

IISALMEN

kesätreeniopas

MOVE!



Opas 5. ja 8. luokalle siirtyville oppilaille

Tervetuloa kesäliikkumaan!



Hei sinä 5. tai 8. luokalle siirtyvä oppilas! Kesäloma on pian täällä – ja se tarkoittaa aikaa liikkua juuri niin kuin itse haluat!

YES!

Tässä oppaassa ei jaeta numeroita eikä vaadita huippusuorituksia. Tärkeintä on, että löydät liikkumisen ilon – omassa tahdissasi, omilla ehdoillasi.

Voit hyppiä, pelata, uida, pyöräillä, seikkailla tai vain hengitellä syvään metsässä – kaikki liike on hyvää liikettä. Tämä kesä on sinun mahdollisuutesi kokeilla uutta, nauttia ulkoilmasta ja pitää itsestäsi huolta.

Muista:

-  Sinä päätät tavoitteesi
-  Pienikin liike on iso askel
-  Kukaan ei ole liian huono, liian hidas tai liian myöhässä – kaikki kelpaa mukaan

Tee, kokeile, ylitä itsesi. Ja ennen kaikkea: pidä hauskaa! 

Mikä on MOVE! ?

MOVE! on mittausjärjestelmä, jolla mitataan **sinun** fyysistä toimintakykyäsi – eli miten kehosi toimii arjessa ja liikkeessä. Mittaukset toteutetaan 5. ja 8. vuosiluokilla.

Mittauksia ei käytetä liikunnan numeron arvioinnissa, vaan ne ovat sinua itseäsi varten: jotta näet, missä olet nyt ja mihin voit päästä.

Hyvän fyysisen toimintakyvyn ansioista sinä jaksat:



Liikkua kouluun, harrastuksiin tai kaupungille.



Kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä ilman vanhempien rahtipalvelua.



Keskittyä, kirjoittaa ja puuhata vaikka mitä koulussa kuin vielä vapaa-ajallakin!

Miksi Move! -mittauksiin kannattaa harjoitella?

Testit sujuvat rennommin – ei tarvitse jännittää tai miettiä, miten se vatsalihasliike menikään.

Saatat huomata, että jaksat jo enemmän kuin viime vuonna!

Voit näyttää itsellesi, mihin pystyt!

Tärkeintä on muistaa, että kaikki liikkuminen on plussaa, tarkoitus ei ole treenata vain mittauksia varten.

Miten voi treenata eri osioita varten?

20 metrin viivajuoksu

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja



🏃 Hyviä liikkumismuotoja:

Koko kehon liikuttaminen, pyöräily, kävely, hölkkä, uinti, pallo- ja pihapelit ulkona, skeittaus, potkulautailu ja hiihto.



Lihassoima (ylävartalon kohotus, etunojapunnerrus)

Vahva keskivartalo on kehon tukipilari auttaen sinua istumaan ryhdikkäästi, liikkumaan sulavasti ja kantamaan reppua kevyemmin.

🏃 Hyviä liikkumismuotoja:

Kiipeily, tanssi, budo- ja kamppailulajit, telinevoimistelu, hiihto, mailapelit, kotona tai salilla lihaskuntoharjoittelu, lumityöt talvella, roikkuminen, leuanvedot ja rullaluistelu sauvojen kanssa.

💡 Lihassoima kehittyy nopeasti, etenkin jos et ole vielä treenannut säännöllisesti!

🎯 Kesähaaste: Tee yksi punnerrus enemmän joka päivä – kuinka monta saat elokuuhun mennessä?



Vauhditon 5-loikka



Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitset liikkumisessa ja erilaisissa peleissä sekä leikeissä, olet nopeampi ja sulavampi.

Hyviä liikkumismuotoja:

Pallopelit, naru- ja ruutuhyppelyt, korkeus- tai pituushyppy, keppariradat ja esteiden yli hyppiminen, metsässä liikkuminen ja parkour.



Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa. Näitä taitoja tarvitset mm. kirjoittamisessa, piirtämisessä, käsitöiden tekemisessä, soittamisessa ja pallopeleissä.



Hyviä liikkumismuotoja:

Kaikki heittäly, pallopelit (tennis, sulkapallo, pesäpallo, golf, pöytätennis, salibandy tai sähly), seinäpallo, vesi- ja rantapelit esim. frisbee ja rantalentis.

 **Kesähaaste:** Haasta kaverit, vanhemmat, sisarukset tai muut sukulaiset johonkin heittoskabaan!

Liikkuvuus (kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus)

Hyvä liikkuvuus ehkäisee mm. erilaisia kiputiloja.



Hyviä liikkumismuotoja:

Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet eli liikkeen avulla tehdyt venytykset. Yhdistä muuhun liikkumiseen esim. ennen lihaskuntoharjoittelua. Lyhyet venyttelyt treenin/harjoituksen jälkeen. Voimistelu, tanssi, kamppailulajit, jooga, pilates. Lihassoimiharjoittelu täysillä liikeradoilla edistää myös liikkuvuutta.

 **Säännöllisellä harjoittelulla huomaat varmasti tuloksia!**
Kannattaa tehdä venytyksiä ja kurkotuksia päivittäin.



Luontobingo

Kerää bingo luonnossa liikkuesssa.



Voit ottaa eri asioista myös kuvan.

Onnistutko nappaamaan kuvan esim. perhosesta?

 <p>Muurahais- pesä</p>	<p>Linnunpönttö</p> 	<p>Jotain, mikä ei kuulu luontoon</p> 	<p>Kolme erilaista käpyä</p> 	<p>Höyhen</p> 
<p>Jotakin keltaista</p> 	 <p>Lehti, jossa hyönteisen syömiä reikiä</p>	<p>Naavaa</p>	<p>Perhonen</p> 	<p>Jotain, joka alkaa M- kirjaimella</p> 
<p>Ole täysin hiljaa ja kuuntele ääniä 30 sekunnin ajan</p> 	<p>Eläinten jälkiä</p> 	<p>Jäkälä tai sammal</p> 	<p>Puun taimi tai uusi verso</p> 	<p>ABC</p> <p>Asia/esine luonnossa, joka muistuttaa jotakin kirjainta</p>
<p>Puu, jonka ympäri kätesi eivät yllä</p> 	<p>Tee mahdollisimman korkea kivitorni</p> 	 <p>Jotakin muotoa muistuttava pilvi</p>	<p>Jotakin pehmeää</p> 	<p>Lintu puussa</p> 
 <p>Hämähäkin- seitti</p>	<p>Jotakin, joka tuoksuu hyvälle</p> 	<p>Valkoinen kivi</p> 	 <p>Jotakin vanhaa</p>	<p>Puhalla lehti ilmaan ja yritä saada se pysymään ilmassa</p> 

Työkalut kesälle

Tavoitekortti 

Tänä kesänä aion kokeilla:

Tavoitteeni on liikkua vähintään _____ kertaa viikossa.

Laji, jota haluaisin oppia paremmin:

Liikunta, joka saa minut iloiseksi:



Treenibiisini tai voimალauseeni:



*Hyvää
kesää!*



**Tutustu Iisalmen liikunta- ja
ulkoilumahdollisuuksiin
osoitteessa**

www.iisalmi.fi/liikunta

