

## Itä-Suomen maakunnalliset liikkuva koulu ja opiskelu -seminaarit

Seminaarit on suunnattu koulupäivän ja arjen fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä erityisesti yläkoulussa ja toisella asteella kiinnostuneille tahoille. Tavoitteena on tarjota työkaluja arjen koulutyön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseen. Liikkuva opiskelu -kehittämisyhteistyö luvuudelle 2019-2020 saaneiden hankkeiden toivotaan erityisesti osallistuvan seminaariin.

Seminaari järjestetään kolmena samansisältöisenä seminaarina Mikkelissä, Kuopiossa ja Joensuussa. Seminaaripäivät koostuvat kaikille yhteisestä aloitusluennosta, jonka jälkeen hajaannutaan työpajoihin oman valinnan mukaan. Ilmoittautumisen yhteydessä valittavana on kolme työpajaa ja työpajat kestävät 60 minuuttia. Tästä poikkeuksena on Liikkuva opiskelu – toiminnan juurruttaminen ammatillisessa koulutuksessa -työpaja, jonka kesto on 120 minuuttia. Tämän pajan valitsevat pystyvät osallistumaan päivän aikana vain kahteen työpajaan. Huomioithan, että seminaarissa on rajoitettu osallistujamäärä.

Seminaarin järjestävät yhdessä Itä-Suomen aluehallintovirasto, Etelä-Savon Liikunta ry, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja Pohjois-Savon Liikunta ry. Koulutus on maksuton, osallistujat vastaavat itse ruokailu- ja matkakustannuksista.

**Aika:** Etelä-Savo, 12.11.2019 klo 10.00 – 15.30  
Pohjois-Savo, 13.11.2019 klo 10.00 – 15.30  
Pohjois-Karjala 14.11.2019 klo 10.00 – 15.30

**Ilmoittautumiset:** Pajat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä (max. 15 osallistujaa/paja)  
Ilmoittautumiset 1.11.2019 mennessä sähköisesti: <https://bit.ly/2oXKgnq>

**Lisätietoja:** Lauriina Aninko-Takkunen, suunnittelija, [lauriina.aninko-takkunen@avi.fi](mailto:lauriina.aninko-takkunen@avi.fi)  
p. 050 312 8880



---

## Ohjelma

---

### Itä-Suomen maakunnalliset liikkuva koulu ja opiskelu -seminaarit

Etelä-Savo, tiistaina 12.11.19, Saimaa Stadiumi, Raviradankatu 22B, 50100 Mikkeli

Pohjois-Savo, keskiviikko 13.11.19, Hotelli IsoValkeinen, Majaniementie 2, 70420 Kuopio

Pohjois-Karjala, torstai 14.11.19, Joensuun Tiedepuisto, Länsikatu 15, 80110 Joensuu

- 9:30 **Ilmoittautuminen ja kahvi**
- 10:00 **Avaus ja luento: Lisää liikettä oppitunneille: opetuksen tauottaminen ja toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntäminen, Smart Moves -hanke**  
**UKK-instituutti** Titta Rauhala, Hankepääällikkö, TtM, fysioterapeutti
- 11:00 **Työpaja 1**
- 12:00 **Lounas (omakustanteinen)**
- 13:00 **Työpaja 2**
- 14:15 **Työpaja 3**
- 15:15 **Iltapäiväkahvit**
- Hyvää kotimatkaa!**

**Tervetuloa mukaan!**



## Työpajat:

Työpajoista valitaan kolme ilmoittautumisen yhteydessä. Tästä poikkeuksena on Liikkuva opiskelu – toiminnan juurruttaminen ammatillisessa koulutuksessa -työpaja, jonka kesto on 120 minuuttia. Ne, jotka valitsevat tämän pajan voivat ilmoittautua vain kahteen pajaan.

*Huomioithan, että pajailmoittautumiset ovat sitovia. Pajoihin osallistumista ei voi vaihtaa jälkikäteen tai kesken seminaaripäivän.*

### 1. Liikkuva opiskelu -toiminnan juurruttaminen ammatillisessa koulutuksessa

Työpajassa pureudutaan Liikkuva opiskelu -hankkeissa syntyneiden hyvien käytäntöjen ja kehitettyjen mallien juurruttamiseen osaksi arkea. Pajassa ensiksi tutustutaan juurrutus suunnitelman tavoitteisiin ja tekemiseen ja pajan aikana osallistujat pääsevät tekemään myös itselleen konkreettisen toimintasuunnitelman oman oppilaitoksensa Liikkuva opiskelu -toiminnan juurruttamiseksi. Pajassa pääsee tutustumaan myös Liikkuva amis -ideapankkiin, johon on koottu hankkeissa kehitettyjä liikkeen lisäämisen ideoita. Kouluttaja Saija Sippola, toiminnanjohtaja, Saku ry. *Pajan kesto 120 minuuttia. Mikäli valitset tämän pajan, pystyt osallistumaan tämän lisäksi vain yhteen pajaan.*

### 2. Opiskeluergonomia

Mikä ihmeen ergonomia? Miksi ergonomiaan ja liikkeen lisäämiseen kannattaa panostaa? Ergonomia kuntoon -tehtävärastit. Kouluttaja Titta Rauhala, hankepäällikkö, TtM, fysioterapeutti, Smart Moves -hanke, UKK-instituutti

### 3. Toiminnallinen musapaja opettajille

Kaikki osaavat musisoida, se on vieläpä hauskaa - omasta taitotasosta riippumatta. Pajassa käydään läpi erilaisia matalan kynnyksen musiikillisia harjoituksia, joita voi soveltaa eri oppiaineiden tunneille. Jokainen pääsee osallistumaan, vuorovaikuttamaan, keksimään itse sekä tärkeimpänä nousemaan ylös penkistä toiminnallisen tekemisen pariin hausalla tavalla!

Musapajasta saat mukaasi ideoita ja materiaalia hyödynnettäväksi omille oppitunneillesi. Osallistuminen ei vaadi minkäänlaista musiikillista osaamista. Näissä harjoituksissa jokainen on aivan yhtä hyvä, oli takana soitto-/laulukokemusta tai ei! Kouluttaja Arttu Leppänen, musiikkipedagogi

### 4. Lautapeleistä pihapeleiksi

Tiesitkö, että Afrikan tähti, Trivial Pursuit ja Kimble taipuvat hyvin ulkopeleiksi. Liikkeen lisäksi oppiminen saadaan mukaan näihin peliversioihin kuin luonnostaan! Pihapelejä hyödyntäen opitaan oppiainesisältöjä. Paja toteutetaan ulkona, joten varauduthan sään mukaisella pukeutumisella. Kouluttaja Sanna Jahkola, Ulko-opet ry

### 5. Joko teknologiasta on liikuttajaksi?

Tähän työpajaan liikuntateknologian asiantuntijat Jouni Kallio ja Janne Kulmala ovat koostaneet parhaat palat liikuntateknologian kentältä. Hittilistalta otetaan myös maistiaisia osallistujien kokeiltavaksi. Lisäksi pajassa pohditaan teknologian vahvuuksia ja heikkouksia liikuttajana. Kouluttaja: Janne Kulmala, mittauskoordinaattori, LitM, LIKES-tutkimuskeskus

