

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja
2018-2019

hauskuus

aktiivi-
suus

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

On aika pistää jalalla koreasti!

Helppo tapa katkaista istumista tai lisätä muuten liikettä opiskelupäivään löytyy netistä. Esimerkiksi YouTuben videoista löytyy paljon valmiita taukojumppia ja ohjattuja venyttelyjä. Opettajan ei tarvitse alkaa liikunnanohjaajaksi. Riittää, että laittaa videon pyörimään ja vähän musiikkia taustalle – ja liikkuu tietysti itsekkin opiskelijoiden kanssa.

Don Miquelin taukotanssi on varma hyvän mielen ja helppojen liikkeiden jumppa/tanssi. Tyyli on vapaa mutta pakollinen!

Tarjolla puolitoista minuuttia liikettä ja naurua:

<https://www.youtube.com/watch?v=HgB2gy6LfRA>

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Parhaita ympäristöjä liikkumiselle ovat paikat, jotka sallivat leikkisyyden. Tällaisissa paikoissa liikutaan rennosti huvitellen ja tilaa luovasti käyttäen.

(Hasanen E. 2017. Nuorten omaehtoinen liikkuminen - Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. Liikunta & Tiede 54.)