Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Ajankohtaista liikuntatietoa Keski-Suomesta
Verkostowebinaari 25.9.2025

KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa –hankkeen tilanne ja jatko

* Mihin tarpeeseen hanke vastaa

* Tähän mennessä tehdyt toimenpiteet

* Jatkosunnitelmat

Mihin tarpeeseen hanke vastaa

KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

nuorten maraton

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Lasten ja nuorten liikkumissuositukset (julkaistu 4 / 2021)

”Suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia, jotka ovat sydänterveyden kannalta vaikuttavia.”

Valtakunnallinen Move! -mittausten tulosten julkistamistilaisuus (12 / 2024)

”Suurella joukolla* oppilaita fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla.” * 5 lk – n. 37 % ja 8 lk – n. 40 %.

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa Tuloskortti 2022

”Fyysisen toimintakyvyn osalta erityisesti lasten ja nuorten kyky liikkua pitkäkestoisesti kuormittavalla tasolla on heikentynyt viimeisen 30 vuoden aikana.”

Lasten ja nuorten kasvu-ympäristössä tapahtuneiden muutosten huomioiminen

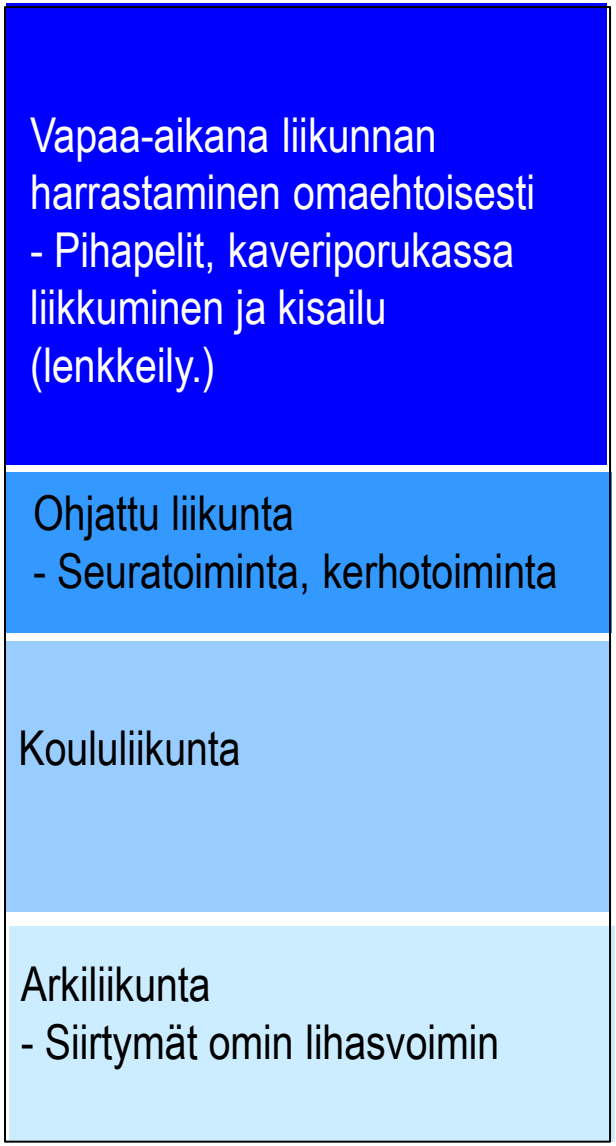
Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

