

# Move! -palaute huoltajalle

## Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa lasta kulkemaan koulu- ja harrastusmatkat, kuljettamaan koulu- ja harrastusvälineet omin voimin sekä keskittymään, kirjoittamaan, piirtämään ja tekemään ajatus- ja käsitöitä niin koulussa kuin vapaa-aikana. Lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävät yöunet auttavat jaksamaan arkipäivän rasitukset ja nauttimaan myös vapaa-ajan harrastuksista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti lapsen päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kulkee käsi kädessä lapsen kasvun ja kehityksen kanssa. Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja taitavuus ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittäminen ja ylläpitäminen vaativat tietyn määrän säännöllistä harjoittelua. Koulun liikuntatuntien lisäksi myös kouluajan ulkopuolella on tärkeää kehittää ja ylläpitää fyysistä toimintakykyä. Suosituksena on, että alakouluikäinen liikkuisi päivittäin vähintään 1,5 tuntia ja yläkouluikäinen vähintään tunnin niin, että välillä hengästyy.



Lapsenne fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!



Lapsenne fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Pienellä lisäharjoituksella lapsenne jaksaminen ja hyvinvointi edistyy!



Lapsenne fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla vaikka normaalien päivittäisten tehtävien ohella. Yhdessä liikkuminen on mukavaa!

## 20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyttä ja liikkumistaitoja

Kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä. Kestävyysominaisuudet kuvastavat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kuljettaa elimistöön uutta happea ja se lisää vireyttä ja edistää oppimista. Kestävyysliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon.

Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla lapsi jaksaa esimerkiksi uida kesällä takaisin rantaan, kulkea koulumatkan, kävellen tai pyöräillen. Hyvä kestävyys ja liikkumistaidot auttavat tutkitusti esimerkiksi juoksemaan tai hiihtämään kovaa vauhtia, mutta myös keskittymään koulussa.

Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat ne liikuntamuodot, joissa käytetään useita suuria lihasryhmiä, kuten esimerkiksi hiihto, uinti, juoksu tai pyöräily. Myös monet pallopelit parantavat kestävyttä, jos pelaaminen on yhtäjaksoista ilman taukoja. Kestävyden ja liikkumistaitojen kehittämiseksi tavoitteena on, että alakouluikäinen liikkuisi päivittäin vähintään 1,5 tuntia ja yläkouluikäinen vähintään tunnin.

5. luokka tytöt > 4:41 pojat > 6:00	8. luokka tytöt > 5:21 pojat > 7:22	 Lapsenne kestävyys- ja liikkumistaidot ovat tasolla, jolla hän selviytyy erinomaisesti tavallisista arkipäivän askareista. Huolehdittehan myös lapsenne monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä unesta!
5. luokka tytöt 3:16– 4:40 pojat 3:59– 5:59	8. luokka tytöt 3:30– 5:20 pojat 5:00– 7:21	 Lapsenne kestävyys ja liikkumistaidot ovat tasolla, jolla hän selviytyy varmasti tavallisista arkipäivän askareista. Arkiliikunta, esim. koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin tai pihapelit kavereiden kanssa, riittävä uni ja monipuolinen ravinto ovat erittäin tärkeitä jaksamisen kannalta niin koulussa kuin vapaa-aikana. Tärkeintä on, että lapsi liikkuisi useita kertoja viikossa niin, että hengästyy. Tästä on tosi hyvä jatkaa!
5. luokka tytöt < 3:15 pojat < 3:58	8. luokka tytöt < 3:29 pojat < 4:59	 Lapsenne kestävyys ja liikkumistaidot tarvitsevat harjoitusta. Kestävyys on kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyä on hyvä rakentaa. Kestävyttä parantavat liikuntamuodot, esimerkiksi kävely, hölkkä ja pyöräily vahvistavat jänteitä, niveliä, lihaksia sekä erityisesti sydäntä ja keuhkoja. Hyvä kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä uni auttavat lasta jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-aikana. Kulkeeko lapsenne kavereille, harrastuksiin tai kouluun omin voimin?

