

Onko opettajalla oikeus istuttaa
oppilaita koko päivä koulussa?
-kokemuksia toiminnallisuudesta

- Hannu Korhonen, luokanopettaja,
projektipäällikkö Täydellinen
liikuntakuukausi

Mitä tapahtuu kun ihminen istuu alas?

- ❖ Isot, asentoa ylläpitävät lihakset lakkaavat tekemästä työtä.
- ❖ Kudosten hapentarve pienenee, verenkierto hidastuu ja verisuonten poikkipinta-ala supistuu.
- ❖ Entsyymitoiminta toiminta hidastuu -> rasvat eivät pääsekään solujen käyttöön vaan jäävät lillumaan vereen
- ❖ Energiatarve pienenee → sokereille ja rasvoille ei ole menekkiä → Käyttöä vaille jääneet ravintoaineet varastoituvat rasvakudokseen.
- ❖ Ylijäämää poistaa syöjäsolut → Ne täyttyvät ja synnyttävät niin sanottuja vaahtosoluja → muuttuvat suonta tukkivaksi plakiksi.
- ❖ Istuminen vie tehoa myös **insuliinilta** → lihakset eivät tarvitse sokeria siinä määrin kuin vaikkapa seisovan ihmisen lihakset → **Insuliiniresistenssin** kasvu → **metaboliseen oireyhtymä** → **kakkostyypin diabetes**.

Ylös puolen tunnin välein

- ❖ tutkimukset osoittavat, että **istumisen haitat voi torjua pelkästään pitämällä taukoa istumisesta 20–30 minuutin välein.**
- ❖ Rasva-aineenvaihdunnan kannalta olennaisen lipoproteiinilipaasin toiminnan saa suotuisalle tasolle pelkästään **nousemalla seisomaan.**
- ❖ Rajoita istumisaika **kuuteen tuntiin päivässä.**
- ❖ Ota **hiki pintaan kolmesti viikossa** → vahvistaa sydäntä ja kehittää verisuonistoa
- ❖ Anna **lihaksillesi välillä myös raskaampia haasteita.** → Painoharjoittelu parantaa veren sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Vahvoista lihaksista hyötyvät myös nivelet.

Mutta miksi kuntourheilu ei riitä kumoamaan istumisen vaikutuksia?

❖ Kun tutkittiin inaktiivisuuden ja harjoittelun vaikutuksia verisuonien rakenteisiin

→ paikallaan istuminen pienentää suonten poikkipinta-alaa välittömästi

→ harjoittelun ansiosta poikkipinta-ala kasvaa vasta neljän viikon jälkeen

Saako sitä sitten lainkaan istua?

- ❖ **Saa.** Työpäivän mittainen seisominen väsyttää niveliä ja lihaksia, mikä voi johtaa virheasentoihin tai vaikkapa verenkiertohäiriöihin.
- ❖ Pääasia on taukojen pitäminen, mitä sitten tekikään. Että seisoo, kävelee, hyppii, kieriskelee lattialla. Ja välillä jopa istuu.
- **Saako siis opettaja istuttaa oppilasta koulussa koko päivän?**

Toiminnallinen oppiminen

Liikkumista voi yhdistää eri aineiden opettamiseen monin tavoin. Toiminnallisesti toteutetut oppitunnit vähentävät istumista ja lisäävät liikettä <http://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/luokille-0-6/toiminnallinen-opetus>



Ennen tunnin alkua

Maanantai –kävelyt vs. yhteinen keskustelu luokassa

Toimintapisteet luokassa opiskeltavista asioista

→ ”tikan”-heittopelillä yhteenlasku

→ tasapainoillen kertolaskut

→ muodosta lause luokan seinälle kiinnitetyistä sanoista, kirjoita taululle tai vihkoon

→ ruutuhyppely, kuperkeikka, tasapainoilu

Oppitunnilla

- Kynän teroitus tasapainolaudalla
- Tehtävien tarkistaminen – tehtävärata, onnistuminen → pääsee itse tarkistamaan
- Taukojumpat esim. englannin kielinen laulu
- Vastaaminen eri tavalla liikkuen
- Isot alkukirjaimet ja pisteet toiminnallisesti
- Tunnista silmät kiinni ja muodosta narusta sama kuvio, nimeä
- Sport-tracker ym. juokse neliö, jonka pinta-ala on 100 m². Näytä kuva ja juostu matka.
- Tee elokuva opiskeltavasta asiasta, on osattava, jotta voi kertoa.

Tunnin loputtua – se oli tässä, vai oliko?

