

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

SAKUgames livemix

Oletko kokeillut liikkumista livestriimin äärellä? Merkitkää kalenteriin viimeisen kouluviikon ohjelmaksi SAKUgames livemix, joka kannustaa liikkeeseen kotona: nyrkkeilemään, olkkaritreeniin tai tanssimaan. Tekniikkavinkkejä saat frisbeegolfiin, penkki- ja toistovoimapunnerrukseen sekä polttopalloon. Tai testaa haastavan hauskoja sporttihaasteita!

Haluatko oman sporttihaasteesi mukaan livemixiin? Jaa enintään minuutin mittainen haasteesi 19.5. mennessä WhatsApp-viestillä numeroon 020 755 1018. Parhaat sporttihaasteet näytetään livemixissä. Muista myös olla katsomossa 26.5.2020 klo 10 alkaen – löydät silloin livemixin lyhytlinkillä lyhin.fi/sakugameslivemix

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. Tutkimusartikkelit 2017 osa II, 4-13)