



Koululiikuntaliiton sankaritoiminta liikuttajana

1.11.2018 Imatra

Sari Turunen
liikunta-asiantuntija
sari.turunen@kll.fi



Missio ja arvot

Koulun oma liikuttaja!

Arvomme:

Vapaus valita, ilo, kannustavuus,
haasteellisuus ja aktiivisuus.

www.kll.fi



Koululiikuntaliitto

Koululiikuntaliitto liikuttaa

www.kll.fi

- **Liikutamme opettajia (kaikki OAJ:n jäsenet)**
 - Opettajatapahtumat ja kisat
 - Juoksusankarit
- **Liikutamme koululaisia**
 - Koululaistapahtumat ja kisat
 - Palloilusarjat
 - Power Mover
 - Juoksu-, Pallo- Pyörä- ja Vesisankarit
- **Aluetoiminta**
 - Opettajille ja koululaisille alueellista sekä paikallista toimintaa
- **Tuotamme materiaalia ja julkaisuja**
 - Juoksusankarit-materiaalit
 - Vesisankarit-materiaalit
 - Pallosankarit-opas
 - Pyöräsankarit-materiaalit
 - N.Y.T! -materiaalit
 - Power Mover -tanssit
 - Liikuntakerhovihkot
 - Tsemppari
- **Liikuntapolitiikan vaikuttaja**
 - Kannanottoja ja lausuntoja



Koululiikuntaliitto

Koululiikuntaliiton Sankarit

- Sankarit-toiminnalla tarjotaan erilailla liikkumiseen motivoituville monipuolista ja innostavaa materiaalia, toimintamalleja sekä tapahtumia.
- Hyödyntämisen mahdollisuuksia: oppitunnit, kerhotunnit, ilmiöviikot, välitunnit, tykypäivät...
- Neljä sankaritarinaa:
 - Juoksusankarit
 - Pallosankarit
 - Pyöräsankarit
 - Vesisankarit



Juoksusankarit

- Juoksusankarit – juoksemisen iloa kaikille.
- [Opettajan huoneenjuoksuvinkit](#)
- [Koulun oma juoksutapahtuma](#)
- Juoksusankarit-materiaalit
 - Videot: Esimerkkinä [”Reaktiolähdöt ABC” - video](#), jossa käydään läpi reaktiolähdöt useasta eri näkökulmasta.
 - Testijuoksulaskuri Cooperin testi ja 1500 m
 - Juoksuradat
 - Juoksuterveiset – lukutehtäviä

www.kll.fi



SUOMEN URHEILULIITTO



Koululiikuntaliitto

Juoksusankarit

- Juoksusankarit- tulostettavat materiaalit
 - Juoksusankarit-opas
 - [Juoksukysely](#)
 - [Juoksutesti](#)
 - [Juoksuvisailu](#)
 - [Oppiainerata](#)
 - Piristävä pyrähdys
 - [Välituntimaraton](#)

www.kll.fi



SUOMEN URHEILULIITTO



Koululiikuntaliitto

Juoksusankarit – Piristävä pyrähdys

www.kll.fi

- Piristävä pyrähdys parantaa keskittymiskykyä lopputunniksi.
- Helppoa ja nopeaa – sopii kaikille tunneille



SUOMEN URHEILULIIITTO

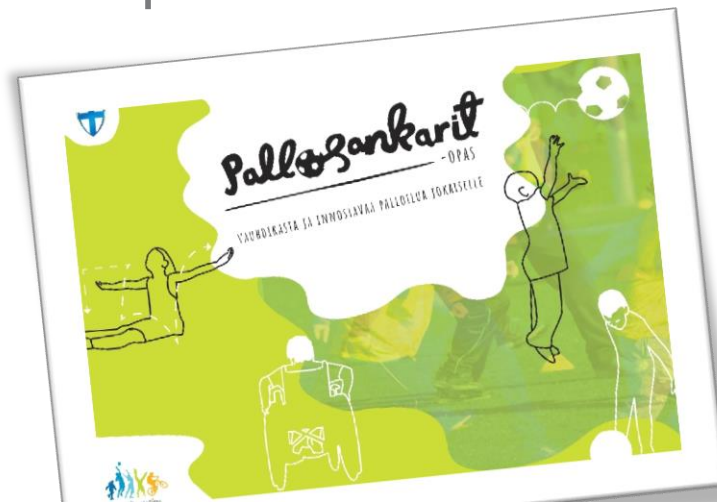


Koululiikuntaliitto

Pallosankarit

www.kll.fi

- Pallosankareiden tavoitteena on kannustaa erityistä tukea tarvitsevia koululaisia liikkumaan monipuolisesti ja osallistumaan liikunnanharrastustoimintaan.
- Pallosankarit-tapahtumia eri paikkakunnilla.
- [Pallosankarit-oppaasta](#) vinkit soveltavaan palloiluharjoitteluun ja koulun omaan Pallosankarit-tapahtumaan .