- Kotitehtäväksi kerää, tuo, anna, kävele ja keskustele **vs.** lue ja tee tehtävät
- Leikki tai kisa
- Näkemiin eri tavalla, ylävitokset, halaukset, kuperkeikka, elefanttimarssi-laulu
- Rentoutuminen

Toiminnallisen oppimisen haasteet

Toiminnallisten menetelmien käyttö oppimisessa on lähes aina opettajan valinta vs. mitä jos oppilaat saisivat päättää tavasta opiskella

- Opitut tavat toimia vs. kokeilla uutta
- Oppikirja ja vihko vs. aito ympäristö /tilanne /tilaisuus?
Mikä sitoo minut luokkaan?
- Melu ja häiriöt vs. hiljaa yksin tekeminen
- Erilaiset oppilaat – ”tämä toimii meidän luokassa”
- Kiire, välineiden puute ja muut huonot tekosyyt

Vinkkejä oppitunnin toiminnallistamiseen

<http://fitwizard.org>



[Home](#) > [Find Activities](#)

Find Activities for Your Students Now...

This is the page where you can search and find teaching activities available for use in your classroom right away. You can find activities by grade level, subject, length of activity, intensity, or any combination.

Simply check the boxes to select your search criteria, then press the "Search Activities" button. The broader your criteria, the more results you will get. Your results will appear on the page here below.

Grade Level Appropriateness: K-2 3-5 6-8 9-12 Any





Erilaiset oppijat

Liikunnalla ja toiminnalla on myönteinen vaikutus oppimistuloksiin



Liikunnan
vaikutus
koulun
ja
luokan
ilmapiiriin



Mielekäs tekeminen vähentää kiusaamista



Arjen pienet valinnat



Saa kuulua joukkoon



Yhdessä tekeminen



Myönteiset esikuvat tärkeitä



Mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen

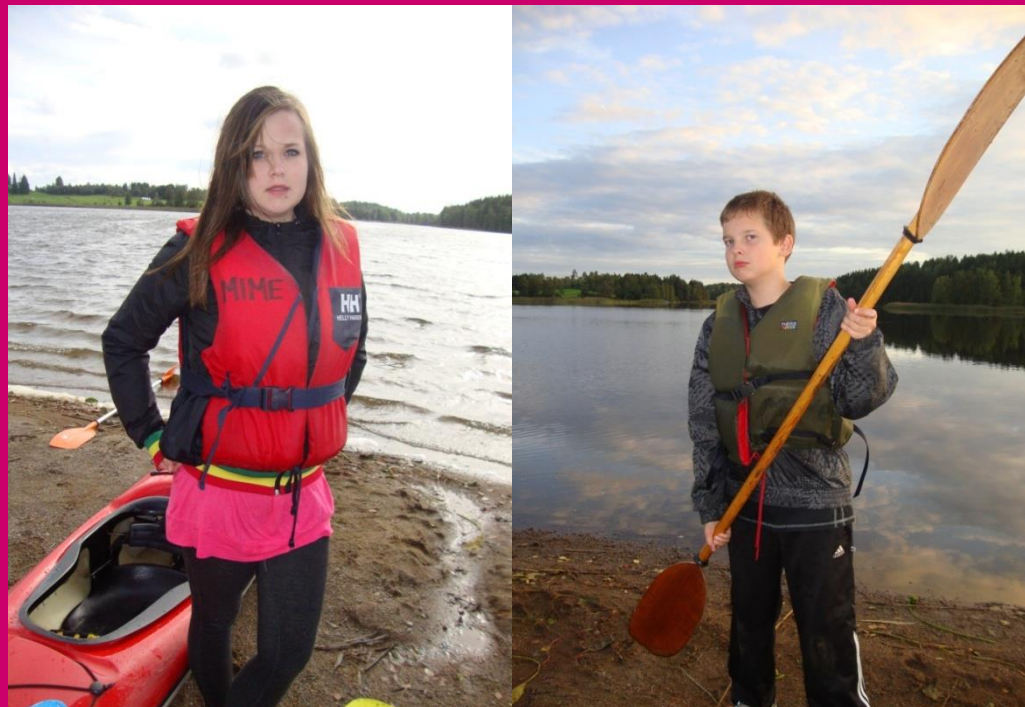


Harvassa koulussa näin, MIKSI?

Eino Havas
LIKES, johtaja

Herkkä tatsi, yksilöllisesti!

Jokaisella oppilaalla on oikeus



"Otatko myös minusta kuvan?"

onnistua → menestyä → saada arvostusta

Entä, jos ajatellaan isosti ja tehdään vähän eri tavalla, myös koulussa!

Mitä, jos koko kouluyhteisö pääsee ideoimaan ja toteuttamaan rohkeasti kokeiluja?

