



**Keski-Suomen koululiikunnan
edistäjien tapaaminen 12.2.2026**

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



Move! -vinkkipankki

Vinkkipankki on videokirjasto,
josta löytyy Move-mittauksissa mitattavien fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä kehittäviä käytännön harjoitteita.

Videokirjastosta saat vinkkejä

- liikunnan oppitunneille
- välituntiliikuntaan
- oppilaiden omaehtoisen liikunnan lisäämiseen

Harjoitteiden valinnassa painotettu

- Mielekkyyttä
- Eri tasoisten oppilaiden huomiointia
- Kehittymistä

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt



*** Maksuton**

*** Erityisesti koulujen käyttöön suunniteltu.**

*** Harjoitteita, jotka luovat edellytyksiä Move!-mittauksissa mitattavien ominaisuuksien harjoittamiseen!**

*** Harjoitteet ryhmitelty Move!-mittausten tehtävien mukaisesti**

*** 25 kpl videoklippiiä (n. 90 harjoitetta)**





LISÄÄ VOIMAA, NOPEUTTA, KESTÄVYYTTÄ JA LIKKUVUUTTA



MOVE -VINKKIPANKKI KOULUTUKSET KEVÄÄLLÄ 2026



AIKATAULU JA PAIKKAKUNNAT

- * Tiistai 3.3. klo 17.00-19.00 Jämsä
- * Tiistai 17.3. klo 17.00-19.00 Saarijärvi
- * Keskiviikko 18.3. klo 16.00-18.00 Laukaa
- * Torstai 19.3. klo 17.00-19.00 Viitasaari
- * Torstai 26.3. klo 16.30-18.30 Keuruu
- * Tiistai 31.3. klo 15.00-17.00 Äänekoski
- * Keskiviikko 1.4. klo 15.00-17.00 Joutsa
- * Keskiviikko 8.4. klo 15.00 – 17.00 Hankasalmi

Move!-mittauksissa mitattavat fyysisen toimintakyvyn osa-alueet – kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus – kehittyvät monipuolisella, säännöllisellä ja mielekkäällä harjoittelulla.



KENELLE?

- * Luokanopettajille 1-6 lk
- * Liikunnan aineenopettajille
- * Liikuntakerhojen ohjaajille
- * Urheiluseurojen lasten ohjaajille

MITÄ KOULUTUKSESTA SAA?

- * Paljon fyysisen toimintakyvyn osatekijöitä kehittäviä käytännön harjoitteita
- * Vinkkejä harjoitteiden organisoimiseen ja käytännön toteuttamiseen
- * Tukea oppilaiden motivoimiseen ja yksilöllisten erojen huomioimiseen
- * Tietoa fyysisen toimintakyvyn osatekijöiden kehittämisen pääperiaatteista

Pohjoisen Keski-Suomen
nuorten
maraton
Haasteena n. 4,2195 km

Perjantaina 22.5.2026 Piispalassa



Kohdekunnat

- * Kannonkoski
- * Karstula (n. 30 km)
- * Kinnula (n. 60 km)
- * Kivijärvi (n. 30 km)
- * Pihtipudas (n. 80 km)
- * Kyyjärvi (n. 35 km)
- * Saarijärvi (n. 40 km)
- * Viitasaari (n. 40 km)
- * Konnevesi n. 106 km
- * Multia n. 100 km
- * Uurainen n. 70 km
- * Äänekoski n. 75 km



eVAVE x Keski-Suomen Liikunta ry

Työpaja 14.4.2026 klo 17.30-20.30

GamePit Pro, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Rajakatu 35

- Keskusteluyhteys urheilun ja e-urheilun välille
 - Fyysinen aktiivisuus keskiössä → miten urheilun ja e-urheilun yhteistyöllä voidaan saada nuoria liikkumaan enemmän?
- Paikalla keskustelemassa
 - Tuomas Rauhansalo, EXEN Esports; *e-urheilu- ja pelikerhotoiminta Jyväskylässä*
 - Heikki Peltonen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu; *tutkimus e-urheilussa*
 - Otto Takala, Espoon kaupunki ja SEUL; *e-urheiluohjaajakoulutuksen pilotointi Espoossa*



Työpajan tarkoitus

- Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta yhdistämällä urheiluseurojen toiminta sekä ohjattu e-urheilu ja pelaaminen.
- Haluamme tukea erityisesti kahta ryhmää:
 1. urheiluseuroissa jo mukana olevia lapsia ja nuoria, jotka ovat kiinnostuneita pelaamisesta, jotta he pysyvät mukana liikuntaharrastuksessa, sekä
 2. niitä lapsia ja nuoria, jotka pelaavat mutta eivät vielä osallistu urheiluseuratoimintaan, ja joita voidaan houkutella mukaan seuroihin pelaamisen avulla.
- Tavoitteena on luoda keskusteluyhteys urheiluseurojen ja ohjatun pelikerhotoiminnan välille, mikä mahdollistaa yhteisten ratkaisujen kehittämisen.