

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulssit

liike

**LIKKUVA
AMIS**

Hei sinä Liikuttaja!

Tulet saamaan tämän kevätlukukauden ajan joka kuukausi sähköpostiisi Liikuntaimpulssin. Impulssien tarkoituksena on osoittaa, kuinka pienillä asioilla liikettä voi lisätä. Pienestä teosta seuraa kuitenkin iso hyöty. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen parantaa nimittäin tutkitusti opiskelijoiden oppimistuloksia, vähentää häiriökäyttäytymistä ja edistää opiskelurauhaa.

Kevään liikuntaimpulssien teemat tulevat olemaan alakohtaiset liikkeen lisäämisen ideat. Näitä ideoita on kerätty SAKU ry:n Liikkuva amis-toiminnassa mukana olevilta oppilaitoksilta. Kaikki kerätyt ideat tullaan julkaisemaan kevään aikana Liikkuva amis -sivuston ideapankissa.

Toivottavasti impulssit antavat sinulle virikkeitä liikkeen lisäämiseen omaan luokkaasi ja oppilaitokseen.

Ala: Fyysisesti raskas ala / Turvallisuusala

Idea: Turvakoris / Fyysinen aktiivisuus opetuksessa

Jaa luokka kahteen joukkueeseen. Joukkueet heittävät jonossa vuorotellen pientä koripalloa koriin (oveen liitettävä pieni koripallokori). Pallon osuessa koriin joukkue saa opetusaiheeseen liittyvän kysymyksen, johon vastaamalla oikein joukkue saa pisteen. Eniten pisteitä voittanut joukkue voittaa!