Koululiikuntaliitto

Pyöräsankarit

www.kll.fi

- Pyöräsankareiden tavoitteet:
 - Vaikuttaa mielikuviin pyörästä ja pyöräilystä arkiliikunnan lisäämiseksi
 - Lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana ja tarjota kouluille ideoita pyöräilyn hyödyntämiseen kouluissa
- Materiaalit
 - Koulun oma Pyöräsankarit-rata
 - Pyöräilykyselyt
 - Pyöräilytestit
 - Pyöräsankarit pilottien toimintapisteohjeet
- Hanke toteutetaan yhteistyössä Pyöräilykuntien verkoston kanssa.



Koululiikuntaliitto

Pyöräsankarit

www.kll.fi

- Viisi eri hahmoa: Koulumatkaaja, Huoltaja, Sunnuntaipyöräilijä, Temppuiliija ja Crossaaja.
- Kouluvierailuiden opettajien palautteet syksy 2018
 - Uskalsimme lähteä pyöräilemään koko luokkana seuraavalla viikolla.
 - Innostava ja uusia ajatuksia herättävä.
 - Ei tällä tavalla ole enne pyöräilyä käsitelty. Pyöräily on muutakin kuin pelkkää polkemista.
 - Oppilaat tykkäsivät harjoituksista ja niistä on riittänyt puhumista pajan jälkeen.
- [Video kouluvierailuista](#) syksy 2018



Vesisankarit



www.kll.fi

- [Vesisankarit -hankkeessa](#) innostetaan koululaiset harjoittelemaan vesillä liikkumisen taitoja monipuolisesti eri vuoden aikoina ja tuodaan esille vesiympäristön monimuotoisuus.
- Vesisankarit-tapahtumat
 - Koululaistapahtumat
 - Kaikille avoimet tapahtumat
 - Koulun oma tapahtuma
- [www.vesisankarit.fi](#)



Koululiikuntaliitto

Vesisankarit-materiaalit

- [Käsikirja](#) toiminnalliseen vesitaitojen opettamiseen osana eri oppiaineita.
- [Videot](#)
- [X-breikki](#) taukoliikuntaan
- [Tapahtumien tukimateriaali](#)

www.kll.fi

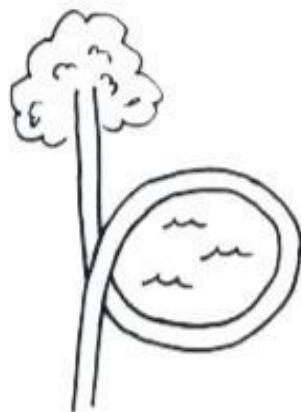


Koululiikuntaliitto

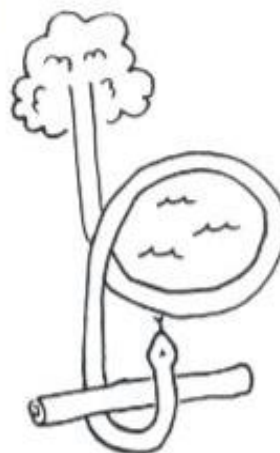
Paalusolmu

- Tee lenkki (=lampi)
- Pujota irtopää lenkin läpi alakautta. (Käärme sukeltaa lampeen.)
- Kierrä irtopäällä veneestä tuleva köyden osa ja pujota se takaisin lenkin läpi yläkautta. (Käärme kiertää puun ja sukeltaa takaisin lampeen.)

1.



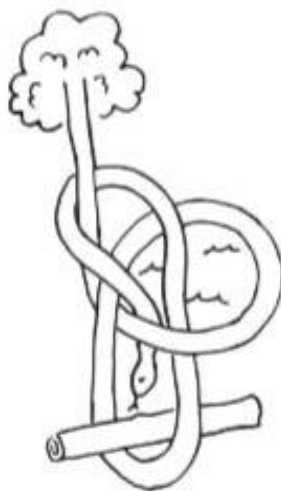
2.



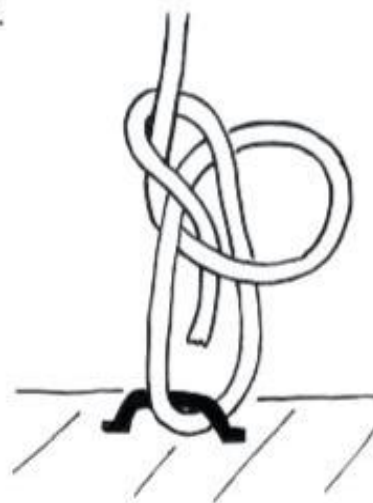
3.



4.



5.



Pysy ajan tasalla Sankareista

www.kll.fi

- Uutiskirje 6 x vuodessa ([tilaukset www.kll.fi](http://tilaukset.www.kll.fi))
- Koulun oma liikuttaja –tiedote 2 x vuodessa
- Verkkoviestintä
 - www.kll.fi
 - www.vesisankarit.fi
 - Somekanavat
 - <https://www.facebook.com/koululiikuntaliitto>
 - <https://www.facebook.com/vesisankarit>
 - <https://www.facebook.com/powermover>
 - https://twitter.com/KLL_tweet
 - <https://www.instagram.com/koululiikuntaliitto/>



Koululiikuntaliitto



Innostu liikkeestä ja innosta liikkeeseen!