## Liikuntavinkit




Tavoite: Joka päivä jotakin liikuntaa yhteensä vähintään 1 tunti 30 minuuttia (5. lk.) ja 1 tunti (8. lk.). Silloin pysyt suurin piirtein hereillä päivällä ja illalla kiskot sikeää unta kuulaan.

- Kevät: Pyöräily, kävely, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen ovat loistavia keväisiä liikuntamuotoja kestävyden parantamiseksi.
- Kesä: Rullaluistelu, skeittaus, soutu, melonta, uinti, rantalentis tai vaikka vesisota roiskivat kesään isolla kauhalla kestävyystreeniä. Vesillä törtöillä muista kiskaista niskaan pelastusliivit. Jo rannalla.
- Syksy: Harrastuksiin kävellen tai pyörällä rullailu on paitsi hyödyllistä alkuverryttelyä myös kestävyttä kehittävä. Mustikkapiirakan ainekset voi käydä noukkimassa luonnon omasta supermarketista joko kavereiden tai perheen kera, puhumattakaan jokaisen suursuosikkimuonasta sienistä, joiden poimiminen on paitsi säihkyvän hyvä takareisien venytysharjoitus myös oivaa liikuntaa muutenkin.
- Talvi: Perinteisesti suomalaiset kymyniskat ovat harjoittaneet kestävyttään kompuroimalla sukset jalassa loputtomalla pellolla tai metsässä. Se on edelleenkin loistava tapa suksia itsensä huippukuntoon. Mutta ihan tavallisillakin luistimilla voi ujeltaa menemään pitkiä retkiä vaikkapa meren tai järven jäällä, etenkin jos läheltäsi löytyy siihen tarkoitukseen tehtyjä jääratoja. Kasatkaa kavereitten kanssa lumilinna ja kajauttaa pystyyn reipas lumisota. Kaikki myllerrys lumessa on hyvästä myös kestävyydelle.

## Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamis

Viisi-loikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä suorituksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa ja erilaisissa peleissä, mutta nopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjahduksista kaatumatta. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa liikkeessä ja vahvistaa jalkojen lihaksia.

Hyppytaitoja voi kehittää muun muassa erilaisten pallo- ja pihapelien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on, että lapsi tekisi paljon erilaisia hypähdyksiä, hyppyä tai loikkia. Luuston ja lihasten kehittymisen tueksi tavoitteena on tehdä joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Välillä on hyvä valita rappuset hissien sijaan.

<p>5. luokka tytöt &gt; 8,1 m pojat &gt; 8,4 m</p>	<p>8. luokka tytöt &gt; 8,8 m pojat &gt; 10,1 m</p>	 Lapsenne hyppäämiseen tarvittavat taidot ja kimmoisuus ovat hyvällä tasolla. Hyppäämistä vaativat tehtävät sujuvat mukavasti. Mitä enemmän lapsenne tekee erilaisia hyppyjä, sitä enemmän liikepankkiin kertyy erilaisia vaihtoehtoja, joita voi käyttää esimerkiksi pallopeleissä tai voimistelussa. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!
<p>5. luokka tytöt 7,3–8,0 m pojat 7,6–8,3 m9</p>	<p>8. luokka tytöt 7,9–8,7 m pojat 9,1–10,0 m</p>	 Lapsenne hyppäämiseen tarvittavat taidot ja kimmoisuus ovat arkiaskareitten vaatimalla tasolla. Monipuolisia hyppyjä harjoittelemalla luusto ja lihakset vahvistuvat. Samalla myös tasapaino kehittyy ja erilaiset pelit onnistuvat sujuvammin. Hyppytaitoja voi kehittää hyppimällä vaikkapa erilaisten esteiden yli. Kannustakaa lastanne kehittämään ja ylläpitämään hyppytaitojaan!
<p>5. luokka tytöt &lt; 7,2 m pojat &lt; 7,5 m</p>	<p>8. luokka tytöt &lt; 7,8 m pojat &lt; 9,0 m</p>	 Lapsenne hyppäämistaidot tarvitsevat harjoitusta. Parantamalla hyppytaitoja ja kimmoisuutta luusto ja lihakset vanvistuvat sekä tasapaino kehittyy. Kannustakaa lastanne hypähtelemään, hyppimään tai loikkimaan vaikkapa portaita aina sopivan tilaisuuden tullen. Näin kehittyvä luusto ja lihakset saavat monipuolisia harjoitteita arkisten touhujen ohessa.

