisesti altistaen erilaisille tuki- ja liikunta-elimistönoireille. Tutkimusten mukaan opiskelijat istuvat jopa 9–10 tuntia päivässä, joten pienikin liike on tärkeää! Työpajassa saat tietoa, miksi vähentää paikallaanoloa sekä vinkkejä, miten lisätä liikettä oppitunneilla.

TYÖPAJA 2

KLO 16:30-17:15

A Miten oppilaitoksissa lisätään liikettä opiskelupäiviin?

Johanna Kujala, asiantuntija,
Liikkuva opiskelu -ohjelma,
Opetushallitus

Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan. Mitä on hyvä huomioda Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämisessä ja mitä mahdollisuuksia on oppilaitoksissa hyödynnetty? Työpajassa esitellään keinoja, joilla opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä voidaan edistää.

B Ilo liikuttaa Lohjaa – liikkumisen olosuhteet yläkoulussa ja lukiossa

Sanna Palomäki ja Maria Hormavirta,
Lohjan kaupunki

Työpajassa kuulet, miten olosuhteita on muokattu lohjalaisissa yläkouluissa ja lukiossa liikettä tukevaan suuntaan. Pienet hankinnat ovat mahdollistaneet iloisen ja yhteisöllisen tekemisen lisäämisen sekä sisävalitunneille että oppitunneille. Tule kuulemaan hankkeessa syntyneistä kokeiluista – mitkä ovat olleet meidän topit ja flopit?

C Ammatillisia YTO -opintoja liikkuen

Irene Dimitropoulos ja Mai
Salmenkangas Metropolia
ammattikorkeakoulu, Matti
Mikkonen Stadin Ammatti- ja
aikuisopisto

Miten ammattioppilaitoksessa voisi opettaa vaikkapa kieltä tai matematiikkaa hyödyntäen liikettä osana opetusta? CONNEXT for inclusion -hankkeen työpajassa tutustutaan toiminnallisesti opettajan virikemateriaaliin, josta saa hauskesti ja hyödyllisesti liikettä niin opiskelijoiden kuin opettajienkin niveliin. Myös pelillisiä ideoita tarjolla!

D Ergonomialla hyvinvointia ja sujuvuutta opiskeluun

Titta Rauhala, hankepäällikkö,
Smart moves -hanke

Tutkimusten mukaan opiskelijat istuvat jopa 9–10 tuntia päivässä, joten pienikin liike on tärkeää! Työpajassa saat tietoa, miksi vähentää paikallaanoloa sekä vinkkejä, miten lisätä liikettä oppitunneilla.

E Lennokkuutta lauseisiin liikkuen

Heidi Kyyrö, Imatran Yhteislukio

Toiminnantäyteinen työpaja kielen ja kirjallisuuden opetukseen. Työpajassa hyödynnetään monipuolisesti toiminnallisen opetuksen keinoja erityisesti äidinkielen ja kirjallisuuden oppiaineen näkökulmasta. Työpajan tehtävät ovat helposti sovellettavissa myös muiden kielten opetukseen.

F Yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta vähän liikkuvien tukena

Juho Mättö, Saimaan
ammattiopisto Sampo ja
Karoliina Ahtiainen,
Lappeenrannan lukiot

Yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta vähän liikkuvien tukena. Lappeenrannan toisen asteen liikunnanohjaajat esittelevät liikunta- ja hyvinvointineuvontatoimintaa lukiossa ja ammattiopistossa. Pajassa osallistujat pääsevät myös pohtimaan oman oppilaitoksen mahdollisuuksia vastaavaan toimintaan.

G Inttikuntoon: Esimerkki yhteistyökurssista yli ops-rajojen

Ilari Korhonen, liikunnan ja
terveystiedon opettaja, Jyväskylän
Lyseon lukio ja Markus Rämä,
liikunnan ja terveystiedon opettaja,
Gradia Jyväskylä

Kehitetään valmiuksia varusmies- tai vapaaehtoiseen palvelukseen, saadaan kokemuksia varuskuntaympäristöstä ja tietoa omasta kuntotasosta ja palautumisesta ja treenataan yksin ja yhdessä yksilöllisen ohjelman avulla. Yhteistyössä MPK ry:n ja Tikkakosken varuskunta, opiskeluterveydenhuolto ja personal trainerit sekä lukio- ja ammatillinen koulutus. Tule kuulemaan case-Jyväskylä!

H Back to move!

Katri Koivuneva, Selkäliitto

Miten nuorten selän ja niskan terveyttä voidaan edistää oppilaitosympäristössä? Työpajassa käsitellään seuraavia asioita: Selän ja niskan rakenne ja toiminnallisuus, hyvinvointiin vaikuttavat taustatekijät, hyvinvoinnin yhteys opiskelukykyyn ja hyvinvoinnin edistäminen opiskeluympäristössä

I Urheilukellot hyvinvoinnin lisääjinä – Mittaamisen hyödyt, haasteet ja parhaat käytänteet

Ville Uronen, Smart Coaching
Manager, Polar

Liikuntateknologia kehittyy huimaa vauhtia. Miten aktiivisuutta, sykettä, unta, palautumista ym. mitataan? Mitä opettajan tulisi ainakin osata ja tietää? Esitellään myös parhaita käytänteitä erilaisten mittareiden hyödyntämisestä.

