

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja  
2017-2018

hauskuus

aktiivi-  
suus

liike

**LIKKUVA  
AMIS**

## SAKU ry x-breikki!

### Liikkukaa yhdessä SAKU ry -aiheisen X-breikin avulla!

X-breikki on valmis taukoliikunta, joka sopii tehtäväksi mihin tahansa väliin opiskelupäivän aikana, kun taukoa tarvitaan. Heijasta X-breikki luokassa videotykin avulla opiskelijoille. Niin helppoa se on!

Voit laittaa liikuntahetken taustalle hieman musiikkiakin, jos siltä tuntuu! :)

Löydät SAKU ry X-breikin **TÄSTÄ** tai osoitteesta [liikkuvaamis.fi/#kirjasto](https://liikkuvaamis.fi/#kirjasto)

### Liikkuvalla amiksella on kavereita!

Liikuntatoiminta voi kehittää nuoren kykyjä kuunnella ja noudattaa ohjeita sekä valita tilanteeseen sopivat toimintatavat. Liikunnan avulla nuori voi myös purkaa ja käsitellä tunteitaan, mikä on perusta hyvälle sosiaaliselle vuorovaikutukselle.

*(Syväoja, Kantomaa, Laine, Pyhältö & Tammelin 2012)*