nuorten maraton

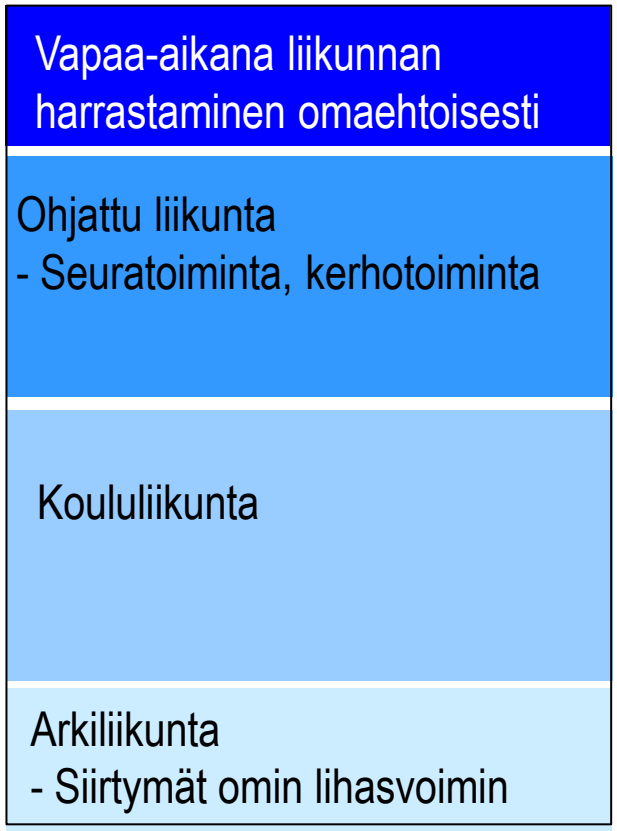
KESKI-SUOMEN LIITTO

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Pelkistetty arvio lasten ja nuorten liikunnan määrän ja sisällön muuttumisesta vuosikymmenten aikana