Kasva Urheilijaksi - JYVÄSKYLÄ

Täydellinen liikuntakuukausi - MIKKELI

Kasva Urheilijaksi Jyväskylässä (Sami Kalaja)



KOKEILU:

Liikkujan ja urheilijan täydellinen viikko

Tavoitteena oli kokeilla, järjestää hyvin pienellä etukäteissuunnittelulla ja ilman ylimääräisiä resursseja teemaviikko, jolloin kaikki Jyväskylän kaupungin peruskoululaiset liikkuvat jokaisena koulupäivänä vähintään yhden tunnin ajan.



liikkuvamikkeli.fi

TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI

MIKKELISSÄ 22.8.-21.9.2014

Elä Sinäkin Liikkuen! (ESLi)

Asukkaiden osallistaminen
hyvinvoinnin tuottamiseen (Mikkelin kaupunki)

”Olemme maailman liikkuvin (Valo)
urheilukansa – 2020”



ESLi
Elä Sinäkin Liikkuen!

valo



MIKKELIN KAUPUNKI



mikke

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unionin
Euroopan sosiaalirahasto



KAIKKI
MUKAAN
LIKKUMISEN JA
YHDESSÄOLON
RIEMUUN!

TYYLII ON VAPAA!

TEHDÄÄN
YHDESSÄ
TÄYDELLINEN
LIIKUNTA-
KUUKAUSI!

AVAJAISET TORILLA
22.8.
klo 12.30
POLKAISTAAN
VAUHTIIN
TÄYDELLINEN
LIIKUNTA-
KUUKAUSI

MYÖS YRITYKSET MUKAAN!

IDEOI &
TOTEUTA
LIKKUMISTA
JA YHTEISTYÖTÄ
EDISTÄVÄ
KOKELU!

Kilpailu alkaa 22.8.

OTA OSAA
"ILO LIKKUA
YHDESSÄ"
VALOKUVAUS-
KILPAILUUN!

Kilpailu alkaa 22.8.

Liikutta-
vimmat
ideat ja
parhaimmat
otokset
palkitaan!

liikkuvamikkeli.fi

Täydellinen liikuntakuukausi on Valon, Etelä-Savon liikunnan ja Mikkelin kaupungin yhteinen kokeilu- ja oppimisprosessi, jonka keskeisenä tavoitteena on lisätä liikkumisen määrää ja yhteistyötä nykyisillä resursseilla. Hankkeen keskiössä on asukkaiden hyvinvointi, Mikkelin kaupungin strategian mukaisesti osallistamalla asukkaita hyvinvoinnin tuottamiseen.

TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

ESLi valo
Eiä sinäkin liikkua!

MIKKELIN KRAUPUNKI

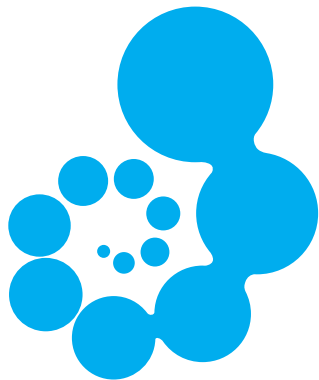
m
mikke

Vipinotoussa
EU:lta

European Union
European Regional Development Fund



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Täydellisen Liikuntakuukauden tavoitteena on lisätä

- liikkumista
- yhteistyötä
- kokeilukulttuuria



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



AVAJAISISSA
MUKANA MYÖS
**JUKKA
POIKA**
& DJ STORM

KAIKKI
MUKAAN!
**TYYLI
ON
VAPAA!**

AVAJAISET TORILLA

PE 22.8. klo 12.30-14.00

**URHEILIJOIDEN
KULKUE KLO 12.15
URSKISTA TORILLE!**

Mukana mm. Kamppareiden,
Jukureiden, MP:n, Hatsinan
ja Passareiden urheilijoita
ja edustusjoukkueiden
pelaajia!

OHJELMA:

- Urheilijoiden kulkue
- 12.30 Avaussanat
- 12.35 Lämmittelyleikki
- 12.42 Aallot
- 12.45 TLKK muuvi
- 12.55 Leena Harkimo
- 13.00 Sairilan miesvoimistelijat
- 13.10 Kimmo Mikander & letkis
- 13.30 Jukka Poika & Dj Storm
- 14.00 ToriSport jatkaa tapahtumaa
jalkapallon näytösottelulla

liikkuvamikkeli.fi



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

ESLI
Eiä Seikkäin Liikkuu!

vzalo



MIKKELIN KAUPUNKI



mikkeli

Vuorokausi

EU:lta

European Union



European Union

Pitämme oikeuden ohjelmamuutoksiin.



