



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



**Keravan lukio
ja aikuislukio**

Liikkuva lukio

Keravan lukio ja aikuislukio

Luke-seminaari 4.5.2018

Tavoitteet



Keravan lukio
ja aikuislukio

- ▶ oppituntien liikunnalistaminen
- ▶ taukoliikunnan lisääminen
- ▶ liikunnan houkuttelevuuden lisääminen
- ▶ liikuntatapahtumat
- ▶ opettajien kouluttaminen liikuttajiksi
- ▶ liikuntaa tukevat hankinnat
- ▶ liikuntatutorit - vertaistuki
- ▶ matalan kynnyksen liikunta - kaikki mukaan
- ▶ jatkuvuus - kulttuurin muutos

Tule mukaan välituntiliikuntaan!!

Hyppää messiin välituntiliikuntaan, siellä venyttellään ja keppijumpataan

Modernit ovat liikkeet, vetäjät kiihkeet

Asenne on kaiken A ja O, kyllä sustakin tulee vielä pro

Jumppailijat avuttomia, tunnit savuttomia

Kiiruhda siis jo juoksujalkaa, älä juo treenijuomana kaljaa

Juomana mielummin vesi, punkki Idan koiraan kerran pesi

Liikkuminen on täysin ilmaista, jos liikaa venytät saatat kiljaista

Tule mukaan välituntiliikuntaan, se on aivan mahtavaa!

Välituntijumppaa





Biljardipöytä
välitunti-
käyttöön

PT-ohjausta ja
kuntosali-ohjausta
pienryhmissä



Kuntosalille uusia
välineitä



Uusi säbäkaukalo välituntikäyttöön



ROSCO RINK
www.floorballrinks.com

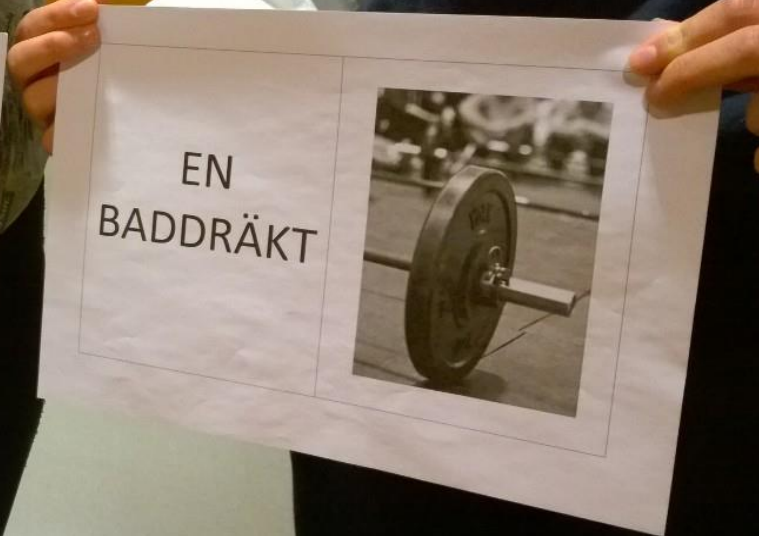
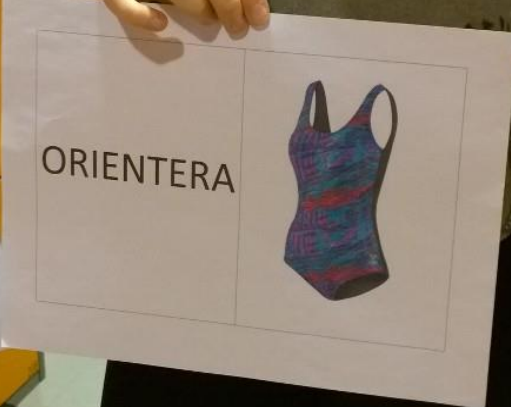
Pickleball - lajikokeilu



Pallot ja seisomapöydät



Domino



Lausepalapeli

Eftersom det regnar, jag vill spelar dataspel hemma

Vi

utomlands

inte

läsa

vi

läxor

jag

stannar

behöver

sammans

På veckoslutet

studera

ofta

Tuntitehtäviä ylhäällä ja alhaalla



Fysioterapeutin luento

Opiskelun tauotus

- Sopiva aika opiskella yhtäjaksoisesti on 20-60 minuuttia
- Taukojen ei tarvitse olla pitkiä, 2-10 minuuttia
- Taukojen aikana ajatus tulee siirtää pois opiskelusta
- Liian pitkä yhtäjaksoinen opiskelu ei ole tehokasta
- Opiskelua tulee olla enintään 8 tuntia päivässä

Lähde: Valmennuskeskus, Opiskelutekniikka kurssimateriaali



Karavan Lääketieteellinen Oy



Kokemuksia

- ▶ Opettajat
 - ▶ Osa mukana - osa ei
 - ▶ Resurssit määriteltävä tarkasti - vastuu
- ▶ Opiskelijat
 - ▶ Oppitunnit
 - ▶ Välitunnit
 - ▶ Omaehtoinen liikunta

Kiitos!