1980-luvulla ja vielä 1990-luvullakin



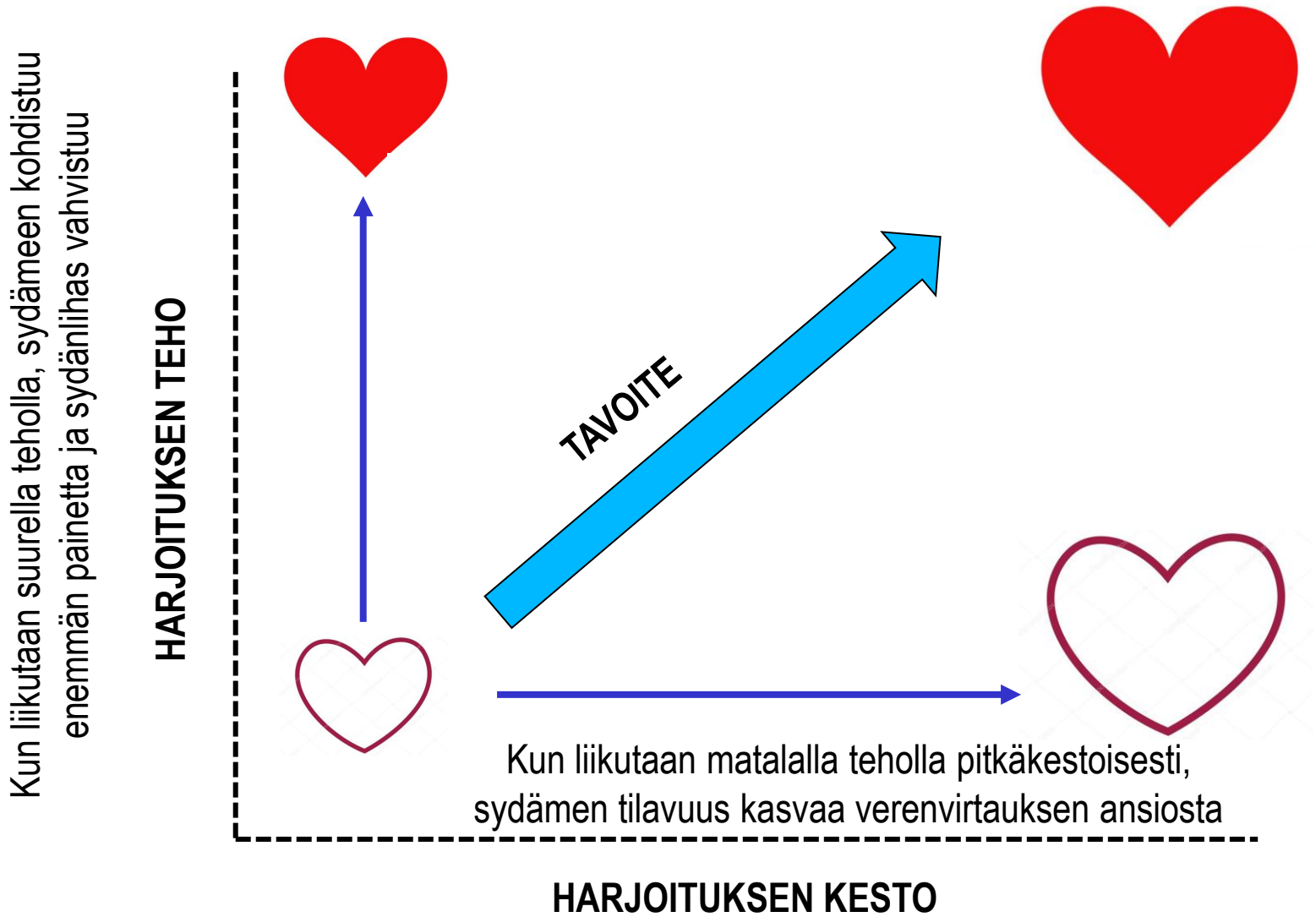
2010-luku ja 2020-luvulla

Aiemmin lapsille ja nuorille ei ole tarvinnut erityisemmin opettaa kestävyyskunnon kehittämisen tietoja ja taitoja.
Kestävyyskunto kehittyi ”huomaamatta”.
Nyt kestävyyden harjoittamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

* Peruskoulussa liikunnan oppituntien määrä ei riitä kehittämään oppilaiden kestävyyskuntoa. Eikä se ole myöskään opetussuunnitelman tavoite.

* Hyvä tavoite on, että ikävuosien 12-16 (5.-9. lk) aikana nuori oppii tiedot ja taidot, joilla pystyy elämänmittaisesti huolehtimaan omasta kestävyyskunnostaan.

Yksinkertainen kaava harjoittelun fysiologiasta



Tuntemukset eri harjoitusvauhdeilla

Peruskestävyysvauhti

* Rasitustaso on helppoa.
* ”Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta”
* Kävelytauot ovat tarpeen, jos pitkä matka aiheuttaa uupumista.

Kysymyksiä oppilaille

* Millä vauhdilla liikuttaessa hengitys pysyy vielä rauhallisen levollisena?
* Millaisella vauhdilla pystyy liikkumaan vielä ilman hapotuksen tunnetta?

Reipasvauhtinen harjoittelu

* Rasitus nousee kovemmaksi, kuin peruskestävyystasolla.
* Hengitys tihenee.
* Sydämen sykkeen tunnistaa selvästi
* Puhuminen vaikeutuu.
* Väsymystä voi tuntea lihaksissa, mutta ei aiheuta vauhdin hiipumista.
* Miellyttävä tunne - ei tarvitse jarrutella, mutta vauhti ei ala hiipumaankaan

Kysymyksiä oppilaille

* Milloin vauhtia lisättäessä hengitys muuttuu puuskuttavaksi?
* Miten erilainen rasitus tuntuu lihaksissa?
* Miten pitkään jaksaa liikkua ilman, että tarvitsee vielä voimakkaasti ponnistella ja keskittyä vauhdin ylläpitämiseen?

Kova vauhtinen harjoittelu

* Vauhti vaatii jo henkistä päättäväisyyttä
* Maksimaalisen hapenottokyvyn raja on saavutettu, kun vauhtia ei pysty lisäämään muutaman minuutin suorituksen jälkeen
* Rasitus aiheuttaa hengityksen läkähtymisen
* Jaksaa pitää yllä vain rajallisen ajan – suorituksen jatkuessa joutuu selvästi hidastamaan vauhtia tai keskeyttämään suorituksen

Kysymyksiä oppilaille

* Missä vaiheessa kuormitus nousee niin kovaksi, että hengitys ”läkähtyy” ja aiheuttaa suorituksen keskeyttämisen tai ainakin pakottaa selvään vauhdin hidastamiseen?
* Missä vaiheessa ei voi enää pitää vauhtia yllä elimistön happamuuden lisääntyessä voimakkaasti?

Tähän mennessä tehdyt toimenpiteet

Hankkeen aikana tavoitettu yhteensä noin 125 koulutoimijaa sivistystoimenjohtajia, rehtoreita, liikunnan aineenopettajia ja luokanopettajia.
Osallistujia kaikista Keski-Suomen 22 kunnasta.

Voidaanko vääriä käsityksiä oikaisemalla lisätä oppilaiden liikuntamotivaatiota? Kuinka huomioin oppilaiden väliset yksilölliset erot? Mikä on liikunnan sopiva kesto ja teho, jotta se kehittää oppilaan kestävyyskuntoa? Mihin tulisi erityisesti kiinnittää huomioita koululaisen juoksutekniikassa?