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Avajaiset torilla



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Esikuvat mukana avajaisleikissä



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Satujumppaa kirjastossa



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Toiminnallisia tuokioita välitunneilla



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Perheliikuntailta koulussa



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Oppilaiden ideoimat välkkärikuntoilut



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Pöydille parempaa käyttöä



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Välituntitouhuja



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Yllätyskyykky oppitunnilla



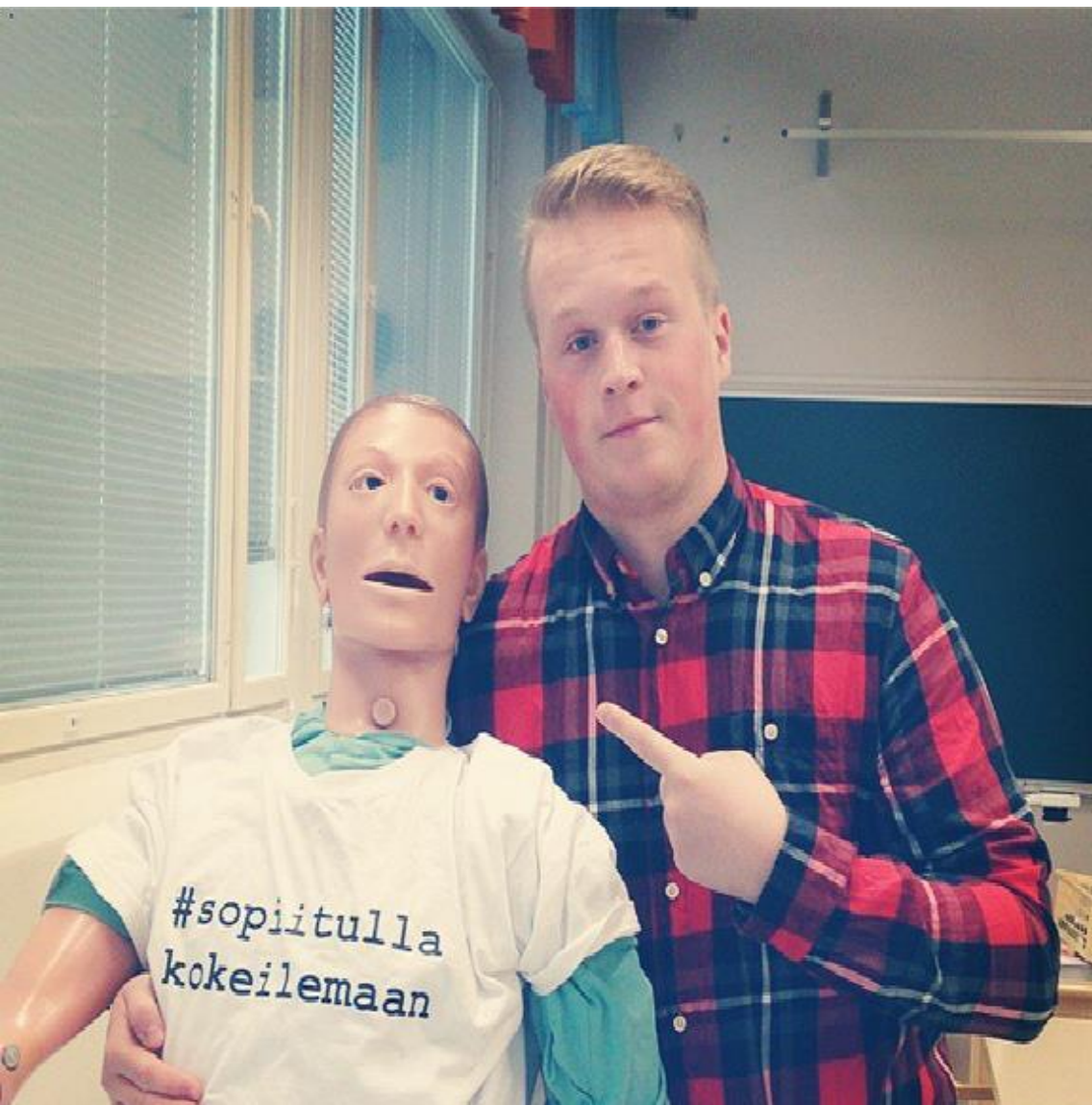
**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Lajikokeiluilta nuorille



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Nuoret järjestämät suunnistuksen aluekisat



saulizio

Seuraa

2 viikkoa sitten

Jooseppi kesti pidempään kuin @jkettula paineluelvyytystä. Joosepin henk.koht avustajana otan haasteita vastaan. #sopiitullakokeilemaan #finnishboy

emiliaroponen, aadaeveleen, samizki and 200 others like this.



kasperaholainen



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Haastekisa nuorille



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Voittaja kirjoittaa nimen selkään ja saa
paidan päälle





**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

TLKK Muuvi harjoitukset koulussa



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

TLKK Muuvi avajaisissa

Liikkuva Mikkeli - Liikkuv... x

www.liikkuvamikkeli.fi

Google

Yhteydenotto 0440 367 977 Hae...

TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI

ETUSIVU KOKEILE SINÄKIN AJANKOHTAISTA TAPAHTUMAT OSALLISTU YHTEYSTIEDOT

KAIKKI MUKAAN LIIKKUMISEN JA YHDESSÄOLON RIEMUUN!

