

Opintopäivät järjestettiin toisen kerran Aurinkorannikon Fuengirolassa 18.-21.10.2023, ensimmäinen kerta oli syksyllä 2019. Järjestäjinä opintopäivillä toimivat LIITO ry, yhdessä Aurinkorannikon liikunnan ja terveystiedon opettajien kerhon kanssa. Opintopäivien ohjelman laatinut järjestelytoimikunta koostui eläkkeellä olevista liikunnan ja terveystiedon opettajista, jotka asuvat pääsääntöisesti Fuengirolassa. Heillä oli hyvät kontaktit paikallisiin toimijoihin sekä kouluihin, mikä takasi meille monipuolisen ohjelman lajikoiteluihin ja koulukäynteihin.

Järjestelyt ja puitteet opintopäiville olivat erittäin suotuisat. Ohjelma oli kattava ja pääsimme tutustumaan myös uusiin lajeihin, mitä kotimaan opintopäivät eivät yleensä pysty tarjoamaan. Myös lokakuun lämmin ilmasto suosi meitä yhden päivän myrskyä lukuun ottamatta. Opintopäiville osallistui 15 liikunnan ja terveystiedon opettajaa eri puolelta Suomea. Tutustuimme sekä Fuengirolan yläkouluun, että Aurinkorannikon suomalaiseen kouluun.

Olen erittäin kiitollinen mahdollisuudesta osallistua koulutukseen ulkomailla. Ilman Ruuto Erkko-stipendiä siihen ei minulla olisi ollut mahdollisuutta. Tämä oli itselleni ensimmäinen ulkomaan koulutus ja jää varmasti mieleen rikkaana kokemuksena. Opintopäivien avulla sain kokemuksia uusista lajeista ja vinkkejä erilaisten harjoitteiden käyttämiseen omassa opetuksessani. Sosiaaliset kontaktit ja erilaisten menetelmien jakaminen antoi uusia näkökulmia liikunnan ja terveystiedon opetukseen. Sanonta ”matkailu avartaa” tuli taas todistetuksi. Paikallisten koulujen puitteiden ja muiden kotimaan opettajien kertomusten perusteella ymmärsin Orimattilan opetus- ja liikuntatilojen korkean tason. Meillä on Orimattilassa loistavat puitteet liikunnan ja terveystiedon opettamiseen ja niistä olen erittäin kiitollinen. Työmotivaationi ja ammattitaitoni kasvoivat tämän koulutuksen myötä.

Suunnitelma koulutuksen hyödyntämiseen opetuksessa lukuvuosina 2023–2025

Aion hyödyntää koulutuksen sisältöjä ja workshoppien tietoja opetuksessani mahdollisimman monipuolisesti tulevana lukuvuosina. Etenkin ryhmäytymiseen sain mielestäni kattavasti uusia menetelmiä, pelejä ja leikkejä. Näitä voin käyttää sekä yläkoulun että lukion liikunnan opetuksessa jokaisen jakson alussa kyseisinä lukuvuosina. Erilaisten lajien hyödyntäminen onnistuu etenkin padelissa, suppailussa, tanssissa, pallopeleissä, joogassa, patikoinnissa ja vesiliikunnassa. Tämä osaltaan tarkoittaa myös sitä, että resursseja kyseisten lajien kokeiluun olisi mahdollista käyttää. Perusliikunnan tunneilla kaikki lajit ovat kuitenkin sovellettavissa erilaisten pienryhmä- ja joukkuetoiminnallisissa tehtävissä ja peleissä. Toisten opettajien kanssa jaetut tietotaidot ovat käytettävissä sekä liikunnan ja terveystiedon opetuksessa. Myös espanjalaisen koulun esitelmä oppilaiden kunto-ominaisuuksien kehittämisestä oli monipuolinen ja kattava. Sain useita vinkkejä eriyttämiseen ja yksilötason toiminnan kehittämiseen opiskelijan lähtötaso huomioiden. Suomalaisessa koulujärjestelmässä on paljon yhtäläisyyksiä espanjalaisen koulun käytäntöihin. Liikunnan ja terveystiedon tuntimäärät ovat suurin piirtein yhtäläisiä. Näin voin omassa opetuksessani hyödyntää ja aktivoida etenkin passiivisempia ja taidollisesti heikompia opiskelijoita. Onnistumisten, kehittymisen ja positiivisten kokemusten kautta opiskelijat voivat löytää liikunnasta myös suuren voimavaran elinikäiseen liikkumiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Oppilaiden kohtaamisesta ja motivoinnista puhuttiin päivittäin. Kunto-ominaisuuksien ja liikuntataitojen taso on laskenut passiivisen elämäntavan myötä viime vuosina. Aion kiinnittää huomiota kyseisinä lukuvuosina aikaa enemmän yksilöiden kuuntelemiseen ja kohtaamiseen. Luottamussuhteen luomisen kautta pyrin kannustamaan ja motivoimaan yksilöitä oman liikuntamuodon ja liikunnallisen elämäntavan löytämiseen.