### Liikuntavinkit

Tavoite: Tee joka päivä 50–100 hypähdystä, hyppyä tai loikkaa. Ravaa portaita hississä töröttämisen sijaan.

- Kevät: Erilaisia hyppyjä sisältävät pihatoilailut ovat erinomaisia keväisiä liikuntamuotoja hyppytaitojen ja kimmoisuutesi parantamiseksi. Naru- ja ruutuhyppelyä sekä pallopelejä kannattaa harrastaa niin välitunneilla kuin vapaa-ajallakin.
- Kesä: Hyppytaitojasi ja kimmoisuuttasi voit parantaa yleisurheilussa leiskauttamalla korkeus-, seiväs- ja pituushyppyjä, loikkimalla aitajuoksua tai vain hyppelemällä maastossa erilaisten luonnon esteiden yli. Yksi julmimmista harjoitusmuodoista on pakottaa aikuiset järjestämiisi hyppyolympialaisiin. Joutuvatpahan kerrankin hyppimään sinun pillisi mukaan...
- Syksy: Voimistelu, tanssi, parkour ja erilaiset pallopelit sisältävät paljon erilaisia hyppyjä, joita voit harjoitella yksin tai kimpassa. Ne parantavat reippaasti koipiesi ponnistusvoimaa.
- Talvi: Talvella voit loikkia jäällä luistimet jalassa erilaisten esteiden yli tai tehdä saman mäessä, mutta mielellään ilman luistimia. Mäessä oivia vehkeitä pomppimiseen ovat lumilauta ja sukset. Oletko kokeillut lumifutista tai lumikorista kavereiden kanssa? Ne ovat jäätävän hyvää jalkatreeniä.

## Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa

Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon pitämisessä. Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat esimerkiksi jaksamaan koulupäivän pitkät istumisjaksot. Selkäranka on tukipilari, jota vatsa- ja selkälihakset tukevat. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa.

Keskivartalon voimaa voi kehittää esimerkiksi tanssissa (esim. breakdance tai streetdance), budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kiipeilyssä, hiihdossa tai kotona voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat myös keskivartalon hallintaa. Välillä on hyvä myös ojentaa selkärankaa roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotellen käsillä kohti taivasta. Tavoitteena on, että koululainen tekisi vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

<p>5. luokka tytöt &gt; 43 krt pojat &gt; 43 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &gt; 42 krt pojat &gt; 57 krt</p>	 <p>Lapsenne keskivartalon voima on hyvällä tasolla. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia, on helpompi säilyttää oikea ryhti ja välttyä ikäviltä selkävaivoilta. Huolehdittehan lapsenne lihastasapainosta eli siitä, että hän tekee yhtä paljon sekä selän että vatsan puolen lihasharjoitteita. Vatsa- ja selkälihakset pitävät aktiivisesta elämästä, joten kannustakaa häntä jatkamaan samaan malliin!</p>
<p>5. luokka tytöt 26–42 krt pojat 26–42 krt</p>	<p>8. luokka tytöt 25–41 krt pojat 32–56 krt</p>	 <p>Lapsenne vatsa- ja selkälihasten toimintakyky tarvitsee pientä lisäharjoitusta. Vatsa- ja selkälihakset tarvitsevat säännöllistä huoltoa, johon lapsenne edelleen kannattaa kiinnittää huomiota. Riittävä vatsa- ja selkälihasten voimataso auttaa pitämään ryhdin niin istuessa, seisossa kuin liikkuessakin. Liikeharjoituksilla vatsalihakset vahvistuvat, selkärangan liikkuvuus paranee ja selkä voi paremmin. Kannustakaa lastanne pieneen säännölliseen vatsa- ja selkälihasten harjoitteluun eri liikuntamuotojen avulla!</p>
<p>5. luokka tytöt &lt; 25 krt pojat &lt; 25 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &lt; 24 krt pojat &lt; 31 krt</p>	 <p>Lapsenne keskivartalon voimaa tulee kehittää. Keskivartalon voimaa tarvitaan istuessa, seisossa sekä kaikessa liikkumisessa. Vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaa, auttavat jaksamaan koulupäivän istumisjaksot sekä ehkäisevät ikävien selkäkipujen syntymistä. Viettäkö lapsenne paljon aikaa esim. tietokoneella tai televisiota katsellen? Pieni voimistelutauko silloin tällöin tekee hyvää, sillä vatsa- ja selkälihakset tykkäävät aktiivisesta elämästä!</p>