LIIKUTKO SINÄ KUIN

Heikki Hämäläinen?

>> TEE TESTI

Ajankohtaista

ILO LIKKUA YHDESSÄ -VALOKUVAUSKILPAILU
 Kilpailu alkaa 22.8.
 Julkaistu 25.09.2014

LIIKKUVA TULEVAISUUS - YHTEISVOIMIN LIIKKUMISTA JA URHEILUA ETEENPÄIN
 Seminaari urhelluseuroille, koulujen henkilöstölle, lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikuttamisesta kiinnostuneille.
 Julkaistu 24.09.2014

LIIKKUMISTA JA YHTEISTYÖTÄ SOTKAMON MALLIIN
 Pesimestari Jani Komulainen kouluttaa koulujen ja päivähoiton henkilöstöä Mikkeliissä
 Julkaistu 23.09.2014

KOKO KAUPUNKI LIIKKUU!
 ILMOITA OMA POPUP LIIKUNTA-TAPAHTUMA TÄSTÄ!

> KATSO LIIKUNTAPAHTUMAT

Täydellisen liikuntakuukauden viimeistä rutistusta vietetään ma 22.9.2014 klo 18-19. Tavoitteena on saada koko kaupunki liikkumaan tunnin aikana.

Tapahtumakalenteri

Syyskuu 2014

Ma Ti Ke To Pe La Su



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Omat verkkosivut

Liikuntatesti - Liikkuva Mi... x

www.liikkuvamikkeli.fi/liikuntatesti

Yhteydenotto 0440 367 977 Hae...

TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI

ETUSIVU KOKELE SINÄKIN AJANKOHTAISTA TAPAHTUMAT OSALLISTU YHTEYSTIEDOT




LIIKUNTATESTI

Tee liikuntatesti!

Tee leikkimielinen Liikuntatesti, niin näet kenen mikkeliäisen urheilijan tai vaikuttajan kanssa kuljet samoilla kalkkiviikoilla. Haasta myös ystäväsi mukaan ja jaa testi Facebookissa tai Twitterissä.

Liikutko sinä kuin? Kimmo Huotelin

Ketä mikkeliäistä vaikuttajaa muistutat liikuntatottumuksiltasi?

Liikun ensisijaisesti	1	Helkki Hämäläinen	87%
Liikunnan ilosta Pienestä pakosta Painonhallintasyistä Saadakseni lisää lihaksia		Osuuskauppa Suur-Savon toimitusjohtaja ja hallituksen puheenjohtaja	
Parhaiten suhdettani liikuntaan kuvaa Tulinen tango Letkeä reggae Kipakka polkka Keinuva valssi		Tiina Maczulskij Mikkelin kaupunkikeskustan kehittämissyhdistyksen Mikken toiminnanjohtaja	86%
Seuraavista joukkuelajeista lähinnä sydäntäni on Jääkiekko Lentopallo Jalkapallo Pesäpallo		Seppo Tiilinen	85%

Powered by ZEF

ESLi Etelä-Savon Liikunta-ry

vzalo

MIKKELIN KRAUPUNKI

EUROOPAN UNIONI Euroopan sosiaalirahasto

m mikke

Vipuvoimaa EU:lta 2007-2013



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Leikkimielinen liikuntavaalikone

NAPPA TALTEEN!

LIIKUNTAVINKKEJÄ VOIT TOTEUTTAA MINÄ PÄIVÄNÄ VAANI!

Laita rasi ruutuun, kun olet suorittanut päivän idean.

LIIKUNTAIDEA -KALENTERI

SUORITA KALENTERIN LIIKUNTAVINKIT TAI TÄYTÄ PÄIVÄT OMILLA IDEOILLA!

