Voidaanko vääriä käsityksiä oikaisemalla lisätä oppilaiden liikuntamotivaatiota? Kuinka huomioin oppilaiden väliset yksilölliset erot? Riittääkö arkiliikunnan lisääminen kouluikäisen kestävyyskunnon kehittämiseksi? Miten lasten ja nuorten liikkumisessa tapahtuneet muutokset kannattaa huomioida liikunnan opetuksessa? Mikä on liikunnan sopiva kesto ja teho, jotta se tuottaa elimistössä fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia?

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Koululaisen kestävyyskunnon kehittäminen -koulutuksen

Koulutus on kahden kerran tehopaketti **– käytännön harjoituksia ja teoriaa**

Kenelle: Viidennen ja kuudennen luokan opettajille.
Koulutukseen ovat tervetulleita myös liikunnan aineenopettajat.

Aika: pvm klo, Teoriakoulutus etänä Teamsissa
- Harjoitusvaikutuksen syntyminen kestävyysliikunnassa
- Koululaisten kestävyyskunnon kehittämisen teesit
- Malleja ja kokemuksia kouluissa toteutetuista kestävyyttä kehittävistä harjoitteista

Aika pvm ja klo, paikka Käytännön harjoitus
- Erilaisia käytännön harjoituksia
- Harjoittelu eri vauhdeilla ja syketasoilla
- Juoksun ja sauvakävelyn tekniikasta
- Kestävyyskuntoa tukeva liikkuvuus- lihaskuntoharjoittelu

Koulutus on kokonaan käytännönharjoituksia.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset xx.xx. Klo xx.xx mennessä.
www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu-ohjelma/koululaisen-kestavyyskunnon-kehitta/

Tiedustelut: jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

nuorten maraton