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Koululaisen kestävyyskunnon kehittäminen koulutuksen

Kenelle: 3-6 luokan opettajille sekä liikunnan aineenopettajille. Myös lasten ja nuorten liikunnan harrastusohjaajat ovat tervetulleita..

Tiistai 13.8. klo 16.30 – 18.00 Jyväskylä, Harjun urheilukenttä
Tiistai 20.8. klo 16.30 -18.00 Keuruu
Keskiviikko 21.8. klo 16.30 – 18.00 Toivakka
Torstai 22.8. klo 16.30 -18.00 Viitasaari
Tiistai 27.8. klo 16.30 – 18.00 Saarijärvi
Keskiviikko 28.8. klo 16.30 – 18.00 Laukaa
Torstai 29.8. klo 16.30 – 18.00 Jämsä
Tiistai 3.9. klo 16.30 – 18.00 Äänekoski
Keskiviikko 4.9. klo 16.30 – 18.00 Muurame
Kokoontuminen paikkakunnan urheilukentälle

Koulutuksen sisältö

* Erilaisia käytännön harjoituksia
* Harjoittelu eri vauhdeilla ja syketasoilla
* Juoksun tekniikasta
* Kestävyyskuntoa tukeva liikkuvuus- lihaskuntoharjoittelu

Koulutus on rakennettu niin, että opettaja saa vinkkiä myös omaan liikuntaan

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset mennessä.
https://www.kesli.fi/lapset-ja-nuoret/kestavasti-kuntoon/koululaisen-kestavyyskunnon-kehitta-2/

Tiedustelut:
jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

KESKI-SUOMEN LIITTO

Koulu- / kuntakierros 14 tapaamista

Koulukohtainen suunnitelma

**** Nykytilan arviointia***

**** Liikunnan oppitunnit***

* ***Muut toimenpiteet***
- Välituntiliikunta (välkkämaraton ...)
- Vapaa-ajan liikuntaan kannustaminen (haasteet?)
- Tapahtuma, joka kannustaa harjoitteluun esim. 6 viikkoa
- Koulumatka kampanjat
- Vähiten liikkuvien huomioiminen
- Soveltavan liikunnan toimenpiteet

KesLin aineistojen hyödyntäminen
- Audiotreenit
- Koulutukseen osallistuminen
- Oppilaan opas
- Opettajan opas

NUORTEN MARATON LÄHESTYY, on aika lähteä lenkille!

"JOKAINEN OPPILAS VOI EDETÄ LENKILLÄ ITSELLEEN SOPIVAA VAUHTIA."

"AUDIOTREENIT VOI TEHDÄ ESIM. KEVYEN LIIKENTEEN VÄYLÄLLÄ, KUNTORADALLA, METSÄPOLULLA, URHEILUKENTÄLLÄ."

Liikuntapääkaupungin nuorten marathon

Hoosteema n. 4,2195 km

Osoitteesta Nuorten maraton (juoksuklubi.fi) löydät kolme audiotreeniä, jotka voit kuunnella lenkillä. Treenit sisältävät musiikkia, valmentajan ohjeet ja tsempit lenkin alusta loppuun. Tarvitset vain nettiyhteydellä varustetun älypuhelimen ja siihen sopivat kuulokkeet, lenkkarit jalkaan sekä eteesi tien jota juosta!

1. lenkki / SINÄ JAKSAT!

PERUSKESTÄVYYS KAIKEN PERUSTANA

Tällä lenkillä juostaan ja kävellään vuorotellen musiikin mukaan eli noin 3 minuutin kappaleiden rytmissä. Juoksuvauhti pidetään rauhallisena.

Lenkin kesto 30 min.

2. lenkki / SINÄ OSAAT!

JUOKSUTEKNIIKKA KUNTOON

Tällä lenkillä harjoitellaan hyvää juoksutekniikkaa. Välillä tehdään lyhyitä ja hauskoja spurtteja.

Lenkin kesto 30 min.

3. lenkki / OLET NOPEA!

INTERVALLIHARJOITUKSESTA LISÄÄ TEHOA JA VAUHTIA

Tällä lenkillä juostaan juoksupätkiä rauhallisella ja reippaalla vauhdilla, niiden välissä kävellään.

Lenkin kesto 30 min.

KUVAA QR-KOODI JA KUUNTELE TREENIT!

