



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Tero Takalo-Eskola

ESLU tukee kouluja aktiivisen koulupäivän kehittämisessä

Vaikka kesä on vielä edessä, suunnitelmat syksyn osalta alkavat valmistua. Haluatteko syksyn alkuun uutta buugia kouluunne? ESLUn Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaa työpajassa hyödynnetään nykytilan arviointia ja luodaan hyvinvoinnin vuosikello. Uusien Väikkäreiden kouluttamisella saadaan lisää liikettä välitunneille, kun lapset ja nuoret kannustavat ja innostavat toisiaan liikkumaan. Syksyn yhtä hauskeimmista viikoista voidaan viettää puolestaan Harrastusviikon aikana 6.–12.9. Millaista toimintaa koulussanne voitaisiin toteuttaa syksyllä?

ESLU haluaa tukea työtänne koulupäivän liikunnallistamisessa. Järjestämme muun muassa kuntakohtaisia verkostotapaamisia sekä koulutuksia ja työpajoja opettajille ja oppilaille. Lisäksi sparraamme Liikkuva koulu -toiminnan eteenpäin viemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Olemme muokanneet ja räätälöineet koulutuksiamme vallitsevaan tilanteeseen sopiviksi. Koulutukset ja tilaisuudet on suunniteltu THL:n suosittuimmat huomioiden. Ota yhteyttä ja katsotaan, miten voimme tukea teitä työssänne.

Liikunnallisin terveisin
Lasten ja nuorten liikunnan tiimi



Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä - uudet lasten ja nuorten liikkumissuosittukset julkaistiin

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllisellä tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille.

[Lue lisää](#)



ESLUn koulutukset

Välkkäri – välituntiohjaajakoulutus lapsille ja nuorille (3 h)

"Kiitos, että tulit tänne meidän kouluun!" oppilaan palaute Välkkäri-koulutuksesta.

Välkkäri-koulutuksen tavoitteena on saada nuoret itse suunnittelemaan ja toteuttamaan liikunnallisia välitunteja sekä kannustamaan toisiaan liikkumaan.

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

Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat välituntiliikunnan erityispiirteet, unelmien välitunti, liikuntatuokion mallileikkejä ja -pelejä, vihjeitä välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen sekä Välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Välkkäri-koulutus on tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 4.–9. luokkalaisille.

[Kysy tarjousta](#)

UUTTA BUUGIA LIKKUVA KOULU TOIMINTAAN!

UUSI TYÖPAJA PUREUTUU JUURI TEIDÄN
KOULUNNE LIKKUVAAN ARKEEN JA TOIMII
LIKKUVAN KOULUN BUUSTAAJANA!

TILAA TYÖYHTEISÖLLENNE OMA BUUSTAUPLÄJÄYS!



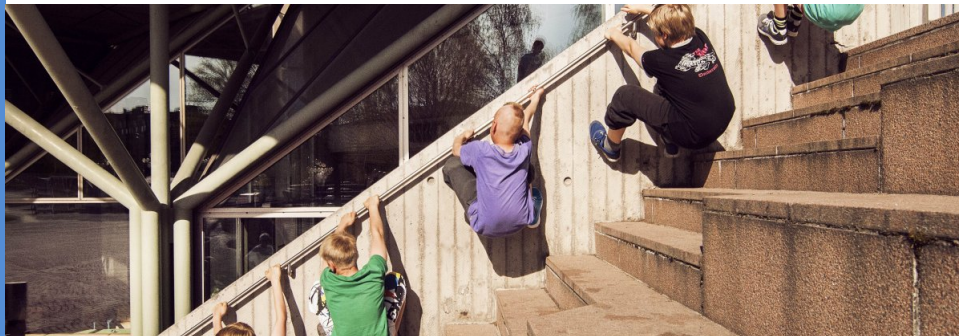
liikunnanaluejärjestot.fi



Siirrä katseet kohti syksyä ja tilaa Uutta buugia Liikkuvaan kouluun -työpaja koulullesi!
Uusi työpaja pureutuu juuri teidän koulunne liikkuvaan arkeen ja toimii Liikkuvan koulun
buustaaajana!

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

Lisätietoja työpajasta antaa ESLUn [Sari Lähdesmäki](#), puh. 040 544 7771.



Kuva: Julius Töyrylä

Parkour-ohjaajan introkoulutus (LIAM) – UUTUUS

Koulutus antaa hyvät valmiudet ohjata parkouria liikuntatunneilla sekä kerho- ja harrastustoiminnassa. Omien taitojen kehittämisen lomassa harjoitellaan ratojen rakentamista ja tutustutaan liikuntavälineiden hyödyntämiseen parkourin ohjaamisessa.

Koulutuksessa tarkastellaan, miten koulun pihaa tai muita ympäristöjä voidaan hyödyntää parkourin ohjaamisessa sekä tutustutaan laajaan kirjoon erilaisia pelejä ja leikkejä. Toiminnallisessa koulutuksessa ei käydä läpi ohjaamisen perusasioita vaan keskitytään parkouriin lajina.

Lue lisää

Vinkkejä ja ideoita

ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt haluavat lisätä liikettä koulupäivään – Nappaa videoita vinkkejä, miten toteuttaa toiminnallista oppimista

Toiminnallisuus ja liikkuminen ovat lapsille oppimisen välineitä. Toiminnallisuutta voidaan hyödyntää kaikkien oppiaineiden opetuksessa. Pienikin toiminnallinen tai liikunnallinen hetki rauhoittaa, auttaa keskittymään sekä lisää tarkkaavaisuutta.

Liikunnan aluejärjestöjen videoissa on kuvattu vinkkejä toiminnallisen oppimisen helppoon toteuttamiseen. Vinkkien toteuttamiseen ja valmisteluihin ei mene opettajalta kohtuuttomasti aikaa, ja ne ovat sovellettavissa muihinkin oppiaineisiin. Vinkit on suunniteltu alakoulun oppitunneille.

ESLU julkaisi Facebook-kanavallaan sarjan neljä ensimmäistä vinkkiä. Nyt videot löytyvät Liikunnan aluejärjestöjen Youtube-kanavalta - käy kurkkaamassa.

Sarjan neljä viimeistä videovinkkiä julkaistaan elokuun aikana jälleen ESLUn Facebookissa.

[Klikkaa Youtubeen](#)



Vielä ehdit kannustaa oppilaitasi mukaan #mäjamunpyörä - kuvakisaan!

Yläkoululaisille suunnattu valokuvakisa kestää 7.5.2021 asti. Teemoina ovat pyöräilyn monipuolisuus ja hauskuus!

Innosta luokkaasi tai yksittäisiä oppilaita osallistumaan, tehkää kisasta osa eri oppiaineita. Palkintoina Polar Ignite -aktiivisuuskello, JBL Flip 5 ja Clip 4 kaiuttimet sekä pyöräilyaiheisia tuotepalkintoja!

Kuvakisan järjestää Koululiikuntaliiton Pyöräily elämäntavaksi -hanke.

[Lue lisää](#)



Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö
0400 894 559
tarja.nieminen@eslu.fi

Sari Lähdesmäki

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä
040 544 7771
sari.lahdesmaki@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.
[Peru uutiskirje](#) | [Tietosuojaseloste](#)