

sykäys

virike

Liikuntaimpulssejä
2017-2018

hauskuus

aktiivisuus

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Hei sinä Liikuttaja!

Olet syksyn ajan saanut sähköpostiisi Liikkuva amis -liikuntaimpulsseja. Toivottavasti impulssejä ovat antaneet sinulle virikkeitä liikkeen lisäämiseen omaan luokkaasi ja oppilaitokseesi.

Impulsseiden tarkoituksena on osoittaa, kuinka pienillä asioilla liikettä voi lisätä. Pienestä vaivasta seuraa kuitenkin iso hyöty. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen parantaa nimittäin tutkimuksellisesti opiskelijoiden oppimistuloksia, vähentää häiriökäyttäytymistä ja edistää opiskelurauhaa. Opiskelut keskeyttävän liikuntataujan ei tarvitse olla pitkä. Jo muutaman minuutin taukojumppa, yhteinen tai omatoiminen venyttely tai vaikka kymmenen kyykyn tekeminen pistää verenkiertoon vauhtia, antaa aivoille lisää happea ja parantaa keskittymistä.

Tammikuun liikuntaimpulssi on liikettä lisäävä lattiateippi. Yksinkertainen sähköteippirulla on nimittäin oiva liikuntaa lisäävä väline! Kokeile opiskelijoiden kanssa vaikka seuraavia liikunta-aktiiviteetteja tai keksikää joku ihan oma juttu!

- Teippaa lattiaan muutaman metrin pituinen viiva. Tasapainotelkaa viiva päästä päähän. Jos haaste on liian helppo, kokeilkaa samaa silmät kiinni!
- Lattiaan teipatulla viivalla voi kisailla myös merimiespainia. Tarkoituksena on horjuttaa vastustajan tasapainoa ja "pudottaa" tämä viivalta. Kilpailijat ovat sivuttain, oikea jalka vastustajaa kohti, ja tarttuvat toisiaan oikeasta kädestä. Kenellä riittää tasapaino, voima ja oveluus toisen horjuttamiseen?
- Teippaa lattiaan ponnistusviiva ja tavoiteviivoja esimerkiksi puolen metrin välein 2,5 metriin saakka. Kuka hyppää pisimmälle vauhditonta pituutta?
- Hyppimistä voi kokeilla myös ruutuhyppelynä. Teippaa lattiaan ruutuhyppelyruudukko. Lapsuuden taidot testiin!

Terveisin
liikkuvaamis.fi

Liikkuva amis nauraa enemmän eikä stressaa!

Tutkimusten mukaan nuoret, jotka liikkuvat enemmän, reagoivat psykososiaaliseen stressiin lievemmin.

(Martikainen 2013)