

Koulun oma

1•2024

liikuttaja



Koululiikuntaliitto

Upeita maisemia ja ikimuistoisia kokemuksia!



UUONNA 2024 on jo 34. kerta, kun KLL järjestää Sopulivaelluksen OAJ:n jäsenille. Kuusipäiväiset vaellukset ovat suuntautuneet pääasiassa Suomen, Ruotsin ja Norjan vaativiinkin vaellusmaastoihin. Näinä vuosina on yhdessä koettu mahtavia elämyksiä, ja monille Sopulivaellus onkin vuoden kohokohta. Mukana on ollut ensikertalaisia ja jo kaiken kokeneita vaellusguruja. Vuosittain mukaan otetaan n. 100 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

KLL:n liikuntakoordinaattori Jani Kangasniemi on ollut järjestämässä Sopulivaelluksia jo vuodesta 1997. "On ollut hienoa olla tarjoamassa opettajille vaelluksen iloja. On sydäntä lämmittävää kuulla palautteita, joissa Sopulivaellus on sytyttänyt niin monissa eliniän kestävän palon vaellusharrastukseen", Jani iloitsee.

Tänä vuonna Sopulivaellukselle odotetaan taas täyttä osallistujamäärää, kun starttaamme kahden linja-auton kanssa kohti Norjan Senjan saarta 21.-26.7.2024. Senja tarjoaa monipuolisia ja upeita luontokokemuksia. Kaiken kruununa Seglan ja Hestenin mahtavat vuorenhuiput. Seglan huippu muistuttaa jossain määrin hain evää, sen toisen puolen noustessa lähes pystysuorana merestä yli 600 metrin korkeuteen. Huipulta on hienot näkymät ympäröiville vuorille ja avomerelle. Senjan eteläpuolen kansallispuiston maastot tarjoavat hieman helpompikulkuista, mutta silti niin kaunista maisemaa. Tarjolla on taas jokaiselle sopivia haasteita ja elämyksiä. Mukaan tarvitset omat retkeilyvarusteet sekä reipasta mieltä.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan!





Helsinki City Running Day 11.5.2024
Naisten Kymppi 25.5.2024



Helsinki City Running Day ja Naisten Kymppi

KOULULIIKUNTALIITTO, Helsinki City Running Day ja Naisten Kymppi aloittivat yhteistyön vuodelle 2024. OAJ:n jäsenet saavat kaikkien matkojen ilmoittautumismaksusta 20 % alennusta. HCRD:n ja Naisten Kymppin hinnat nousevat portaittain mitä lähemmäksi tapahtumaa ilmoittautuminen etenee. Toimi nopeasti ja hyödynnä nyt edulliset ennakkovaraajan hinnat!

Kurkkaa alekoodit KLL:n nettisivuilta!



Koululiikuntaliitto mukana Educa-messuilla

Onnistuuko hole-in-one? Koululiikuntaliiton osastolla 6r2 voitte osallistua frisbeegolfhaasteeseen. Haastakaa itsenne tai kaverinne ja voittakaa liikuttavia palkintoja! Tervetuloa testaamaan, hiomaan taitoja ja vaihtamaan ajatuksia koulumaailmasta.

Lauantaina 27.1. klo 14–14.45 Tahto-lavalla Camilla Tuominen, tunnekouluttaja ja väitöskirjatutkija työelämän tunteista.

Nappaa päivämäärät ylös ja tavataan tammikuussa messuilla!



Oppeja jääturvallisuudesta

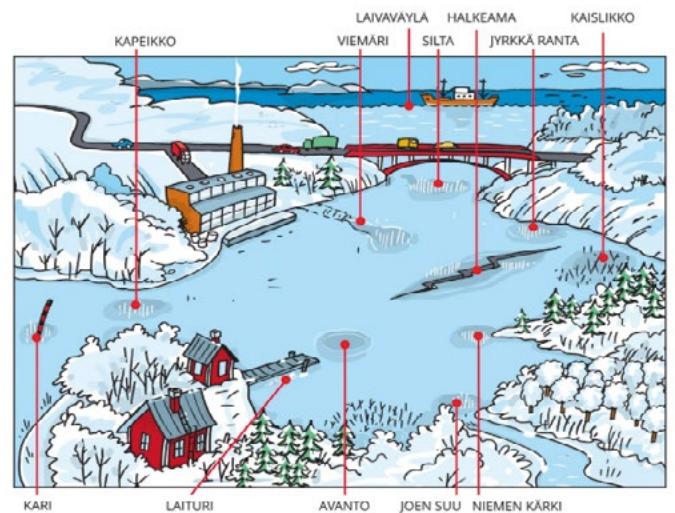
Vesisankarit-välineillä Voionmaan koululla



VOIONMAAN VESISANKARIT-KOULUSSA Jyväskylässä on käytetty ahkerasti Vesisankarit-lainavälineitä. Niiden avulla koulupäivien aikana oppilaat ovat oppineet vesitaitoja innostavilla tehtävillä.

