# CONNEXT: Järkkää liikuntatapahtuma

## Taustaksi

### Ammattilaiselle

Tämä on osa CONNEXT for inclusion –hankkeen teemallista tehtäväkokonaisuutta, joka innostaa liikkumaan. Se on kehitetty Etelä-Suomen liikunnan ja urheilun (ESLU) olemassa olevan Järkkää tapahtuma -koulutuksen pohjalta. Tehtävät aktivoivat miettimään, mitä erityisesti liikunnallisen tapahtuman järjestäminen vaatii ja antaavat tietoa liikunnan tärkeydestä. Lisätietoja hankkeesta www.connextforinclusion.eu/fi.

### Orientaatio pelaajalle

Mitä liikunnallisen tapahtuman järjestäminen vaatii? Lähde suunnittelemaan tapahtumaa ja opi samalla liikunnan merkityksestä! Tehtäväkokonaisuuden taustakuva: Sara Pacelli/Metropolia Ammattikorkeakoulu

## 1. Tapahtuman nimi

**VALOKUVAUSTEHTÄVÄ**

On aika aloittaa liikuntatapahtuman suunnittelu!

Miettikää, minkälaisen tapahtuman haluatte järjestää ja miksi.

Keksikää tapahtumallenne vetävä nimi!

Kirjoittakaa nimi maahan tai isolle paperille ja ottakaa siitä sellainen kuva, jossa myös jokaisen ryhmänne jäsenen jokin kehonosa näkyy!

## 2. Hissipuhe!

VIDEOINTI- TAI ÄÄNITYSTEHTÄVÄ

Nyt kun tapahtumallanne on nimi, on tärkeää miettiä, miten kerrotte ja mainostatte tapahtumaa.

Kiteyttäkää nyt tapahtuman luonne enintään 4 lauseeseen. Vastatkaa esim. kysymyksiin: missä, kenelle ja miksi.

Harjoitelkaa hissipuheen pitämistä ja nauhoittakaa tai videoikaa se!

Sehän meni hienosti! Nyt eteenpäin!

## 3. Liikkumissuositukset

**VALINTATEHTÄVÄ**

Liikuntatapahtuman suunnittelussa voi hyödyntää myös faktatietoa. Auttaisiko se esimerkiksi jäsentämään tapahtuman sisältöjä tai motivoimaan osallistujia?

Kuinka paljon suositusten mukaan nuorten olisi hyvä liikkua päivässä?

Jos et ole varma, käy lukemassa: [Nuorten liikkumissuositus (UKK-instituutti)](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/)

0,5 tuntia - enemmän

1 tunti - ei ihan riitä

1,5 tuntia - Kyllä vaan! Ja tähän on laskettu myös hyötyliikunta, joten ei ole pakko liikkua liikuntaseurassa

15 minuuttia - huhhuh, hophop ja liikkeelle!

## 4. Suunnittele tapahtumaan taukoliikuntaa

VIDEOINTITEHTÄVÄ

Suunnitelkaa taukoliikuntahetki tapahtumaanne!

Sen toteuttamisessa voitte hyödyntää lähistöltä löytyviä arjen esineitä tai liikuntavälineitä.

Muistattehan huomioida tapahtumanne kohderyhmän.

Kuvatkaa video taukoliikunnanohjauksesta.

Hyvää työtä! Eteenpäin!

## 5. Muistele ohjaajan ohjeita

YHDISTÄ OIKEAT VASTAUKSET

Muistelkaa Järkkää tapahtuma -koulutusta ja tehkää kaksi (1. ja 2.) tehtävää:

1. Laittakaa seuraavat ohjaajan ohjeet ajallisesti oikeaan järjestykseen (1-8). Mistä ohjaajan tulee aloittaa ja miten ohjaustilanne etenee?

Alkuvalmistelut- tila ja välineet kuntoon!

Ohjaajat esittäytyvät osallistujille

Tapahtuman, pelin tai leikin esittely

Jako ryhmiin tai joukkueisiin

Pelin tai leikin esittely ja ohjeistaminen

Harjoituskierros

Peli tai leikkivaihe

Yhteinen lopetus

VALOKUVAUS- TAI VIDEOINTITEHTÄVÄ

1. Keksikää jokaiselle ohjeelle (8 kpl) jokin kehollinen liike ja ottakaa siitä kuva tai video.

Muistakaa numeroida, mikä ohje ja kuva/video vastaavat toisiaan.

Jes! Hyvältä näyttää!

## 6. Paljonko ohjaajia?

**KIRJOITUSTEHTÄVÄ**

On aika miettiä tapahtuman käytännön toteutusta.

Kuinka monta henkilöä voi osallistua tapahtumaanne?

Kuinka monta henkilöä tarvitsette tapahtuman toteuttamiseen?

Kirjatkaa jokaiselle henkilölle selkeät tehtävät ja roolit.

## 7. Opit käyttöön!

VIDEOINTITEHTÄVÄ

Sopikaa ryhmästänne yksi ohjaaja, joka ohjaa teille muille jonkin liikuntaleikin tai -pelin.

Ohjaaja ohjaa liikuntaleikin tai pelin muulle ryhmälle. Muistakaa ottaa huomioon kaikki ohjaajan tehtävät ja ohjauksen vaiheet.

Tehkää ohjauksesta lyhyt video, jonka kesto on noin 1 minuutti.

Hienoa heittäytymistä ja osallistumista!

## 8. Radiomainos!

ÄÄNITYSTEHTÄVÄ

On aika mainostaa tapahtumaa! Suunnitelkaa tapahtumallenne radiomainos ja nauhoittakaa se. Olkaa luovia ja innostavia! Tehtävä suoritettu, laitetaanko radioon?

Kirjatkaa ylös, paljonko tapahtumanne tarvitsee ohjaajia sekä antaakaa jokaiselle ohjaajalle selkeät tehtävät ja roolit.

Tuliko varmasti kaikki tehtävät nyt mietittyä? Otittehan myös turvallisuuden ja ennakoimattomat yllätyksetkin huomioon!

