

Liikkuva Jälkkäri ja Vertti koulutus 6.10.2016

FC Vaajakoski ry Vaajakoski-Jyskä alueen liikuttaja

Iltapäivätoiminnan liikunnalliset Jälkkäriyhmät Nappis ja Riemu. Välituntiliikuntaa kolmella koululla aamupäivisin. Jalkapallon kortteliliiga kesäisin, mukana 100 lasta. Aikuisten harrastejalkapallon kolme joukkuetta ja perjantai-illan Sportti-ryhmä. Liikuntakerhot salibandyseura Happeen kanssa alle kouluikäisille.

Juniorijalkapalloa yhdeksässä ikäluokassa ja edustusjoukkue Miesten Kolmosessa.

Lasten liikunnan tarve

- koululaisen liikunnan tarve on vähintään 3h/päivä
- yli kahden tunnin mittaista paikallaan istumista tulisi välttää

Liikunnan myönteiset vaikutukset lapseen ja ryhmään

Lihakset ja luusto vahvistuvat liikuessa. Keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminta tehostuvat. Liikunta auttaa pitämään painon kurissa ja pienentää monien sairauksia riskejä.

Keskittymiskyky ja muisti parantuvat liikunnan vaikutuksesta. Nukahtaminen helpottuu ja unen laatu parantuu. Liikunta tukee uusien asioiden oppimista ja auttaa jaksamaan koulussa ja iltapäivätoiminnassa. Liikunta kohentaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Liikunnan kautta tutustuu myös uusiin ihmisiin ja oppii toimimaan erilaisissa ryhmissä.

Psyykinen

- enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia
- terveempi itsetunto
- myönteisempi minäkuva
- tunteiden ilmaisu on helpompaa
- matalampi stressitaso
- vähemmän masennusoireita
- vähemmän ahdistuneisuutta

Sosiaalinen

- paremmat vuorovaikutustaidot
- oppii ottamaan toiset huomioon
- oppii noudattamaan sääntöjä
- oppii myötätunnon merkityksen

Oppiminen

- parempi tarkkaavaisuus
- parempi keskittymiskyky
- parempi muisti
- paremmat aistitoiminnot ja kyky yhdistellä eri aistien kautta tulevaa informaatiota
- parempi hahmottamiskyky

- paremmat kielelliset ja matemaattiset valmiudet

Fyysinen - psyykinen - sosiaalinen - oppiminen

Liikunta - lepo - ravinto

Runsaskaan liikunta ei tuota hyvinvointia, ellei monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä levosta pidetä huolta. Kuormituksesta palautumiseen tarvitaan energiaa ja rakennusaineita, ja palautuminen tapahtuu kuormitusta seuraavan levon aikana. Liikunnan, ravinnon ja levon välinen tasapaino on tärkeää paitsi kunnon kehittymisen myös ylikuormittumisen ja tapaturmien ehkäisemiseksi. Arkiruuan pitäisi olla herkullista ja ruokailuhetken nautittava, mutta silti helposti toteutettava. Unirytmissä on tärkeää säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni. Kosketus rentouttaa ja on hyvin tärkeää niin lapselle kuin aikuisellekin. Rauhoittuminen kaiken hulinan keskellä antaa voimia.

Ohjaajan oma esimerkki

- oma suhtautuminen liikkumiseen
- heittäytyminen
- terveelliset elämäntavat

Toiminnan liikunnallistaminen

- ei tilasidonnaista
- siirtymätilanteet
- jonottaminen
- levottomat liikkeelle
- luonnossa liikkuminen

Esimerkkejä:

Liikunnalliset isänpäivälahjat, välipalajonossa liikunnallisia tehtäviä, erilaisia välineitä saliin - mitä haluatte näillä tehdä, metsäretket, rentoutus, jooga, oman harrastukset esittely, keppihevokset

Ohjatusta liikunnasta omatoimiseen ja luovaan liikkumiseen

- kannustus
- ideoiden ruokkiminen
- mahdollistaminen
- lapsilähtöisyys
- oman mielekkään liikkumistavan löytäminen

Osallistaminen

- lapset valitsevat liikuntaleikit
- lapset ohjaavat/esittelevät omia lajejaan/mieluisiaan liikuntamuotoja
- keksitään liikuntaleikkejä lasten omista mielenkiinnon kohteista

TAUKOJOOGAA

Ideariihiryhmissä:

Ryhmiin jako: Liiku kuin... (tanssija, jalkapalloilija, jääkiekkoilija, ratsastaja) löydä oma ryhmäsi.

Hyvät ideat kiertoön. Kerrotaan ryhmissä oman ryhmän hyvistä ideoista ja valitaan niistä yksi joka esitellään koko porukalle.

Siirtyminen saliin. Minä ohjaan:

1. Siirtymätilanteet (hiivittää varpaillaan kuin intiaanit, portaat mennään kaksi alas, yksi ylös)
2. Jonottaminen (piirretään edessä olevan selkään, kuinka monta kertaa ehdit nousta varpaille ennen kuin päästään menemään saliin, häntäpallon heittoa koriin)
3. Toiminnan aloitus (odottaminen, virittäytyminen) (kuka vikana kyykyssä, selällään, ilmassa..., lootusasennossa hetki hiljaisuutta)
4. Ohjattu toiminta (jalkapallohippa, tahmatassut, kierivät tukit eivät sammaloidu)

Ryhmiin jako: Liiku kuin (hevonen, käärme, jänis, lintu)

1. Toiminnan aloitus, virittäytyminen
2. Ohjattu toiminta
3. Jonottaminen
4. Siirtymätilanteet

Tehtävänanto:

Liikkuvien ohjaajien ansiantuntijuuspankki.

Listaa oman ryhmän ohjaajista eri lajien asiantuntijat, jotka ovat valmiita tekemään ohjaajavaihtoa ja ohjaamaan toisessa ryhmässä omaa lajiaan.

Tehtävänanto:

Voimauttava valokuvaus: Minä liikun!

Omassa ryhmässä toteutetaan voimauttavan valokuvauksen projekti, joka päättyy keväällä ryhmissä järjestettäviin valokuvanäyttelyihin. Jokainen lapsi kuvataan hänen omassa liikkumisessaan, omilla rekvisiitoilla varustettuna.

Hyviä linkkejä aiheeseen:

<http://tervekoululainen.fi/etusivu>

<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

Palaute, kysymyksiä, keskustelua