Kiittäen

Ohjelma ja lajisisällöt 18.-21.10.2023

Keskiviikko 18.10

Tutustuminen Mijaksen kylään ja patikointi vapaavalintaisella reitillä klo 12–16. Lähtö Fuengirolan bussiasemalta klo 12 ja paluu samaan paikkaan klo 16.

Get to gether-tapaaminen klo 18–20 Fuengirolan sataman ravintola Sea View'ssa. Avajaistilaisuus, informaatio ja tutustumista yhteisen ohjelman merkeissä. Päivällinen.

Torstai 19.10

Jooga klo 7.45–8.45 Playa de Los Bolichesin rannalla, hotelli Ilonionin ja Pedro Cuevasin aukion edustalla, mistä siirtyminen kävellen Los Pacosin kouluvierailulle.

Colegio Salliver klo 9.30–11.30 kokoontuminen espanjalaisen koulun, Colegio Salliverin portailla, portilla klo 9.20. Kouluesittely espanjalaisessa koulussa ja paikallisen liikunnanopettajan esittely espanjan kuntoliikuntaharjoitteista lukioikäisille.

Aurinkorannikon suomalainen koulu ja lukio klo 11.45–14.30. Vierailu alkoi lukiolta klo 11.45, mikä sijaitsee aivan espanjalaisen koulun naapurissa. Vierailu jatkui sieltä pääkoululle perusasteen puolelle, missä koulun rehtorin kouluesittely, tilakierros sekä oppilaiden/opiskelijoiden harrastuksiin liittyvä esittely.

Liikuntademo klo 14.30–15.30. Tanssidemo suomalaisen koulun läheisyydessä Academia Chasse'ssa.

Rantaliikunta klo 16.30–18.30 Playa de Los Bolichesin hiekkarannalla: lentopallo, spikeball ja yhteisiä kisailuja, uinti

Päivällinen klo 19–21

Perjantai 20.10.

Padel klo 9–11 Fuengirola Pade by Wekapin padelkeskuksessa Los Pacosissa. Kokoontuminen kentällä klo 9.00. Padelkenttiä 5kpl, joista toisella tunnilla opetusta ja toisella peliä. Opettajat espanjalaisia, keskuksen omia opettajia. Pelin jälkeen siirtyminen Fuengirolan satamaan, el Puertoon, missä vesiliikuntaohjeet.

Vesiliikunta Fuengirolan satamassa Club Nauticon tiloissa ja toimesta klo 12 alkaen. Kesto 3 h. Opettajat kertoivat kiertoharjoittelun lajit ja periaatteet, kertoivat turvallisuusasiat sekä infon varusteista. Kiertoharjoittelussa suppailu, windsurf ja purjehdus; harjoitusvene ja laser.

Ilmajooga klo 16.30–18.30 Playa del Castillo'n rannalla Sohailin linnan edessä, mihin käveltiin satamasta.

Flamencoshow ravintola Tipi Tapassa klo 19.30. Calle Malaga 4, Fuengirola.

Lauantai 21.10.

Jooga klo 7.45–8.45 Playa de Los Bolichesin rannalla, hotelli Ilonionin ja Pedro Cuevasin aukion edustalla.

Kansainvälinen päivä Santa Fe:n kentällä klo 9–15. Mukana oli espanjalaisia liikunnanopettajia ja Hockey Inlinen suomalainen vetäjä. Workshop ja peliä kaukalossa.

Yhteiskuva klo 12.00

Tanssidemo klo 12–13 Salsa-Bachata Padellonde Voleibon-sisäliikuntatilassa.

Kansainväliset liikuntaharjoitteet ja leikit klo 13–15, opettaja Pedro Granadan yliopistosta. Demo pidettiin keinonurmikentällä.

Opintopäivien päätös ja ruokailu ravintola Kukossa Los Bolichesissa klo 17 alkaen.



