

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Istu leikisti 10 kertaa

Aloita hetki ryhmän kanssa istumalla leikisti 10 kertaa. Ennen kuin istutaan alas paikoilleen, käväistään kevyesti tuolilla ja nouseaan heti ylös seisomaan. Toista tämä 10 kertaa eli istu leikisti 10 kertaa!

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

Henkilökunnan tiedot, taidot ja asenteet vaikuttavat liikkumisen edistämiseen oppilaitoksissa. Vaikka toiminta koetaan hyödylliseksi, se ei välttämättä näy henkilökunnan osallistumisena toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tärkeää on kuitenkin myös se, onko henkilökunnalla oikeasti valmiuksia liikkeen lisäämiseen?

Haapala H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Liikunta & Tiede 55: 1/18. Tutkimusartikkelit 2017 osa II, 4-13