Black Bruin

OP Keski-Suomi

LIIKUNTA-PÄÄKAUPUNKI JYVÄSKYLÄ

KESKI-SUOMEN LIITTO

nuorten maraton

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Audiotreenien sisältö

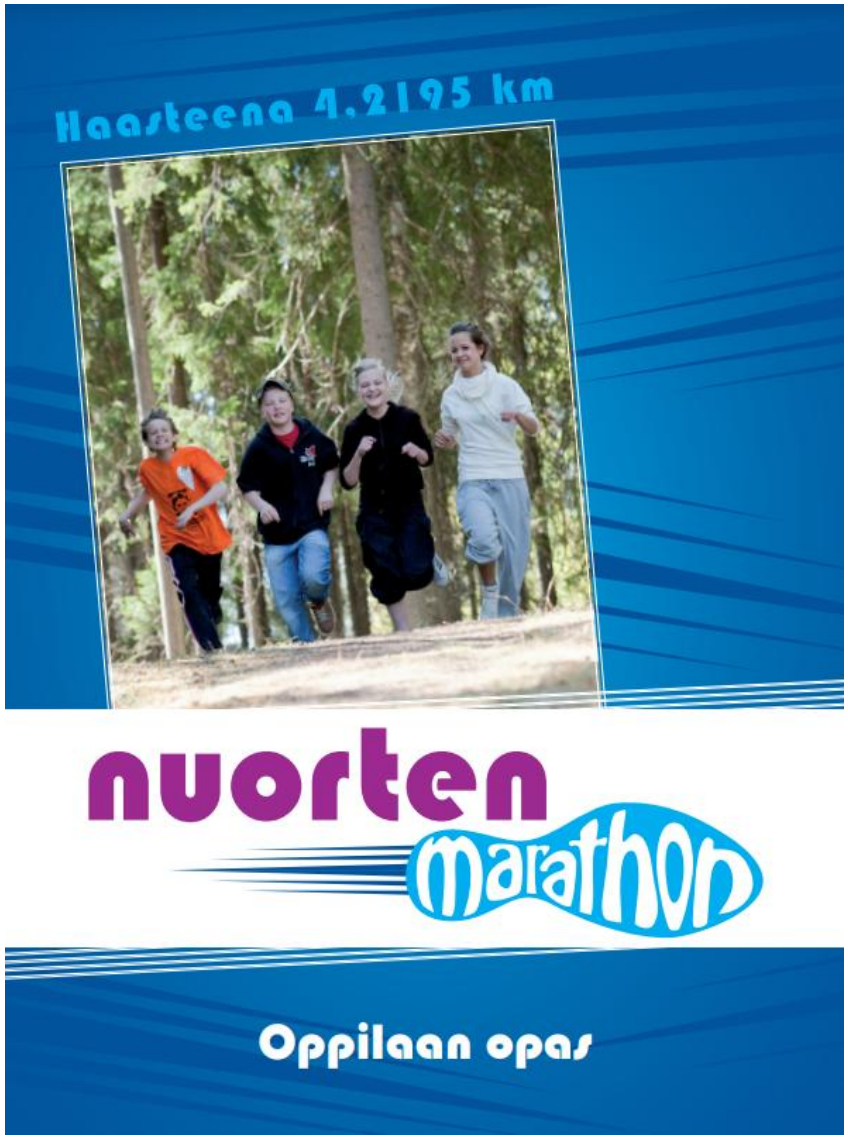
1. *lenkki Sinä jaksat! Peruskestävyys kaiken perustana*

2. lenkki Sinä osaat! Juoksutekniikka kuntoon

3. lenkki Olet nopea! Intervalliharjoituksesta lisää tehoa ja vauhtia

Ohjaaja on joka kerta mukana lenkillä neuvomassa ja kannustamassa juuri Sinua - aivan kuin olisitte yhdessä lenkillä!
Saat kaikki ohjeet suoraan kuulokkeisiisi
kivan treenimusan säestämänä!

Suunnitellut tulevat toimenpiteet



Päivitetään oppilaan opas ja liitetään siihen videoaineistoa!

https://issuu.com/finlandia-marathon/docs/nuorten_maraton_oppilaan_opas

Toteutetaan kunta- / koulutapaamiset kuntiin, joissa ei ole vielä käyty!

