

LIIKUNTAVINKKI

Törrönen
vastaa

Tällä palstalla VAU:n nuorisotoiminnan suunnittelija Tuomas Törrönen vastaa perheiden liikuntaa ja harrastamista koskeviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen tuomas.torronen@vammaisurheilu.fi.

Miten koululiikuntaan voi saada enemmän liikuntaa?

Koululiikunnan opetussuunnitelman mukaiset liikuntatunnit kuuluvat kaikille. Liikuntatuntien määrä on kuitenkin rajallinen, joten kannattaa miettiä myös muita mahdollisuuksia liikkua: koulumatkalla, koulupäivän aikana sekä koulupäivän jälkeen. Yksi tärkein osa on HOJKS eli henkilökohtainen opetuksen järjestämisuunnitelma. Kannattaa huolehtia, että liikunta ja liikkumisen tukeminen näkyy mahdollisimman konkreettisesti HOJKS:ssa.

HOJKS:iin voi esimerkiksi kirjata, että vammaisurheilun Junior Games -kisat tukevat koulutyötä. Koulua voi vinkata myös hakemaan liikkuvaksi kouluksi. Liikkuvassa koulussa koko koulu miettii tarkemmin koko koulupäivän parempaa liikkumista ja liikuntatarjontaa, kuten välituntiliikuntaa, esteettömiä liikuntatiloja, liikunnan yhdistämistä muihin oppiaineisiin sekä harrastuskerhoja koulussa. www.liikkuvakoulu.fi-nettipalvelussa on esillä esimerkkejä eri puolilla Suomea toteutettavista malleista ja ideoista. Siellä voi myös jakaa hyviä ideoita.

Tietokonehippa eli "ITC-hippa"

Tietokonehippassa tai ITC-hippassa leikkijät saavat mielikuvituksensa mukaan valita, mikä tietokone haluaa olla. Leikkijöistä valitaan hippa/hippoja eli virus/virusia sekä leikkialue. Hipat eli tietokonevirukset ottavat tietokoneita eli leikkijöitä kiinni ja kiinnisaatuaan tietokoneen on siirryttävä ennalta määrättyyn paikkaan lataamaan uusi "virustorjunta-

ohjelma". Se voi olla esim. jokin paikka, jossa tehdään vaikka kymmenen X-hyppyä tai jotain muuta liikettä tai vain keskitytään makaamalla tietty aika esim. kymmeneen laskien. Tietokone voi palata takaisin leikkialueelle, kun virustorjuntaohjelma on ladattu. Peli päättyy, kun kaikki tietokoneet ovat lataamassa virustorjuntaohjelmaa.

VAU:n videoskopaa alkaa!

Vammaisurheilu rules! -videoskopaa on suunnattu vammaisurheilun parissa toimiville nuorille ja aikuisille, joita kiinnostaa vammaisurheilu eri muodoissa. Kilpailussa arvioidaan niin luovuutta, hyvää tunnelmaa, kannustavaa ja oivaltavaa asennetta kuin teknistä toteutustakin. Parhaimmat kilpailutyöt tullaan julkistamaan Tampereella 8. marraskuuta 2013 järjestettävässä Liikuntamessutapahtumassa sekä lataamaan VAU:n verkkopalveluun (www.vammaisurheilu.fi) sekä VAU:n Facebook-sivuille (www.facebook.com/vammaisurheilu). Kilpailun tuomareina toimivat VAU:n **Aija Saari, Teemu Lakkasuo,**

Jukka Parviainen ja Nina Jakonen.

Kilpailun säännöt ja muut ehdot löytyvät VAU:n verkkopalvelusta (www.vammaisurheilu.fi).

Paras video palkitaan ja pääpalkintona on videokamera. Pääpalkinnon lisäksi jaamme erityismainintoja. Voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti kilpailun jälkeen.

Lähetä vammaisurheilusta kuvattu video muistikortilla osoitteeseen VAU/Videoskopaa, Radiokatu 20, 5. krs., 00240 Helsinki.

Videoskopaa pähkinänkuoressa:

TEHTÄVÄ: Tee positiivinen ja vauhdikas video vammaisurheilusta esim.

jostain vammaisurheilulajista, SOLIA:n vuokraamasta liikunnan apuvälineestä, vammaisurheilutapahtumasta tai -kilpailusta jne. Aiheena on "Vammaisurheilu rules!"

KENELLE: kaikille vammaisurheilun parissa toimiville nuorille ja aikuisille
MITÄ: videokilpailu, videon kesto maksimissaan kolme (3) minuuttia
MIKSI: tapa herättää ajatuksia, mahdollisuus vaikuttaa luovalla tavalla, paikka tulla nähdyksi ja kuulluksi.

MILLOIN: kilpailuaika 10.6.–30.9.2013
Ja sitten ei muuta kuin ylös, ulos ja kuvaamaan!