

Koulun
oma

liikuttaja

2/2022



Koululiikuntaliitto

Inspiroidu liikunnasta

INSPIROIDU LIIKUNNASTA -WEBINAARISARJASSA etsimme jokaisen omaa Liikkujatyyppiä sekä konkreettisia askelmerkkejä hyvinvoivaan arkeen. Miten tehdä liikumisesta elämäntapa? Mitä tiede tietää liikumisen hyödyistä? Miten edistää hyvinvointia opetustyössä? Liikuntatieteentutkija Jaana Kari jakaa ajankohtaiseen tutkimukseen ja vahvaan opettajakokemukseensa perustuen parhaat keinot hyvinvointimme lisäämiseen.

Aikataulu ja teemat

Ke 14.9. Tunnista Liikkujatyyppi®

Ke 21.9. Liike on lääke – mihin totuus perustuu?

Ke 28.9. Liikunnan ABC

Ke 2.11. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen

Ke 9.11. Liikkujatyypit ja laadukas liikuntakasvatus

Webinaarisarjan luennot ovat keskiviikkoisin klo 15–16.

Luennot tallennetaan ja lähetetään ilmoittautuneille.

Ilmoittautuminen syyskuussa

Koululiikuntaliiton nettisivuilla.

Teemojen sisällöt löydät: www.kll.fi





Jaana Kari

LitT, liikunta-alan kehittäjä,

Kainuun ammattiopisto, Vuokatti Sport Academy

Jaana toimii opettajana, kouluttajana ja valmentajana. Arkityössään Vuokatissa hän kouluttaa urheiluvalmentajia ja liikunta-alan ammattilaisia kohtamaan ja innostamaan erilaisia liikkujia. Vapaa-ajallaan Jaana valmentaa nuoria uimareita ja harrastaa itsekin monipuolisesti kuntoliikuntaa. Yrityksensä kautta Jaana tekee liikunta-, urheilu- sekä hyvinvointialan koulutus- ja asiantuntijatöitä.

koululaiset

Sytytä juoksukipinä välituntimaratonilla

Nappaa hauska välituntimaraton osaksi koulupäivää. Kilpailkaa luokkien kesken tai haastakaa naapurikoulu tai opettajat mukaan!

KOULUN PIHALLE merkitään juoksurata ja mitataan sen pituus. Oppilaat kiertävät välituntisin rataa ympäri ja merkkäavat kierrokset välituntimaraton-korttiin. Välituntimaraton jakson päätteeksi kerätään luokkien kortit omiin kasioihinsa ja lasketaan jokaisen luokan keräämä kilometrisaalis. Saiko luokkanne kokoon 100 rastia? Juoksusankareiden käyttövalmiilla materiaaleilla monipuolista liikettä koulupäivään!

KLL:n maastomestaruuskilpailut juostaan syksyllä 2022 Mikkelissä.

Juoksusankarit ja materiaalit: sari.turunen@kll.fi
ja kll.fi/materiaalit/juoksusankarit.
KLL maastot: susanna.aulin@kll.fi ja kll.fi



Välituntimaraton

Koulun omalla juoksuradalla kunto kasvaa!
Juoksemisella on positiivisia vaikutuksia:

- ✓ jaksat harrastaa suosikkijuttujasi enemmän
- ✓ opiskelu sujuu paremmin ja opit nopeammin
- ✓ terveytesi ja kuntosi paranevat

Merkitse rasti ruudukkoon joka kerta kun kierrät juoksuradan!

- ✓ Jokainen rasti tuo pirteyttä päivään ja kasvattaa luokan saalista



opettajat

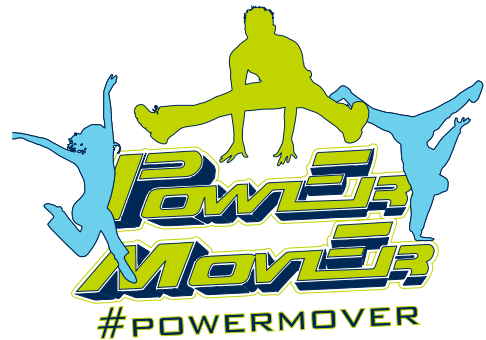
KUVA: SUSANNA AULIN



Vastaa ja vaikuta!

Power Mover -kysely opettajille

Kehitämme Power Mover -tanssikonseptia. Keräämme syksyllä 2022 ideoita ja palautetta Power Moverin klubikoulutoiminnasta ja Oman tanssin kisasta. Seuraa sähköpostiasi ja kll.fi -sivustoa.



Verkot tötterölle FutsalSkabassa

OPETTAJA, ilmoita luokkasi mukaan. Jokaiselle osallistuvalla koululle on luvassa FutsalSkaba -palloja! FutsalSkaba on Koululiikuntaliiton ja Suomen Palloliiton yhdessä organisoima maksuton omalla koululla toteutettava kiva kisailu kaikille eskareille ja 1.–6.-luokkalaisille. FutsalSkabassa koko luokka osallistuu peleihin ja pelien järjestämiseen. Yhdessä opetellaan tärkeitä asioita; yhteishenkeä, yhteistyötä, kaveruutta ja Reilun Pelin arvoja.

Peleissä on käytössä sovelletut futsalsäännöt sekä pehmeä pallo, jolla pelaajien on mukavaa ja turvallista pelata.

FutsalSkabaa pelataan aikavälillä 23.1.–17.2.2023 niinä päivinä kuin koululle parhaiten sopii. KLL:n sivuilla löytyy ohjeita ja vinkkejä kisailun järjestämiseen sekä erilaisia maajoukkuepelaajien haasteita, joita voidaan ryhmänä harjoitella.

Ilmoita luokkasi mukaan FutsalSkabaan KLL:n sivuilla 30.11.2022 mennessä.



Vuosikello 2022-23

10/2022

- 3.-7.10. Sääkipinän Virtuaaliviikko. Viikko täynnä kivaa tekemistä ja liikuntaa, sekä materiaaleja opetuksen tueksi.

09/2022

- Koulujen sisäiset turnaukset alkavat
- Pelinohjaajakoulutukset käynnistyvät
- 5.-9.9. Pihapeliviikko. Sääkipinän kouluvuosi käynnistyy Pihapeliviikolla! Luvassa liikkumiseen ja ulkonapelaamiseen vinkkejä ja kilpailuja.

5.-9.9. Eskariviikko.

- Sääkipinä tuo liikuntaa myös esiopetukseen. Eskarit ilmoittautuvat mukaan toimintaan suoraan Salibandyliitolle osoitteessa www.sabakipina.fi

08/2022

- Ilmoittaudu mukaan Sääkipinän lukuvuoteen! Ilmoittautuminen ja materiaalien tilaaminen avautuvat Koululiikuntaliiton sivuilla.

12/2022

- Joulukalenterin ensimmäiset luukut avautuvat! Ota Sääkipinän joulukalenteri seurantaan somessa ja osallistu kilpailuihin ja liikuntahaasteisiin.

11/2022

- Opettajien turnaus

01/2023

- Tammikuu on Sääkipinän Kuukauden ajan tarjolla erilaisia teemaviikkoja harrastamisen tukemiseksi erilaisin tapahtumin. Tammikuussa on myös Sääkipinän teemapäivä, joka sisältää liikunnallista toimintaa.
- Sääkipinän Taiturikisa käynnistyy! Taiturikisan loppukilpailut käydään alueittain toukokuussa.

- 16.-20.1. Eskariviikko. Sääkipinä tuo liikuntaa myös esiopetukseen. Eskarit ilmoittautuvat mukaan toimintaan suoraan Salibandyliitolle osoitteessa www.sabakipina.fi

03/2023

- Kouluturnaukset jatkuvat (koulujen väliset/alueelliset ottelut)

04/2023

- Seuraavan kauden vuosikello julkaistaan!

05/2023

- Kesäkausi starttaa! Sääkipinän vinkit ja ideat kesäloman liikkumiseen julkaistaan.
- 15.-26.5. Alueelliset lopputurnaukset Alustavat tapahtumapaikungit: Helsinki, Turku, Tampere, Seinäjoki, Oulu, Lahti, Kuopio, Jyväskylä. Päivämäärät ja paikat vahvistetaan syyskuussa.
- Sääkipinä on mukana Liikkuva koulu -julkaisussa.



Salibandyn riemua Sääkipinästä

KOULULIIKUNTALIITON ja Salibandyliiton Sääkipinä on alakouluille suunnattu maksuton toimintamalli. Osallistuvat koulut ja opettajat päättävät, mitä kaikkea Sääkipinältä haluavat. Ilmoittautumalla mukaan saa koululuokka käyttöönsä Sääkipinän materiaalipaketin ja mahdollisuuden kaikkien seuraavaan:

- Alueellisia salibandykisailuja luokkajoukkuein.
- Mahdollisuus osallistua Sääkipinän virtuaaliviikkoon ja hyödyntää materiaaleja opetuksen tueksi.
- Taiturikilpailu, jossa punnitaan salibandyn tekniikkataitoja.
- Pelinohjaajakoulutuksia koululaisille.
- Liikunnallisia mahdollisuuksia kaikille koululaisille.
- Maajoukkuepelaajien haasteita ja kannustusmateriaalia.
- Mahdollisuus saada koululle liikunnallisia palkintoja.
- Opettajakoulutuksia.



Miten mukaan?

Opettaja ilmoittaa luokkansa maksutta mukaan Sääkipinään 30.9. mennessä Koululiikuntaliiton sivuilla. Ilmoittautuneille lähetetään lisämateriaalia ja lisätietoa toimintamallista.

"Sääkipinä mahdollistaa liikkumisen muiden lasten kanssa ajatuksella: kuka vaan, mistä vaan, miten vaan. Tärkeintä on, että annamme lapselle helpon ja kivan tavan liikkua muiden lasten kanssa. Hauskuus ja ilo edellä. Näin ehkä voimme sytyttää isommankin kipinän liikkumiseen, joka toivottavasti kestää koko loppuelämän."

– Elina Anttonen, Salibandyliitto

Pyöräsankarit-kouluhaku on avoinna. Ala-, ylä- ja yhtenäiskouluja haetaan mukaan Pyöräsankarit-kouluiksi. Kouluihin perustetaan pyörätiimi, joka järjestää koulun kulttuuriin sopivaa pyöräilytoimintaa. Tuemme toimintaa etäkoulutuksin, ideoin, sekä materiaalein.

Tehdäänkö teidän koulussa Pyöräsankareita 2022-2023?

Hakekaa mukaan ► www.kll.fi elokuun aikana!



Golf

16.9.2022 Vierumäki, Cooke, Classic ja Coach
KLL:n golfmestaruuskilpailut järjestetään yhteislähtöinä kello 9.00. 10–13v. sarjat pelataan Classicilla ja 14–16v. sekä 17–19v sarjat Cookella. Harrastajasarjat pelataan Coachilla.

Sarjat:

18 lp scr, p/t10-13v, p/t14-16v, p/t17-19v
18 pb hcp, p/t10-13v, p/t14-16v, p/t17-19v
9 pb harrastesarja p/t 8-19v (pelataan 10.9.)

Ilmoittautumismaksu: kilpasarja 45 € ja harrastesarja 25 €, sisältää keittolounaan.

Ilmoittautuminen: 2.9.2022 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



Frisbeegolf

2.9.2022. Keuruu

Ensimmäistä kertaa kilpaillaan KLL:n frisbeegolfmestaruudesta. Kilpailun järjestäjänä Frisbeegolf-seura Mandon Kiertäjät ry. Yhteistyössä mukana Discmania.

Sarjat

A-sarja tytöt ja pojat, avoin, s.2002–2005
B-sarja tytöt ja pojat, avoin s. 2006–2009

Ilmoittautumismaksu: 17 €, sisältää keittolounaan.

Ilmoittautuminen: 19.8.2022 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi

Maastajuoksu

syksy 2022, Mikkeli

Maastajuoksun huipputapahtuma kisataan syksyllä Mikkelissä. Tarkista ajankohta kll.fi/tapahtumat -sivulta. Opettajille omat sarjat.

Sarjat: N/M 11, 12, 13, 14, 16, 19-vuotiaat, sekä N/M opettajat

Ilmoittautumismaksu: 16 €/ juoksija

Ilmoittautuminen avautuu elokuussa.

Lisätietoja: KLL Susanna Aulin susanna.aulin@kll.fi

Vapaapaini

8.10.2022, Helsinki

KLL –vapaapainin kisat. Kisan järjestää Helsingin Paini-Miehet, HPM.

Sarjat: Tytöt 7–13 v. ja 14–20 v. sekä pojat 7–13 v., 14–16v. ja 17–20v.

Useita painoluokkia

Ilmoittautumismaksu: 17 €/painija ja 10 €/ huoltaja (enintään 5 painijaa/ huoltaja)

Ilmoittautuminen: 29.9.2022 mennessä.

Lisätietoja: Paini-Miehet, Hanna Mykkänen, hanna.mykkanen@painimiehet.fi

KLL Susanna Aulin susanna.aulin@kll.fi



Palloilusarjat

Koululiikuntaliiton huippusuositut koulujen väliset palloilusarjat järjestetään yläkouluille ja lukioille jalkapallossa, pesäpallossa, koripallossa, lentopallossa ja salibandyssä. Lisäksi yhteistyössä lajiliittojen kanssa pelataan mestaruuksista käsipallossa ja kaukalopallossa.

Sarjat: pojat lukio, tytöt lukio, pojat yläkoulu, tytöt yläkoulu

Ilmoittautumismaksu: 65 €/joukkue

Ilmoittautuminen:

Pesäpallo, 26.8. mennessä

Jalkapallo, 26.8. mennessä

Koripallo, 15.9. mennessä

Lentopallo, 15.9. mennessä

Salibandy, 28.10. mennessä

Käsipallo, 30.9. mennessä

Kaukalopallo, kevät -23

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



E-sports

Educational Masters konsepti kehittää suomalaista elektronisen urheilun pelaajapolkua, osallistaa, aktivoi sekä tukee e-urheilua harrastavia nuoria ja tuottaa uudenlaista kilpailutoimintaa. Turnauslajeina on yläkouluille NHL ja Fortnite sekä toiselle asteelle lisäksi CS:GO ja LoL.

Turnauksien ajankohdat:

CS:GO ja LoL:

elokuu–joulukuu

NHL ja Fortnite: marraskuu

Ilmoittautuminen:

15.8.–11.9.2022

Lisätietoja: assembly.org/edumasters ja

jani.kangasniemi@kll.fi



Vesisankarit-tapahtumat

Suosittuja Vesisankarit-tapahtumia järjestetään syksyn aikana yli 40 eri puolella Suomea. Avoimet tapahtumat on tarkoitettu kenelle tahansa. Koululaistapahtuma on peruskoululaisille, jonne luokat tulevat opettajan johdolla. Monipuolisilla ja opettavaisilla tehtävärasteilla harjoitellaan tärkeitä vesitaitoja hausalla tavalla. Tapahtumissa tutustutaan mm. melontaan, joka on vuoden 2022 teemana. Lisää tapahtumia syksyille on tulossa. Ajantasainen tapahtumatietö löytyy: www.vesisankarit.fi/tapahtumat

Ilmoittautumismaksu: Avoim tapahtuma uintilipun hinnalla. Koululaistapahtuma on maksuton.

Ilmoittautuminen: Avoimet tapahtumat eivät vaadi ennakko-ilmoittautumista. Koululaistapahtumiin ilmoittaudutaan Vesisankareiden nettisivuilta.

Lisätietoja: paula.liljestrom@kll.fi tai p. 040 507 0322



KUVA:SUSANNA AULIN

Paikka ja aika:

- Heinola / kylpylän uimaranta 17.8.2022
- Seinäjoki / Seinäjoen uimahalli 25.8.2022
- Hyvinkää / uimaranta /Sveitsin uimahalli 27.8.2022
- Imatra / Imatran uimahalli 30.8.2022
- Levi / Levi Hotel Spa 31.8. 2022 koululaistapahtuma
- Levi / Levi Hotel Spa 31.8.2022
- Oulainen / Uimahalli Lähde 2.9.2022 koululaistapahtuma
- Oulainen / Uimahalli Lähde 2.9.2022
- Ilmajoki / Ilmajoen uimahalli 3.–4.9.2022
- Kemi / Kemin uimahalli koululaistapahtuma 16.9.2022
- Turku / Holiday Club Caribia 17.9.2022
- Rauma / Rauman uimahalli koululaistapahtuma 29.9.2022
- Hollola/ Hollolan uimahalli 1.10.2022
- Sodankylä / Siilashalli 1.10.2022
- Harjavalta / Harjavallan uimahalli 5.–6.10.2022 koululaistapahtuma
- Iisalmi / Iisalmen uimahalli 8.10.2022
- Leppävirta / Vesileppis 9.10.2022
- Varkaus / Iloisara 15.10.2022
- Saarijärvi / Aarresaari 15.10.2022
- Kitee / Kiteen uimahalli 15.10.2022
- Lohja / Virkistysuimala Neidonkeidas 17.10.2022
- Laitila / Laitilan uimahalli 19.10.2022
- Kurikka / Uimahalli Molskis 20.10.2022
- Rajamäki / Rajamäen uimahalli 20.10.2022
- Jalasjärvi / Uimahalli Polskis 21.10.2022
- Hämeenlinna / Hämeenlinnan uimahalli 22.10.2022
- Haukipudas / Vesi-Jatuli 24.10.2022
- Pyhäjärvi / Pyhäjärven uimahalli 27.10.2022
- Padasjoki / Jokihelmi 27.10.2022
- Kärkölä /Kärkölän uimahalli 27.10.2022
- Eura / Euran uimahalli 30.10.2022
- Kauhajoki / Virkistysuimala Virkku 4.11.2022 koululaistapahtuma
- Rovaniemi / Vesihäiri 5.11.2022
- Äänekoski / Vesivelho 7.– 8.11.2022 koululaistapahtuma
- Äänekoski / Vesivelho 7.– 8.11.2022
- Kempele / Virkistysuimala Zimmari 9.11.2022 koululaistapahtuma
- Äänekoski / Suolahti 10.11.2022 koululaistapahtuma
- Äänekoski / Suolahti 10.11.2022
- Tornio / Tornion uimahalli 12.11.2022
- Orimattila / Orimattilan uimahalli 19.11.2022
- Järvenpää / Järvenpään uimahalli 6.12.2022
- Nummela / Vihdin uimahalli 17.12.2022



opettajat

Salibandy

19.–20.11.2022 Vierumäki

Vierumäelle odotetaan jälleen yli 40 monen tasoista joukkuetta vuoden suosituimpaan KLL:n opetapahtumaan. Opettajien salibandyturnaus pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein. Kerää joukkue vaikka omasta koulusta ja ilmoittaudu mukaan. Katso tarkemmat ohjeet joukkueenmuodostamisesta www.kll.fi

Sarjat:

MA-sarja, miehet

NA-sarja, naiset

C-sarja, sekasarja max 16 joukkuetta viime vuoden tulosten perusteella, vähintään kaksi naista kenttäpelaajana.

D-sarja, sekasarja max. 16 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä, erityisesti ensi kertaa mukaan tuleville

Ilmoittautumismaksu: 300 €/ joukkue.

Ilmoittautuminen: 24.10.2022 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi



KUVAT: JANI KANGASNIEMI

Kaukalopallo Vet-sarja (+40-v)

5.–6.11.2022 Vierumäki

Opettajien kaukalopallon veteraanisarja (+40-v) pelataan OAJ:n paikallisyhdistysjoukkuein. Katso tarkemmat ohjeet joukkueenmuodostamisesta KLL:n sivuilta. Mukaan otetaan 12 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Osanottomaksu: 500 €/joukkue.

Ilmoittautuminen: 30.9.2022 mennessä.

Lisätietoja: jani.kangasniemi@kll.fi

Koululiikuntaliiton alueet liikuttavat!
Nettisivuiltamme löydät aluetoimijoidemme järjestämät tapahtumat.

HUOM: Tarkista tapahtumatiedot nettisivuiltamme mahdollisten muutosten varalta.



Palkitse liikkujat mitaleilla!

Koululiikuntaliitosta löydät mitalit erilaisiin liikuntatapahtumiin. Valitse mitalivalikoimasta sopivimmat tapahtumaanne.

Lajimitalit nauhalla: Hiihto-, yleisurheilu- ja yleismitali (soihdu) Piirimitali (vain Koululiikuntaliiton alueet) 2,50 €/kpl sis. nauhan

Kaiverukset mitaleihin: 0,25 €/15 merkkiä.

Davos-lasi: 18,50 €/kpl sisältäen kaiverukset ja KLL logon.

Toimitusaika: 2 viikkoa ja kaiverrettavilla tuotteilla 3 viikkoa. Kaikista toimituksista veloitamme lähetyskulut painon mukaan.

Tilaukset: www.kll.fi

HUOM!
Edullisemmat mitalit poistomyyntistä.

Tyylikkäällä Davos-lasilla palkitset menestynyttä oppilasta.



Koululiikuntaliitto – Koulun oma liikuttaja



Koululiikuntaliitto

Liikutamme koululaisia alakoululaisista lukiolaisiin sekä OAJ:n jäseniä. Koulun oma liikuttaja -tiedote ilmestyy tammi- ja elokuussa. Tiedotteeseen kokoamme koululais- ja opettaja-tapahtumat, kampanjat sekä materiaalit. Se postitetaan kaikille peruskouluille ja lukioille.



Koululiikuntaliiton toimistolla liikkumiseen innostavat:

Kristiina Jakobsson
toiminnanjohtaja
kristiina.jakobsson@kll.fi
040 500 2661

Sari Turunen
liikunta-asiantuntija
sari.turunen@kll.fi
044 713 0821

Paula Liljeström
Vesisankarit-koordinaattori
paula.liljestrom@kll.fi
040 507 0322

Jani Kangasniemi
liikuntakoordinaattori
jani.kangasniemi@kll.fi
040 551 3488

Susanna Aulin
liikunta-asiantuntija
susanna.aulin@kll.fi
044 350 2602

Hanna-Liisa Mäkinen
myyntireskontranhoitaja
hanna-liisa.makinen@kll.fi

 KLL - Koululiikuntaliitto

 koululiikuntaliitto

 KLL_tweet