



Keski-Suomi liikkuu kuntaverkosto 19.2.2026

**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



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA



Liikunnallinen elämäntapa osaksi koulun arkea

Liikkuva koulu -tukimateriaali liikunnallisen
toimintakulttuurin rakentamiseen



***1.8.2026 voimaan tuleva
perusopetuslain muutos velvoittaa
esi- ja perusopetuksen edistämään
liikunnallista elämäntapaa.***

***Tavoitteena on vahvistaa korostaa
liikunnan merkitystä
kokonaisvaltaisena elämäntaitona.***

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen koulussa