MAANANTAI 18.8.	TIISTAI 19.8.	KESKIVIIKKO 20.8.	TORSTAI 21.8.	PERJANTAI 22.8.	LAUANTAI 23.8.	SUNNUNTAI 24.8.
<p>HARJOITTELE AVAJAISTANSsia!</p> <input type="checkbox"/>	<p>KÄY KUNTO-RASTEILLA!</p> <input type="checkbox"/>	<p>HARJOITTELE AVAJAISTANSsia!</p> <input type="checkbox"/>	<p>■ Yhteisjuoksut</p> <input type="checkbox"/>	<p>■ Täydellisen liikuntakuukauden avajaiset torilla alk. 12.30</p> <p>■ Torisport</p> <p>URHEILUTAMINEET PAALLA TOIHIIN JA KOULUUN!</p> <input type="checkbox"/>	<p>■ Koko kansa liikkeelle ja sauvakävelysafari</p> <p>■ Torisport</p> <p>■ Fressin tapahtuma</p> <p>■ MP Pilates Studio laiteharjoittelu</p> <input type="checkbox"/>	<p>■ Torisport</p> <p>■ Lasten pelitapahtuma (MP)</p> <p>LÄHDE LIIKKEELLE KOKO PERHEEN VOIMIN!</p> <input type="checkbox"/>
<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Koululaisten Torisport</p> <p>■ Torisport</p> <p>Pyörällä tai kävellen toihin!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Hyvän ryhdin päivä</p> <p>KULJE KÄVELLEN!</p> <p>Kyykkypäivä 10 toistoa joka tunti!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Tasapainon päivä</p> <p>PESE HAMPAAT YHDELLÄ JALALLA SEISTEN!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Yhteisjuoksut</p> <p>KÄY JUMPPASSA TAI PELAAMASSA</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Korkkarijuoksu</p> <p>Tutustu kirjaston liikunta-näyttelyyn!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>■ Marskin Marssi</p> <p>■ 10. avoimet Mikkelin paralympialaiset</p> <p>■ SKiBBA ry katusählyturnaus</p> <p>Käy lavatansseissa!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 25.8.</p> <p>MARS MARJA-METSAAN!</p> <input type="checkbox"/>
<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Mikkelin kaupungin henkilöstön KKI-jumppa</p> <p>■ Liikuntavälkkäpäivä</p> <p>KÄVELY-PALAVERI-PÄIVÄ!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Leiden Lenkki</p> <p>■ Kalishaaste</p> <p>■ Hyppynarupäivä!</p> <p>■ Jalkapallon lajiesittely, Hänski klo 17-20</p> <p>Puhelut seisten päivä!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>500 ASKELTA PÄIVÄSSÄ!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Yhteisjuoksut</p> <p>Taukojumppapäivä!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>■ Ruutuhyppeypäivä Mikkelissä</p> <p>PIDÄ PALAVERIT SEISTEN!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>■ Olikarri 3-vuotissynttäriltä ja bongaa lajit ja pelaa pisteet tiimillesi, lajiesittelyä, Sportforum</p> <p>Kokeile uutta liikuntalajia!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 1.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>■ Ill St. Michel Summer Open</p> <input type="checkbox"/>
<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>Punnerra 10 krt ja lankuta 1 min</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>15 MIN VENYTTELY!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu</p> <p>PÄIVÄ ILMAN TELEVISIOTA!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Kirkkolenkki</p> <p>■ Yhteisjuoksut</p> <p>Osallistu kulttuuri-tapahtumaan</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ MAHL jalkapallon PMT</p> <p>VIE NAAPURIN KOIRA LENKILLE!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut</p> <p>■ MAHL jalkapallon PMT</p> <p>■ jääkiekon ja jääpallon lajiesittely, jäähalli klo 12-14</p> <p>Pelaa pihapelejä!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 8.9.</p> <p>■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut</p> <p>■ Koripallon lajiesittely, Lyseon sali klo 10-12.30</p> <p>KAVERIN KANSSA LENKILLE</p> <input type="checkbox"/>
<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>Tutustu lähiliikuntapaikkaan!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>■ Amerikkalainen jalkapallo, lajiesittely kuplahalli klo 18-20</p> <p>PULAHDA UIMAAN!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>Tuoliton päivä töissä ja koulussa!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>■ Yhteisjuoksut</p> <p>KÄVELE PORTAAT HISSIN SIJAAN!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>Haravoi lehdet!</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>■ Parkinson-kävelytapahtuma</p> <p>■ MAHL korttelikerhon avajaispäivä</p> <p>LENKKI LUONNOSSA</p> <input type="checkbox"/>	<p>MAANANTAI 15.9.</p> <p>PYYDÄ IKÄIHMINEN LENKILLE TAI KULTTUURI-RIENTOON!</p> <input type="checkbox"/>

OSALLISTU KILPAILUUN!

Voit voittaa mm. tavara-palkintoja tai liikunta- ja kulttuurilajajakortteja!

Suorita 20 liikuntaideaa kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteristasi tekstiviestillä numeroon 0440 367 977 tai sähköpostilla hannu.korhonen@edu.mikkeli.fi 30.9. mennessä, niin olet kisassa mukana. Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti.

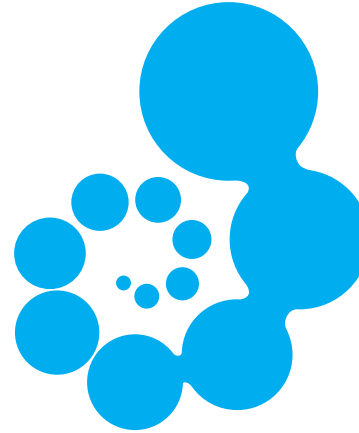
Nimi: _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____