<u>Syksy 2025</u>

- Joutsa
- Jämsä
- Kannonkoski
- Konnevesi
- Laukaa
- Viitasaari
- Äänekoski

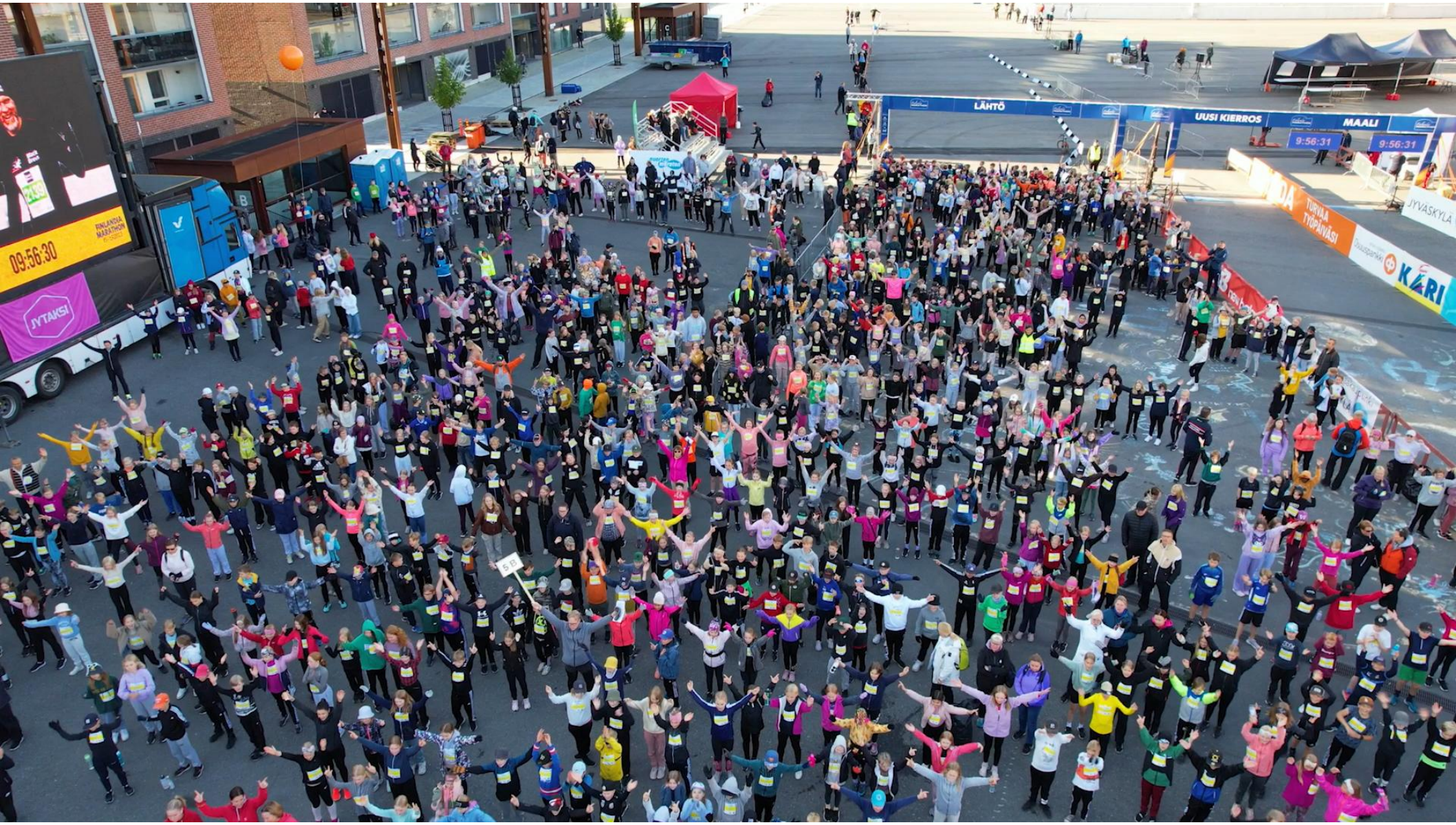
Selvitetään tahtotila eri puolella maakuntaa tapahtuviin koululaisten juoksutapahtumiin

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

nuorten maraton

KESKI-SUOMEN LIITTO

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA



Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

nuorten maraton

KESKI-SUOMEN LIITTO

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

KESKI-SUOMEN LIITTO

Kestävästi Kuntoon Keski-Suomessa

nuorten maraton

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA