



*Liikunnallisen elämäntavan edistämisen toimenpiteet -
lasten ja nuorten liikunta*

Keski-Suomen Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan missio



Mahdollisimman moni keskisuomalainen lapsi liikkuu varhaiskasvatuksen tai koululaisten liikunnan suositusten mukaisesti.



Keski-Suomen Liikunnan lasten ja nuorten liikunnan koulutus- ja kehittämispalvelut

1. Varhaiskasvatuksen liikunta

- * Varhaisvuosien liikunnan verkosto
- * Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön illat
- * Lisää liikettä vanhempain illat
- * Liikettä pihaleikkeihin koulutus



2. Kouluympäristön liikunta

- * Perusopetuksen liikkuva koulu verkosto
- * Liikkuva koulu työpajat
- * Välkärikoulutukset
- * Jonot mataliksi koulutus

3. Urheiluseuratoiminta

- * Lasten ja nuorten liikunnan ohjaajakoulutus (6 h)
- * Lasten ja nuorten liikunnan valmentajakoulutukset ajankohtaisista teemoista (n. 4 krt / v)

4. Liikuntakerhotoiminta

- * Harrastamisen Suomen mallin verkosto
- * Harrastamisen Suomen mallin kehittämisprosessi



5. Soveltava liikunta

- * koulutukset ja kehittämistyö

N. 75 koulutus- /kehittämistilaisuutta n. 1.000 koulutettua

Lasten ja nuorten liikunta kotikunnassamme tilaisuudet!

Aikataulu

- * Maanantai 23.5. Konnevesi - Konnevesisali
- * Tiistai 23.8. Pihtipudas – valtuustosali
- * Keskiviikko 24.8. Saarijärvi – koulu- ja kulttuurikeskus
- * Torstai 25.8. Joutsa - valtuustosali
- * Tiistai 30.8. Uurainen - koulukeskus
- * Keskiviikko 31.8. Keuruu - valtuustosali
- * Torstai 1.9. Toivakka – koulukeskuksen auditorio
- * Tiistai 6.9. Jämsä – Vitikkalan koulun ruokala
- * Tiistai 20.9. Äänekoski - Pankkari
- * Keskiviikko 21.9. Laukaa – Vihtavuoren koulu
- * Torstai 22.9. Hankasalmi – Kuuhankaveden koulu
- * Keskiviikko 28.9. Karstula – koulukeskus

Kaikki tilaisuudet klo 17.30 – 19.45. Pt. Keuruu klo 17.00 – 19.15.

**ILO
AUTTAA**

Olet lämpimästi
tervetullut
kehittämään
lasten ja nuorten
liikuntaa



**KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA**

Konneveden kunta ja Keski-Suomen Liikunta kutsuvat kuulemaan, keskustelemaan ja ratkaisemaan lasten ja nuorten liikunnan ajankohtaisia asioita. Tilaisuuden tavoitteena on luoda yhteinen näkemys lasten ja nuorten liikunnan tilasta kunnassamme sekä pohtia erityisiä kehittämiskohteita.

Lasten ja nuorten liikunta Konnevedellä!

Tilaisuus on tarkoitettu kaikille lasten liikunnasta ja liikkumisesta kiinnostuneille: lasten vanhemmille, varhaiskasvatuksen ja koulun henkilökunnalle, urheiluseuroissa toimiville sekä muille liikuntaa järjestäville tahoille (mm. 4H, MLL, seurakunta) sekä nuorille.

Aika ja paikka: Maanantaina 23.5. klo 17.30 – 19.45
Konnevesisalissa

Ohjelma:

klo 17.30 Tilaisuuden avaus

- Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta

17.45 Pyydetty puheenvuoro

- Pauliina Oittinen ja Päivi Minkinen, Konneveden varhaiskasvatuspalvelut

- Petri Karjalainen, Lapunmäen yhtenäiskoulu

- Jani Hotti, Konneveden Urheilijat

- Tanja Wichmann, Konneveden kunta

18.45 Yhteinen kehityskeskustelu ja jatko-toimenpiteistä sopiminen

19.45 Tilaisuuden yhteenveto ja päätös

KONNEVESI
100

Olet lämpimästi
tervetullut
kehittämään
lasten ja nuorten
liikuntaa
Konnevedellä!




KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

**ILO
AUTTAA**

Lasten liikunnan kokonaisuus



***Varhaisvuosien
liikunta***



Liikkuminen koulussa



Seuratoiminta

Vanhempiin vaikuttaminen

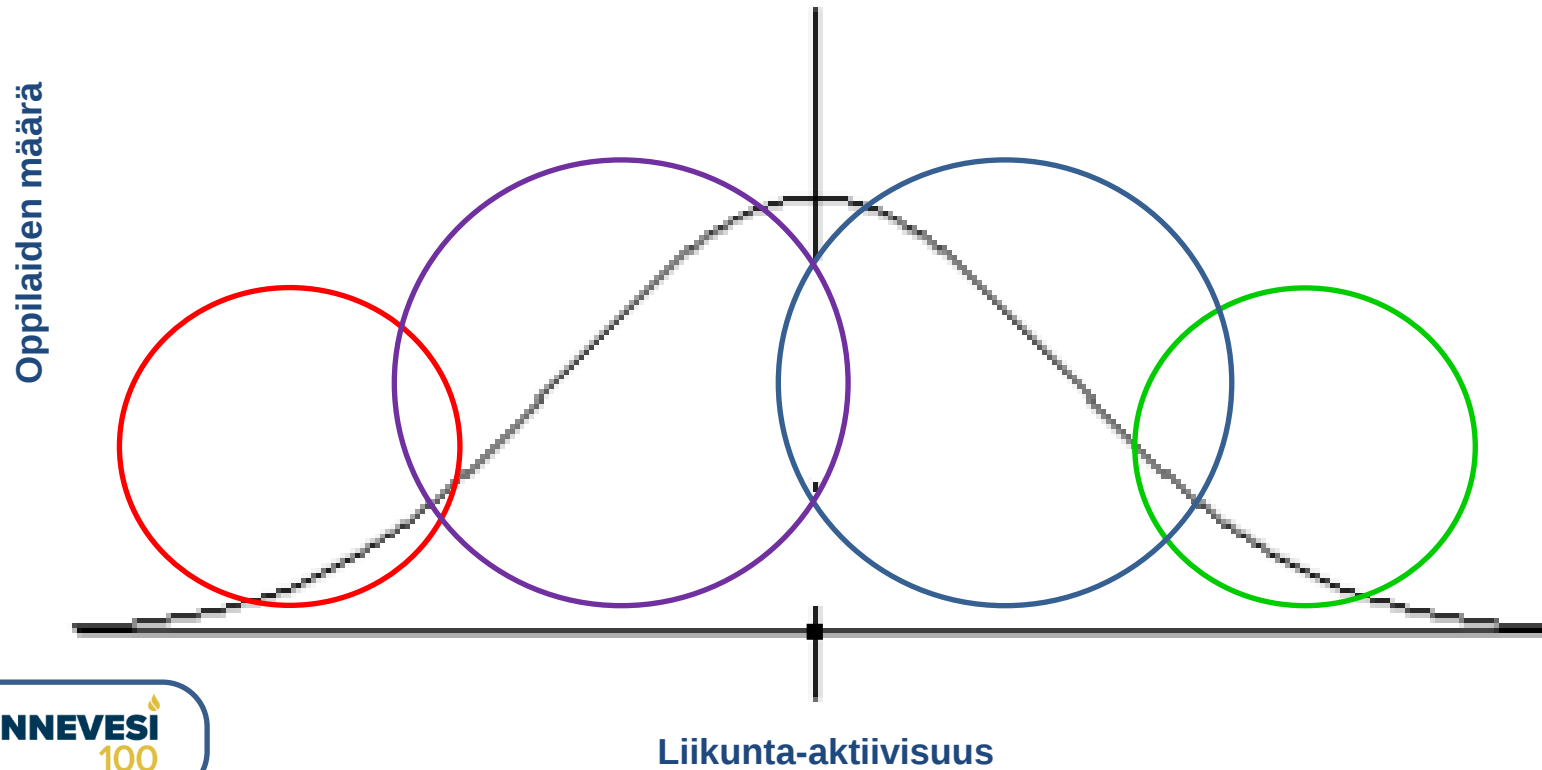


Miksi lasten liikunta kannattaa kehittää yhteistyössä?

- * Yhteisen näkemyksen lisääminen*
- * Yhteinen vanhempiin vaikuttaminen*
- * Eri ikävaiheiden painotusten selkiyttäminen*
- * Yhteistyömahdollisuuksien kartoittaminen*



Erilaisten liikkujien huomiointi



Oppilaiden määrä



Liikunta-aktiivisuus

LÄHTÖ

new balance

new balance

nuorten
maraton



Valtakunnallisessa Move! -mittausten tulosten julkistamistilaisuus (12 / 2021)

"Suurella joukolla oppilaita kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla, jolloin heillä voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista."



Lasten ja nuorten liikkumissuosituks (julkaistu 4 / 2021)

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



” Lasten ja nuorten liikunnasta on paljon tutkittua tietoa, mutta liian vähän toimenpiteitä todettujen epäkohtien ratkaisemiseksi ”



Finlandia Marathonin yhteydessä perjantaina 16.9.2022 järjestettiin 5., 6. ja 7. luokkalaisten juoksutapahtuma, jossa matkana oli n. 4,2195 km.



Miksi juoksupahtuma?

- 1. Juoksuharrastus ei ole sidottu aikaan*
- 2. Juosta voit missä tahansa – ei vaadi kalliita liikuntapaikkoja*
- 3. Juoksu on edullinen harrastus*
- 4. Juoksu on tehokas harjoitus hengitys- ja verenkiertoelimistölle*
- 5. Juostessa on helppo säädellä raskautta*
- 6. Juosta voit yksin tai ryhmässä*
- 7. Juokseminen on helppo taito*
- 8. Juokseminen on henkisesti lataavaa ja rentouttavaa*
- 9. Juoksuharrastus auttaa painonhallinnassa*
- 10. Lähes kaikkien urheilulajien peruskestävyys-harjoittelu tapahtuu juosten.*



*Nuorten maratonilla
osallistuja saa valita
juokseeko hyvää loppuaikaa
tavoitellen, hölkkääkö
rauhallisemmin vai eteneekö
reippaasti (sauva)kävellen.*



*Tärkeintä on, että oppilas
etenee oman kuntotasonsa
huomioiden parhaansa
yrittäen siten, että
tapahtumasta jää
miellyttävä kokemus.*

Liikuntapääkaupungin

nuorten

marathon

Haasteena n. 4,2195 km



HÖLKKÄÄ
TAI HURJASTELE...

**PYSTYIT
SIIHEN!**

Liikuntapääkaupunki
JYVÄSKYLÄ 



Tapahtumaan valmistautuminen

”Cooperin testi on opetussuunnitelman helmi. Tehdään niin, että testataan koulussa juoksukuntoa, mutta ei ikinä treenata sitä. Ihan sama kuin olisi joka kevät japanin kielen koe. Ei sitä osaa kukaan, mutta haluttiin vain katsoa, kuinka paskoja te olette tänä vuonna.”

Teemu Vesterinen



*Nuorten maraton
tapahtumaan valmistaudutaan
hyvin.*

*6 viikon harjoitusohjelmalla
kannustetaan omaehtoiseen
liikuntaan ja kestävyyskunnon
kehittämiseen.*

**nuorten
maraton**



KOULULAISEN KESTÄVYYSKUNNON KEHITTÄMINEN

OPETTAJAN OPAS

TUOTTAJA:

Keski-Suomen Liikunta



TYÖRYHMÄ:

Jouni Vatanen, Keski-Suomen Liikunta

Pertti Huotari, Jyväskylän Yliopisto liikuntatieteellinen tiedekunta

Ari Nummela, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus Kihu

Tuija Tammelin, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Samuli Penttinen, Jyväskylän kaupunki opetuspalvelut

Jon Salminen, Liikuntapääkaupunki Jyväskylä

Antti Laukkanen, Jyväskylän kaupunki viestintä

KUVAT:

Harri Kapustamäki, Tero Takalo-Eskola

ULKOASU JA TAITTO:

Mikko Roudo, Kamua

ASIAANTUNTIJANÄKEMYKSENSÄ OVAT ANTANEET:

Opas on 1. painos. Tulevia painoksia varten kerätään palautetta liikuntaa opettavilta viidennen ja kuudennen luokan luokanopettajilta sekä yläkoulun ja lukioiden liikunnan aineenopettajilta.

Oppaaseen liittyvät videot valmistuvat myöhemmin.

TÄMÄ OPAS on tehty Liikuntapääkaupunki Jyväskylän yhteistyönä, johon ovat osallistuneet Keski-Suomen Liikunta, Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän Yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Liikuntapääkaupunki
JYVÄSKYLÄ

SISÄLLYS

03	Kestävyyttä kehittävän liikunnan perustelu
07	Lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttaneita muutoksia
16	Kestävyysharjoittelun fysiologiaa
20	Kestävyysskunto kehittyy monipuolisella liikunnalla
26	Kestävyysskunnan osa-alueet ja niiden harjoittelu
34	Kestävyysskuntoa tukevien ominaisuuksien harjoittelu
36	Suoritustekniikat
42	Harjoittelun yleisiä periaatteita
48	Käytännön harjoituksia
55	LIITTEET
56	Liite 1: Ohjeita Nuorten Maratonille osallistumiseen
57	Liite 2: Vuoden 2021 MOVE! -mittausten ja varusmiesten kuntotestien tulosten kertomaa
59	Liite 3: Kestävyysskunnan kehittämiseen liittyvää sanastoa ja teoriaa
61	Liite 4: Kestävyysslajien julkilausuma
63	LÄHTEET

Haasteena 4.2195 km



nuorten marathon

oppilaan opas



Iso tavoite

*Lisätä oppilaiden tietoja
ja taitoja oman
kestävyyskunnan
kehittämiseksi*

**nuorten
maraton**



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

Liikuntapääkaupunki
JYVÄSKYLÄ 

KIHU



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA

jamk

Miten motivoituisin liikkumaan nykyistä enemmän? Mikä on hyvä liikunnan määrä ja teho? Miten pääsen juoksulenkeilyssä alkuun? Miten kehitän parhaiten omaa kestävyys- ja lihaskuntoa? Miten kannattaa venytellä? Miten huolehdin parhaiten omasta työssä jaksamisesta?

Keski-Suomen Liikunta järjestää

Kestävyyskunnon kehittäminen ja juoksuharrastus teemaillat

Kenelle: Jyväskylän koulujen viidennen ja kuudennen luokan opettajille.
Sisältö on suunniteltu huomioiden kävelylenkkeilijät, juoksuharrastuksesta kiinnostuneet sekä hieman kokeneemmat juoksijat.

Tiistaina 16.8. klo 16.15 – 18.30

- * Kehittävän kuntoliikunnan periaatteita
- * Juoksuharjoittelun aloittaminen ja jatkuvuuden ylläpitäminen
- * Kestävyyskunnon osa-alueet ja niiden harjoittelu
- * Vinkkejä harjoitusohjelman koostamiseen

Maanantaina 22.8. klo 16.15 – 18.30

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

Tiistai 16.8 teoria-ilta ja maanantai 22.8. on kokonaan käytännönharjoituksia. Teoriaopetus Keski-Suomen Liikunnan koulutustilassa, käytännön harjoitukset Laajavuoren maastossa.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset perjantaihin 12.8. klo 14.00 mennessä.

Hinta: Koulutus on Jyväskylän kaupungin perusopetuksen viidennen ja kuudennen luokan opettajille maksuton.

Tiedustelut:

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Jouni Vatanen**,
jouni.vatanen@kesli.fi tai puh. 050 552 4997.

Koulutus on kahden kerran tehopaketti – käytännön harjoituksia ja teoriaa



LIKUNNAN MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA ELIMISTÖSSÄ

Rakenteelliset muutokset

** Sydänlihas vahvistuu ja sydämen iskutilavuus kasvaa*

** Verenkierto lihaksiin paranee
- hiusverisuoniston kehittyy*

** Veren määrä ja hemoglobiini lisääntyvät*

** Solujen energiataloudesta vastaavien mitokondrioiden määrä ja koko kasvavat*

LIIKUNNAN MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA ELIMISTÖSSÄ

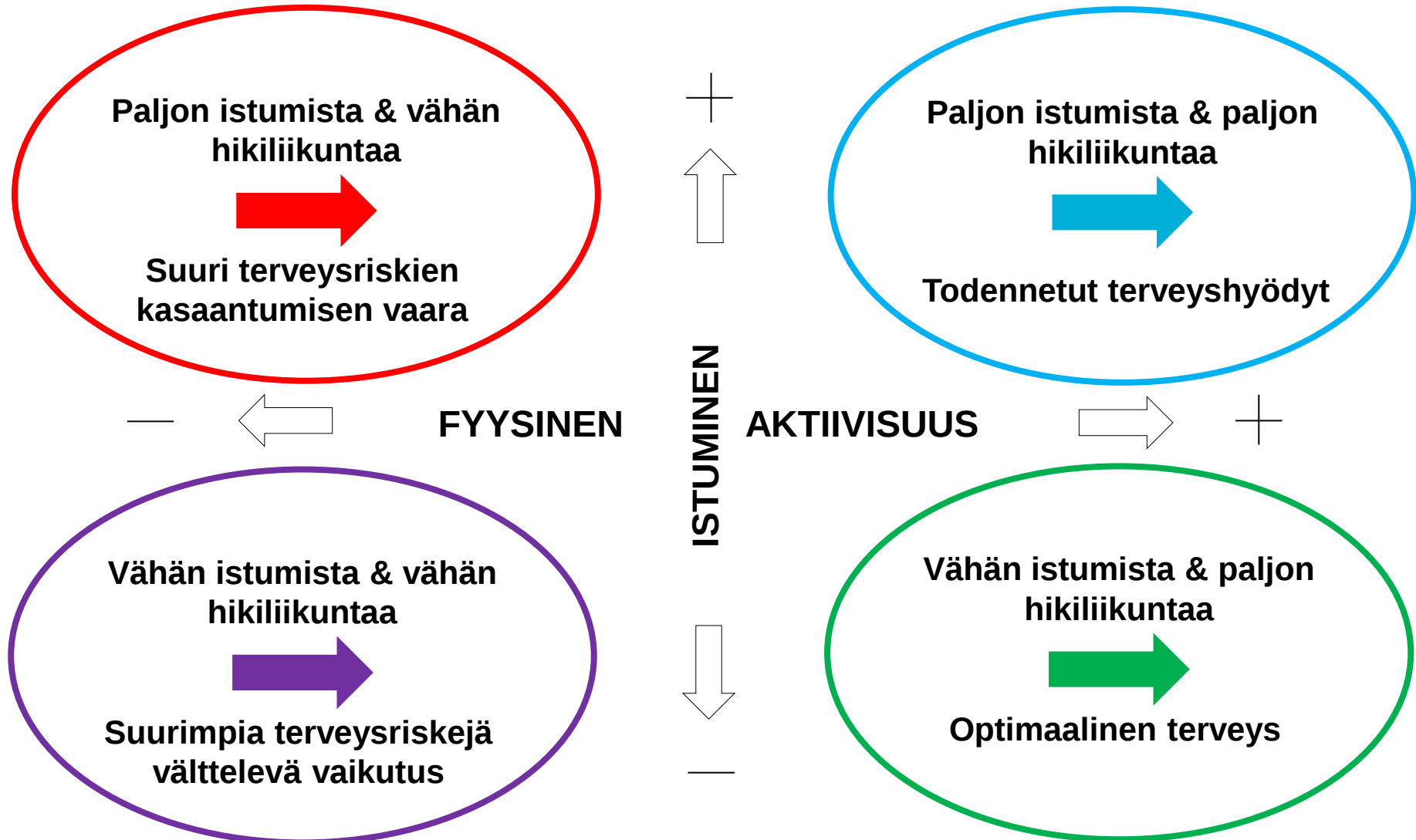
Toiminnalliset muutokset

- * Hiilihydraattien ja rasvan käyttö energianlähteenä tehostuu / painonhallinta helpottuu.*
- * Maitohappoa syntyy vähemmän ja lihakset eivät väsy niin nopeasti.*
- * Lihasten kykyä käyttää happea hyväkseen paranee*
- * Hapen siirtyminen verenkierrosta lihakseen tehostuu.*
- * Sydämen syke ja verenpaine laskevat sekä raskautuksessa että levossa*
- * Hengityksen minuuttitilavuus kasvaa*
- * Luusto, jänteet, nivelsiteet ja rustot vahvistuvat*
- * Kestävyysharjoittelu vähentää veren kolesteroli- ja triglyseriditasoja.*
- * Jalkojen lihakset ja muut juoksussa tarvittavat lihakset vahvistuvat*
- * Juoksun taloudellisuus paranee*

LIIKUNNAN VAIKUTUKSET AIVOISSA

- * *Hiussuonten määrä kasvaa*
- * *Verenkierto lisääntyy*
- * *Hapensaanti paranee*
- * *Välittäjäaineiden taso nousee*
- * *Hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien määrä lisääntyy*
- * *Uusia aivosoluja syntyy*
- * *Aivosolujen väliset yhteydet tehostuu*
- * *Olemassa olevia hermoverkot tihenee*
- * *Aivokudoksen tilavuus kasvaa.*

Istumisen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutus terveyteen!



Lähde: Dempsey et al. (Curr Diab Rep (2014) 14:522

Erilaisten liikkujien huomiointi