AKTIIVISUUSALUE	ESIMERKKIAKTIVITEETIT
 TEHOKAS+	Nopea juoksu 
 TEHOKAS	Koripallo, jalkapallo, telinevoimailu, nauttienso, tennis 
 REIPAS	Fitneskit, voimailu 
 KEUYT	Painonnosto, Hidas kävely, Wocyley 
 TOSI KEUYT	Videokamerat, lämpömittarit, kättilä 



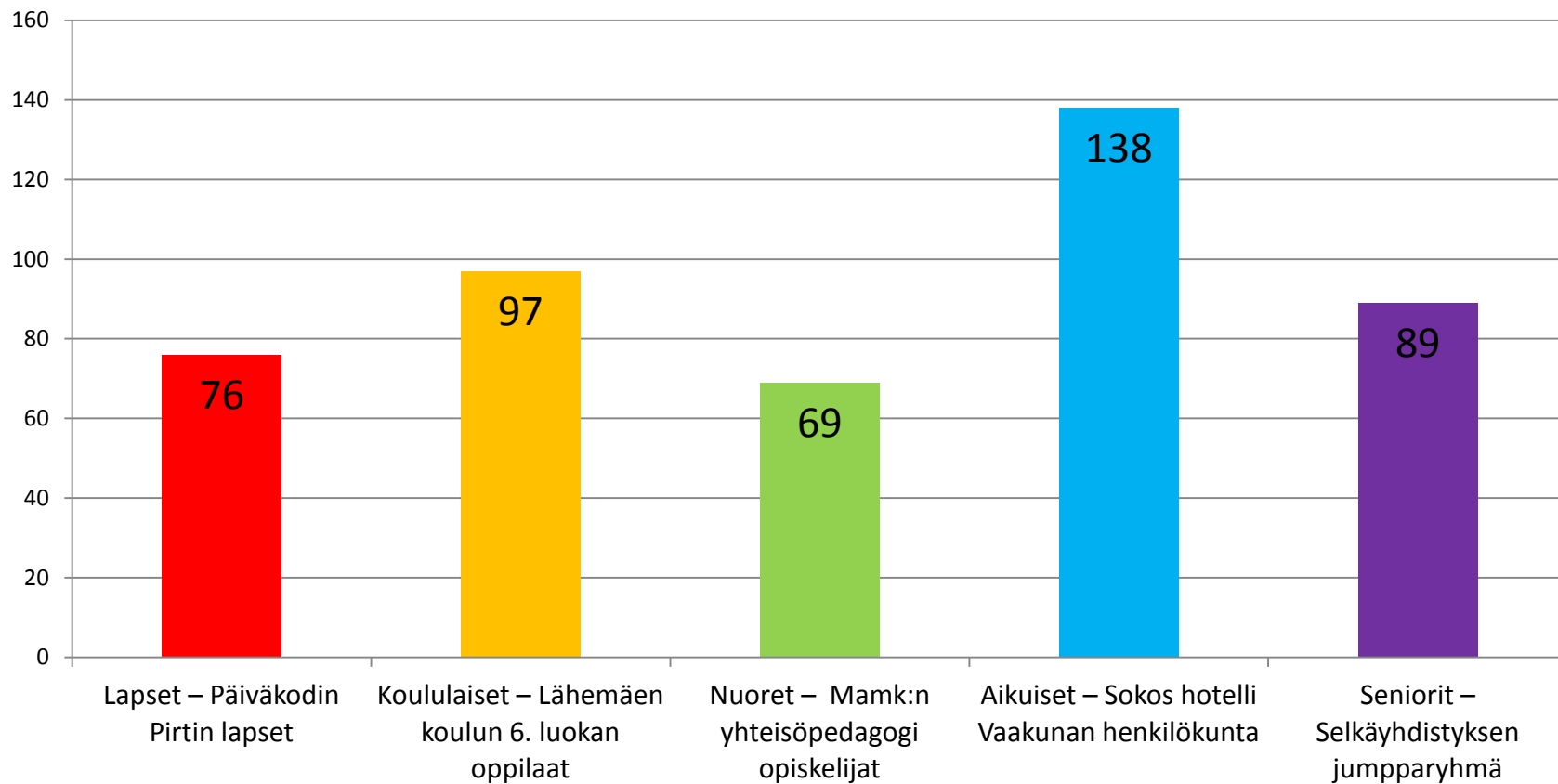
TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Aktiivisuusmittaukset kaikissa ikäryhmissä

Hotelli- ja ravintola-alan henkilökunta liikkui eniten viime viikolla (138 min /päivä)



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Tulokset myönteisiä

KAIKKI MUKAAN!
TYYLI ON VAPAA!

TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI

KOKO KAUPUNKI LIIKKUU!