Luokanopettaja Tuomas Pesonen on toiminut Voionmaan koulun Vesisankarit-yhteyshenkilönä. Hän on hyödyntänyt opetuksessaan lainavälineistä löytyneitä jäänaskaleita ja niihin liittyviä harjoituksia. Voionmaan koulussa on pääosin maahanmuuttajataustaisia oppilaita. Pesosen mukaan jääturvallisuustehtävien tekeminen oli erittäin tärkeää, sillä kaikilla koulun oppilailla ei ollut ennestään riittävää käsitystä jääturvallisuudesta.

”Loka-marraskuun vaihde oli täydellinen ajankohta lainata Vesisankarit-välineitä ja tehdä jääturvallisuuteen liittyviä tehtäviä, kun järvet olivat jo jäässä”, toteaa Tuomas Pesonen. ”Osallistuneiden luokkien kanssa katsottiin opetusvideot jään vaaranpaikoista ja jäistä pelastautumisesta sekä etsittiin kartasta lähialueiden jäiden vaaranpaikat. Lisäksi luokat harjoittelivat pelastusliivien pukemista ja juttelivat pelastusliivien tärkeydestä vesillä. Luokkien kanssa myös harjoiteltiin erilaisten apuvälineiden kanssa, miten kuuluisi toimia, jos jää pettää. Välineet olivat käytössä myös välitunneilla, jolloin oppilaat pääsivät harjoittelemaan naskaleiden käyttöä”, luettelee opettaja.



KUVA: SUOMEN UIMAOPETUS- JA HENGENPELASTUSLIITTO

Jääturvallisuustehtävien tekemiseen osallistui kuusi luokkaa 1.–9. -luokilta. ”Kaiken ikäiset oppilaat innostuivat tehtävistä”, iloitsee opettaja. ”Oli arvokasta saada Vesisankarit-materiaalit käyttöön. Jääturvallisuustehtäviä on tärkeää kerrata jatkossakin, jotta oppilaat varmasti muistavat ja ymmärtävät, että jäät voivat olla heikkoja”, mainitsee Tuomas Pesonen. Isot kiitokset Koululiikuntaliitolle ja Vesisankareille, että saimme lainata välineitä koulullamme, jääturvallisuustaidot ovat merkittäviä kansalaistaitoja, joita on tärkeää harjoitella”, kiittää opettaja.

Tilaa Vesisankarit-uutiskirje

Haluatko monipuolisia, hauskoja ja valmiita tehtäviä oppi- tai välitunneille? Sähköinen Vesisankarit-uutiskirje ilmestyy neljästi vuodessa, kaksi kertaa keväällä ja kaksi kertaa syksyllä.





Vesisankarit-kouluhaku

LÄHTEKÄÄ KEHITTÄMÄÄN koulunne oppilaiden vesi- ja vesiturvallisuustaitoja ja hakekaa maksutta mukaan Vesisankarit-kouluksi! Tarjoamme mm.

- Vesisankarit-etäkoulutuksen
- kuukausittaiset vinkit sähköpostitse
- käyttövalmista innoittavaa materiaalia
- Vesisankarit-välineet maksutta lainaan.
- **Vesisankarit-kouluhaku on auki 4.2. asti!**

Oman Tanssin Kisassa luovuus liikkeelle!

LÄHES 30 VUOTTA toiminut Oman Tanssin Kisa innostaa liikkeelle edelleen! Keväällä 2023 mukana oli lähes 150 ryhmää omilla upeilla esityksillään! Parhaita paloja löytyy @klpowermover-somekanavista.

Nuoret äänestivät @klpowermover TikTokissa vuoden 2024 teemaksi **tunnetilat**. Kisaan osallistutaan videokarsinnalla tai aluekisoissa. Kilpailun säännöt ja ilmoittautumisohjeet löytyvät KLL:n nettisivuilta.

Ilmoittautumisaika 1.2.-31.3.2024.



Uudet Power Mover -tanssivideot ilmestyvät tammikuussa! Bonusmateriaalina yksi ylimääräinen tanssi! Muista myös kuukausittain ilmestyvät TikTok-tanssit.



