**MOVE! – VANHEMPAINILLAN KULKU**

Tavoitteena POSITIIVINEN kuva Move!:sta ja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä

**TEORIA OSUUS- taustatietojen kertominen**

* Vanhemmille voi alussa antaa tietoa Move!- mittauksesta hyödyntäen mukana olevaa dia-esitystä tai kertoa dioista omin sanoin. Itse voi ennen koulutusta valita mikä tieto on tarkoituksenmukaista omassa vanhempainillassa. Ylimääräiset diat voi siirtää esityksen loppuun.
* Diaesityksessä tiivistetysti:
* Move!-vanhempainvideo
* Mikä Move! on ja miksi sitä tehdään
* Miten Move!-tuloksia hyödynnetään
* Move!-mittaus ja oppilaan terveydentila + sovelletut mittaukset
* Motivaatio liikkumiseen
* Tästä voi jatkaa koulutuksen pitoa tutustumalla Move!-mittauksiin käytännössä tai jatkaa diaesityksen kanssa ilman käytännön kokeiluja. Diat jatkuvat seuraavasti
  + Tuloskortti
  + Mittausosiot ( mittausosioiden otsikoista painamalla saat näkyviin osioiden videot)
  + Mitä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita kukin mittaus mittaa?
  + Move!-palaute
  + Millaisia mittausyhteenvetoja koulu saa mittauksista
  + Fyysisen aktiivisuuden suositukset ja niiden toteutuminen
  + Liikkumisen vaikutukset

**TOIMINNALLINEN OSUUS - Itse mittauksiin tutustuminen**

**1. TULOSKORTIT**

Oppilaan tuloskortin katselu ja ryhmätuloskortin katselu (näitä on hyvä tulostaa useampia kierrätettäväksi) samalla kerrotaan kuinka jokainen oppilas saa omansa, jonka hän itse täyttää ja tuo kotiin nähtäväksi. Vanhempi allekirjoittaa tiedonsiirtoluvan terveydenhuollolle.

**2. MITTAUSOSIOT**

Mittausosioiden esittely niin, että tarvittavat varusteet ja kuvat sekä ohjeet ja palautteet voivat olla paikoillaan, niin kuin ne salissa mittauksen aikana ovat. (mittausosiot 6 kpl lyhyesti nimet ja mitä mittaavat)

**3. YHTEISKOKEILU**

Kokeillaan yhdessä KEHON LIIKKUVUUS - olkapäänliikkuvuus oikeilla ohjeistuksilla

**4. TUTUSTUMINE MUUTAMAAN MITTAUSOSIOON**  
Ope voi näyttää YLÄVARTALON KOHOTUKSEN ja ETUNOJAPUNNERRUKSEN

* Hyvä mainita esimerkiksi syvien vatsalihasten haastavuutta, punnerruksessa oikean asennon/vartalonhallinnan haastavuutta
* Voi mainita lapsista, jotka eivät saa yhtään punnerrusta, korosta lihaskunnon yhteys/merkitys tuki- ja liikuntaelinoireisiin

**4. VAPAA KOKEILU**

Vapaata kokeilua HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ ja halutessaan ylävartalon kohotus ja etunojapunnerrus (heitto-kiinniottoyhdistelmä on matalakynnyksisin kokeilla)

* Tässä samalla voi katsella vapaasti suorituspaikkoja lähemmin (kuvat+ohjeet)
* Palautelaput voivat olla esillä jokaisella paikalla.

**6. MOVE! - PALAUTE**

Kokoonnutaan ja ope kertoo palautteesta, joka löytyy nettisivuilta. Palaute on erilainen oppilaalle, vanhemmalle sekä opettajalle/terveydenhoitajalle.

* Kuinka palaute käsitellään koulussasi oppilaiden kanssa esimerkiksi terveystiedon tunneilla.
* Palaute sisältää sanallisen palautteen hymynaaman kera kolmella eri tasolla. EDISTÄVÄ, YLLÄPITÄVÄ ja mahdollisesti KULUTTAVA/HAITTAAVA taso
* Palaute sisältää tiedon mitä kyseisellä mittausosiolla mitataan sekä antaa lopuksi LIIKUNTAVINKIT, miten kyseisiä ominaisuuksia voidaan kehittää eri vuodenaikoina.

Esimerkkinä voi olla 20m-viivajuoksun palaute, josta oppilaan palaute ja vanhempien palaute voivat olla rinnakkaisessa tarkastelussa. (tulostettuna useampi kierrätettäväksi, myös vihkosia, jossa kaikki osiot yhdessä)

**7. TULOKSET – pistooli + peukkusormi herättely**

* Pistooli + peukkusormi:

Toisessa kädessä peukku pystyssä (muut sormet nyrkissä) ja toisessa vain etusormi osoittaa eteen (peukku nyrkissä). Pyri vaihtamaan yhtaikaa toisinpäin sormet käsissä.

Tämä on hyvä herättely ja saa aikaan naurua. Hyvä ottaa keskusteluun opetuksen tauottaminen ja oppilaiden herättely ja kertoa vaikkapa pari sanaa Liikkuva koulu toiminnasta teidän koulullanne.

* Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä oppimiseen, työkykyyn ja alentuneeseen kroonisten sairauksien riskeihin.
* Tässä osiossa voi esittää koulun tuloksia, kaupungin tuloksia tai valtakunnallisia uusimpia yhteenvetoja.

**8. KESKUSTELUA….**

Kotitehtäväksi voi antaa:

* Liikkujatyypit, ilmainen pikatesti vanhempien tehtäväksi ( Tämän osion voi jättää poiskin )

<http://www.liikkujatyyppi.fi/home/liikkujatyyppi-testi/>