

sykäys

virike

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Miten olisi nopea pingisturnaus, kyykkytreeni tai vaikka juoksukisa?

Valitse kisamuodoksi sprintti, keskipitkä tai maraton. SprintGame on hauska ja yhteisöllinen liikuntapeli. Luo oma turnaus selaimessa (sprintgame.fi) tai osallistu turnaukseen lataamalla ilmainen SprintGame-mobiilisovellus:



Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Nuorten sosiaalista hyvinvointia edistävät nuorten yhdessä suunnittelema ja toteuttama liikkuminen sekä myönteisiä vuorovaikutustilanteita tulevat liikkumistilanteet. Myös henkilökunnan osallistumisella on iso merkitys: suunnitelmien tekeminen yhdessä sekä roolimallina toiminen tukevat liikkumisen kokemista mielekkäänä.

(Haapala H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Liikunta & Tiede 55: 1/18.)