Hauskaa juosten tai kävellen Juoksusankareiden matkassa

REIPAS KÄVELY on yhtä hyvä liikuntamuoto kuin juoksu ja se sopii lähes kaikille. Juoksu ja kävely mahdollistavat paljon erilaisia mukaansatempaavia harjoitteita, joita koko luokka tekee yhdessä. Juoksusankarit tarjoaa tähän hauskoja ja monipuolisia tehtäviä. Lähtekää mukaan Juoksusankarit-kouluksi keväälle 2024!

Opettajan apukätenä Juoksusankareissa on koulun tai luokan oppilaista koostuva Juoksusankarit-tiimi. He ovat mukana ideoimassa, suunnittelemassa ja toteuttamassa koulun tai luokan Juoksusankarit-toimintaa esimerkiksi väli- tai oppitunneilla.

Juoksusankarit- kouluhaku ala-, ylä- ja yhtenäis- kouluille on avoinna 4.2. asti!

Innostu ja innosta oppilaasi mukaan!

Hae mukaan Juoksusankarit-kouluksi!

Tarjoamme:

- 60 min starttikoulutus etänä, opettajat ja tiimiläiset.
- Toimintaideoita koulupäiviin.
- Monipuolisia tehtäviä, joiden ideoinnissa mm. koululaiset ovat olleet mukana.
- Säännölliset Juoksusankarit-vinkit sähköisesti.
- Toiminta on maksutonta!



Kaikkien lasten ja nuorten
KOULUVIESTIKARNEVAALI
OLYMPIASTADIONILLA
ke 15.5.2024

Kouluviestikarnevaali on kaikille maamme koululaisille tarkoitettu iloa pursuava liikuntatapahtuma - lähtekää tekin mukaan! Ensi vuosi on Olympiavuosi, joten tapahtumassa liikutaan olympiahengessä!
Myös Huutosakit ovat tervetulleita!

www.kouluviestikarnevaali.fi

SARJOJA ON NELJÄ:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. alakoulu 1-4 lk ja | 3. yläkoulu-sarja |
| 2. 5-6 lk | 4. toisen asteen sarja |

Lajit eri sarjoissa:

ALAKOULU-SARJAT (1-4 lk, 5-6 lk):

1. Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T + 8P)
2. Ruotsalaisviesti 4 x (100m+200m+300m+400m), osuuksilla 100m ja 400 m juoksee poika ja osuuksilla 200 m ja 300 m tyttö

YLÄKOULU-SARJA ja TOISEN ASTEEN SARJA:

1. Sukkulaviesti 16 x 80 m (8T + 8P)
2. Ruotsalaisviesti 4 x (100m+200m+300m+400m), osuuksilla 100m ja 400 m juoksee poika ja osuuksilla 200 m ja 300 m tyttö
3. 4 x 800m (2T+2P)

Mainos



Urheilussa puhdas ruoka on tärkeässä roolissa – tankkaa energiaa puhtailla vihanneksilla!



Koululiikuntaliiton tapahtumat



Kevät ja kesä 2024 • Ilmoittautumiset tapahtumiin ja lisätietoja ► www.kll.fi/tapahtumat

Koululaiset

Power Mover

- 1.2. –17.4.2024 alue- ja videokarsinta
- 22.5.2024 finaali Vaasa

Hiihto

22. –24.3.2024



Kreikkalais-roomalainen paini

27.4.2024 Vaasa



KLL-Discmania tour, frisbeegolfin aluemestaruuskisat

5/2024

Yleisurheilu

25.–26.5.2024

SäbäKipinän taiturikisa

1–4/2024

FutsalSkaba

22.1.–16.2.2024

Vesisankarit-tapahtumat

1–6/2024 ympäri Suomen

Suunnistus

6.–7.9.2024 Uusikaarlepyy



Opettajat

Educa-messut

26. –27.1.2024

KLL
mukana
messuilla!



Kaukalopallon A-sarja

13. –14.4.2024 Oulu

Lentopallon Ope-300 ja sekasarja

27. –28.4.2024 Pajulahti



Padel

8.–9.6.2024, Helsinki

Frisbeegolf

22.5.2024 Liljendal

Sopulivaellus

21.–26.7.2024 Senja, Norja

KLL:n tapahtumien vuosikello

● Oppilastapahtumia ● Opettajatapahtumia



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

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

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

Paula Liljeström
liikunta-asiantuntija
paula.liljestrom@kll.fi
040 5070 322

Mette Lammi
Vesisankarit-koordinaattori
mette.lammi@kll.fi
040 350 2713

Åsa Närhi
myyntireskontran hoitaja
asa.narhi@kll.fi

KLL - Koululiikuntaliitto

koululiikuntaliitto

KLL_tweet