### Liikuntavinkit




Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin keskivartalon voimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Kiipeily on loistava keskivartalon voimaa kehittävä keväinen laji. Voit kiipeillä kavereiden kanssa lähimetsässä ja kallioilla, kaiteissa, muureissa ja seinustoilla tai käydä kokeilemassa ohjattua kapuamista kiipeilyseinällä.
- Kesä: Rullaluistelu, rullahiihto, uinti, soutu ja melonta ovat erinomaisia keskivartalon voimaa kehittäviä kesälajeja. Venyttele, voimistele ja venkoile menemään. Ruoto tykkää hyvää.
- Syksy: Kuntonyrkkeily ja muut budolajit sisältävät monipuolisia harjoitteita keskivartalon lihasten vahvistamiseen, sillä kukapa haluaisi saada iskua mahaansa kuin nyrkkiä vetelään pullataikinaan. Syksy on hyvää aikaa kokeilla jotain ihan uutta liikuntamuotoa, koska silloin alkavat monien lajien uudet harjoituskaudet.
- Talvi: Hiihto, lumilautailu, laskettelu ja luistelu ovat mainioita talvisia keskivartalon voimaa kehittäviä liikuntamuotoja. Samalla pääset tutustumaan uusiin kavereihin.

## Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä

Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasten ja hartiasiadun voimaa ja kestävyyttä, joita tarvitaan muun muassa koulutarvikkeiden ja harrastusvälineiden nostamisessa ja kuljettamisessa. Voimakkaat yläraajat ja hartiasiadu auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä.

Yläraajojen voimaa voi kehittää esimerkiksi kiipeilemällä, punnertamalla, käsiriipunnalla tai perinteisellä leuanvedolla. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä. Tavoitteena on, että koululainen tekisi vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

<p>5. luokka tytöt &gt; 26 krt pojat &gt; 18 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &gt; 31 krt pojat &gt; 27 krt</p>	 <p>Lapsenne yläraajojen ja hartiasiadun voima ja kestävyys on hyvällä tasolla toimintakyvyn kannalta. Monipuolisten punnerrus-, riippumis- ja käsiseisontaharjoitteiden avulla lapsenne voi kehittää niska- ja hartiasiadun voimaa ja kestävyyttä yhä vaativampien suoritustekniikoiden oppimiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!</p>
<p>5. luokka tytöt 16–25 krt pojat 6–17 krt</p>	<p>8. luokka tytöt 20–30 krt pojat 14–26 krt</p>	 <p>Lapsenne yläraajojen voima ja kestävyys tasolla, jolla käsivoimia vaativat päivittäiset tehtävät sujuvat. Pienellä yläraajojen lisäharjoituksella lapsenne voi helposti ennalta ehkäistä ikäviä niska-hartiasiadun kipuja, joita pitkäaikainen istuminen television tai tietokoneen ääressä voi aiheuttaa. Kannustakaa lastanne kehittämään ja ylläpitämään yläraajojen voimaa ja kestävyyttä eri liikuntamuotojen avulla!</p>
<p>5. luokka tytöt &lt; 15 krt pojat &lt; 5 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &lt; 19 krt pojat &lt; 13 krt</p>	 <p>Lapsenne käsivoimat vaativat harjoitusta, jotta hän jaksaa tehdä päivittäisiä toimiaan. Riittävä yläraajojen voima ja kestävyys auttaa jaksamaan koulussa ja vapaa-aikana, sillä niska-hartiasiadun asennonhallinta ja ryhdin ylläpitäminen edellyttävät voimakkaita niska- ja hartialihaksia. Näin voidaan ehkäistä ikävien niska-hartiasiadun kipujen syntymistä. Kannustakaa lastanne kehittämään yläraajojen voimaa ja kestävyyttä eri liikuntamuotojen avulla!</p>