MA 22.9. klo 18.00-19.00

Lisätiedot: liikkuvamikkeli.fi



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Loppuhuipennus

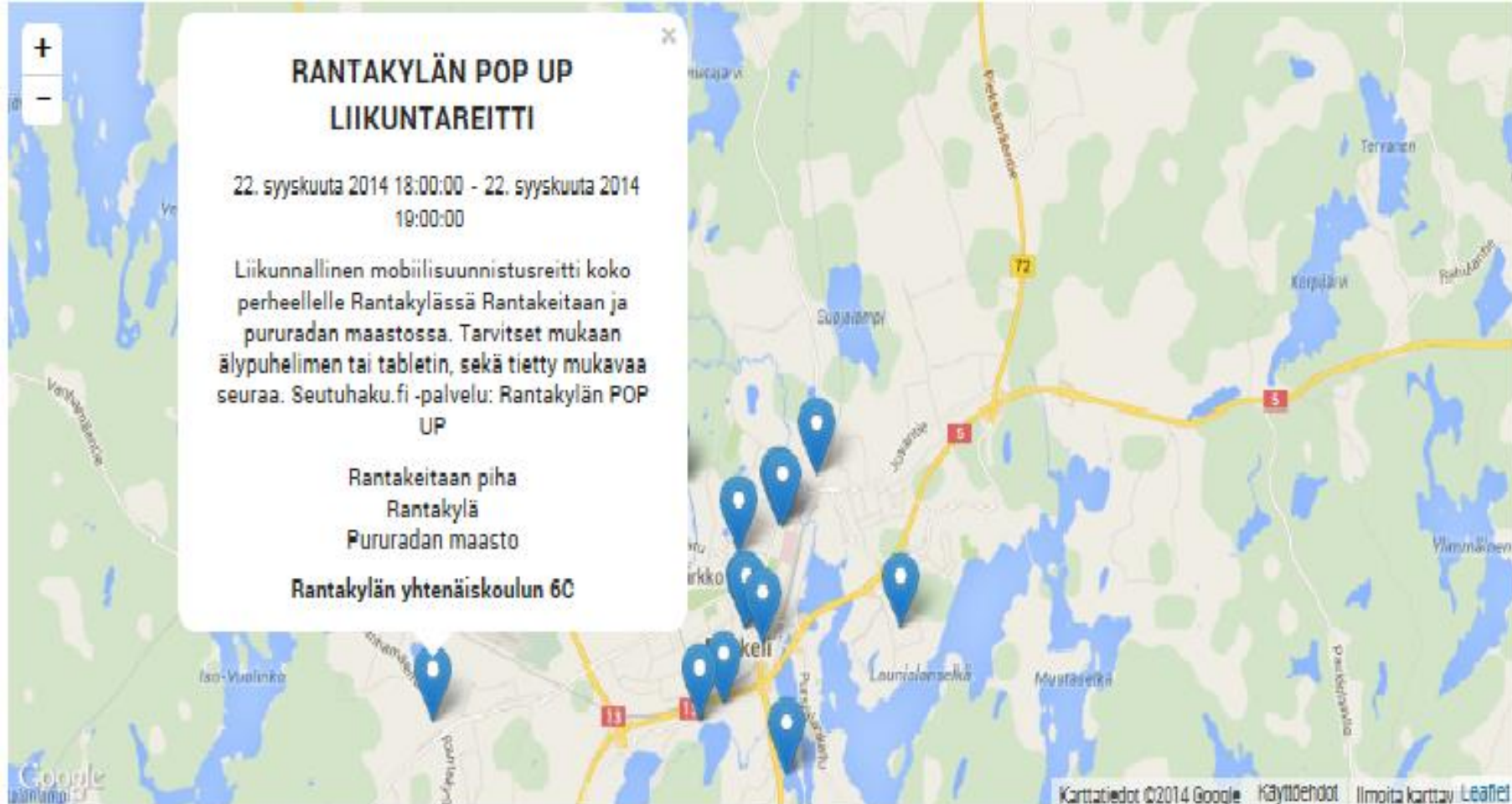
RANTAKYLÄN POP UP LIIKUNTAREITTI

22. syyskuuta 2014 18:00:00 - 22. syyskuuta 2014
19:00:00

Liikunnallinen mobiilisunnistusreitti koko
perheelle Rantakylässä Rantakeitaan ja
pururadan maastossa. Tarvitset mukaan
älypuhelimien tai tabletin, sekä tietty mukavaa
seuraa. Seutuhaku.fi -palvelu: Rantakylän POP
UP

Rantakeitaan piha
Rantakylä
Pururadan maasto

Rantakylän yhtenäiskoulun 60



TAPAHTUMA ALKAA:

TAPAHTUMA LOPPUU:



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Liikunnan Pop Up -tapahtumat kartalle



Mikkelissä syntyi kuukauden aikana:

- Iloa!
- Innostusta!
- Yhteistyötä!
- Rohkeita kokeiluja!

(Kouluissa lähes 300 erilaista kokeilua)



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Ollaan maailman liikkuvien urheilukansojensa 2020