TYÖPAJA 3

KLO 17:30-18:15

A Miten oppilaitoksissa lisätään liikettä opiskelupäiviin?

Johanna Kujala, asiantuntija,
Liikkuva opiskelu -ohjelma,
Opetushallitus

Jokainen oppilaitos lisää liikettä opiskelupäiviin omalla tavallaan. Mitä on hyvä huomioda Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämisessä ja mitä mahdollisuuksia on oppilaitoksissa hyödynnetty? Työpajassa esitellään keinoja, joilla opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä voidaan edistää.

B

Ilo liikuttaa Lohjaa – liikkumisen olosuhteet yläkoulussa ja lukiossa

Sanna Palomäki ja Maria Hormavirta,
Lohjan kaupunki

Työpajassa kuulet, miten olosuhteita on muokattu lohjalaisissa yläkouluissa ja lukiossa liikettä tukevaan suuntaan. Pienet hankinnat ovat mahdollistaneet iloisin ja yhteisöllisen tekemisen lisäämisen sekä sisävalitunneille että oppitunneille. Tule kuulemaan hankkeesta syntyneistä kokeiluista – mitkä ovat olleet meidän topit ja flopit?

C Ammatillisia YTO -opintoja liikkuen

Irene Dimitropoulos ja Mai
Salmenkangas Metropolia
ammattikorkeakoulu, Matti
Mikkonen Stadin Ammatti- ja
aikuisopisto

Miten ammattioppilaitoksessa voisi opettaa vaikkapa kieltä tai matematiikkaa hyödyntäen liikettä osana opetusta? CONNEXT for inclusion -hankkeen työpajassa tutustutaan toiminnallisesti opettajan virikemateriaaliin, josta saa hauskaasti ja hyödyllisesti liikettä niin opiskelijoiden kuin opettajienkin niveliin. Myös pelillisiä ideoita tarjolla!

D Liikuntatutor- toiminta - haaste ja mahdollisuus

Kati Siltovuori, Kouvolan Yhteislyseo
ja Petteri Mäkelä, Kymenlaakson
Liikunta ry

Kouvolan Yhteislyseo on mukana kaikkien lukioden yhteishankeessa ja liikuntatutor- toimintaa on toteutettu yhdessä ja erikseen. Missä on onnistuttu ja mitkä jutut ovat toimineet? Entä minkälaisia haasteita on kohdattu? Työpajassa kuullaan myös ajatuksia ja ideoita muista oppilaitoksista.

E

Lennokkuutta lauseisiin liikkuen!

Heidi Kyyrö, Imatran Yhteislyseo

Toiminnantäyteinen työpaja kielen ja kirjallisuuden opetukseen. Työpajassa hyödynnetään monipuolisesti toiminnallisen opetuksen keinoja erityisesti äidinkielen ja kirjallisuuden oppiaineen näkökulmasta. Työpajan tehtävät ovat helposti sovellettavissa myös muiden kielten opetukseen.

F Yksilöllinen liikunta- ja hyvinvointineuvonta vähän liikkuvien tukena

Juho Mättö, Saimaan
ammattiopisto Sampo ja
Karoliina Ahtiainen,
Lappeenrannan lukiot

Lappeenrannan toisen asteen liikunnanohjaajat esittelevät liikunta- ja hyvinvointineuvontatoimintaa lukiossa ja ammattiopistossa. Pajassa osallistujat pääsevät myös pohtimaan oman oppilaitoksen mahdollisuuksia vastaavaan toimintaan.

G Inttikuntoon: Esimerkki yhteistyökurssista yli ops-rajojen

Ilari Korhonen, liikunnan ja
terveystiedon opettaja, Jyväskylän
Lyseon lukio ja Markus Rämä,
liikunnan ja terveystiedon opettaja,
Gratia Jyväskylä

Kehitetään valmiuksia varusmies- tai vapaaehtoiseen palvelukseen, saadaan kokemuksia varuskuntaympäristöstä ja tietoa omasta kuntotasosta ja palautumisesta ja treenataan yksin ja yhdessä yksilöllisen ohjelman avulla. Yhteistyössä MPK ry:n ja Tikkakosken varuskunta, opiskeluterveydenhuolto ja personal trainerit sekä lukio- ja ammatillinen koulutus. Tule kuulemaan case-Jyväskylä!

H

Back to move!

Katri Koivuneva, Selkäliitto

Miten nuorten selän ja niskan terveyttä voidaan edistää oppilaitosympäristössä? Työpajassa käsitellään seuraavia asioita: Selän ja niskan rakenne ja toiminnallisuus, hyvinvointiin vaikuttavat taustatekijät, hyvinvoinnin yhteys opiskelukykyyn ja hyvinvoinnin edistäminen opiskeluympäristössä

I

Urheilukellot hyvinvoinnin lisääjinä – Mittaamisen hyödyt, haasteet ja parhaat käytänteet

Ville Uronen, Smart Coaching
Manager, Polar

Liikuntateknologia kehittyy huimaa vauhtia. Miten aktiivisuutta, sykettä, unta, palautumista ym. mitataan? Mitä opettajan tulisi ainakin osata ja tietää? Esitellään myös parhaita käytänteitä erilaisten mittareiden hyödyntämisestä.