



# Liikuntatutor-koulutus

**Liikuntatutor-koulutuksen** tavoite on osallistaa opiskelijoita Liikkuva opiskelu -toimintaan sekä sen suunnitteluun ja toteutukseen oppilaitoksissa.

Koulutuksessa opiskelijat saavat tietoa liikkeen lisäämisen hyödyistä sekä työkaluja toiminnan suunnitteluun ja liikkeen lisäämiseen oman oppilaitoksen arkeen ja tapahtumiin.

## Koulutuksen sisältö:

- Liikkeen lisäämisen hyödyt
- Taukoliikunnan suunnittelu ja toteutus
- Yhteisöllisyyden kehittäminen liikunnan avulla
- Liikuntahaasteiden suunnittelu ja toteutus

Koulutus toteutetaan 3 tunnin mittaisena ja sitä voidaan räätälöidä oppilaitoksen tarpeiden mukaisesti. Oppilaitos valitsee koulutukseen 10–15 opiskelijaa, jotka ovat kiinnostuneita liikkeen ja yhteisöllisyyden lisäämisestä sekä toiminnan organisoinnista yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa.

Koulutus voidaan toteuttaa kokonaan luokkatilassa tai osittain luokkatilassa ja osittain liikuntasalissa. Oppilaitoksen tulee nimetä myös koulutukseen osallistuva vastuuikäinen.

Liikunnan aluejärjestöjen (15) perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla.



Kysy lisää Liikuntatutor-koulutuksesta oman alueesi Liikunnan aluejärjestöltä

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

Lisätietoja Liikunnan aluejärjestöistä:  
[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)