### Liikuntavinkit

Tavoite: Tee vähintään kolme kertaa viikossa jotakin ylävartalon lihasvoimaa kehittävää harjoitusta.

- Kevät: Keväällä kotona, pihalla ja luonnossa on paljon yläraajojen voimaa ja kestävyttä kehittävää puuhasteltavaa. Majanrakennus, kaikkien rakastamat pihatyöt ja erilaiset kuntoliikkeet pienillä painoilla tai oman kehon vastuksella ovat mahtavasti käsivoimia kehittäviä liikuntamuotoja.
- Kesä: Erityisesti uinti, soutu, melonta tai vaikkapa polttopuiden pilkkominen mielellään terävällä kirveellä ovat hyviä kesäajan käsivoimia kehittäviä harrastuksia. Tylsällä kirveellä se ei ole yhtään kehittävämpää, mutta vaarallisempaa kylläkin. Myös kiipeily ja parkour kehittävät ruhtinaallisella tavalla käsivoimia ja kestävyttä
- Syksy: Syksyllä yläraajojen voimaa ja kestävyttä voi kehittää erilaisissa sisä- ja ulkoliikuntamuodoissa. Kuntoliikkeet kotona tai urheiluseurassa, kamppailu- ja budolajit sekä uima-altaassa räpiköinti ovat tehokkaita yläraajojen voimaa ja kestävyttä parantavia lajeja. Voit myös hankkia lisäpisteitä kotiväeltä haravoimalla pihaa.
- Talvi: Talvella lumityöt, hiihto, pulkan kiskominen ylämäkeen tai lumilinnan pystyyn pukkaaminen kehittävät käsi- ja hartiasiadun voimaa ja kestävyttä.




## Liikkuvuusosio mittaa normaalia anatomista liikkuvuutta

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelaajuutta. Liikkuvuus koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä. Liikkuvuus on joko aktiivista tai passiivista. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan omalla lihastyöllä ilman apuvälineitä saavutettua liikelaajuutta. Esimerkiksi, kun vie kädet itse yhteen selän takana, puhutaan aktiivisesta liikkuvuudesta. Passiivinen liikkuminen tarkoittaa sitä, kun kädet viedään yhteen selän takana toisen henkilön tai apuvälineen avulla.

Jotta päivittäiset askareet sujuisivat, täytyy nivelten liikkua tietyn minimimäärän. Hyvä liikelaaajuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat liikeradat ilman kovaa lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennalta ehkäistä ikäviä kiputiloja, joita voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti.

Venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Lämpimän kehon lihakset venyvät paremmin ja riski ikäville revähdyksille pienenee. Venyttelyllä ennen liikuntasuoritusta elimistö valmistetaan rasitukseen ja tällöin venytykset ovat kestoiltaan muutaman sekunnin mittaisia.

Rasituksen jälkeisellä venyttelyllä lihakset palautuvat lepopituuteen ja se edistää palautumista. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat hyviä liikkuvuusharjoitteita. Tavoitteena on, että koululainen tekisi useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin.

pistettä	 <p>Lapsenne liikkuvuus on päivittäisten askareiden kannalta hyvällä tasolla. Monipuolinen liikkuvuus luo hyvät edellytykset myös vaikeampien liikuntamuotojen tekniikan oppimiselle. Liikkuvuusharjoitteita kannattaa tehdä säännöllisesti päivittäin tai viikoittain, jotta nivelten liikelaaajuus ja lihasten venyvyys säilyvät. Kannustakaa lastanne säännöllisiin venytyksiin ja kurkotuksiin liikkuvuuden ylläpitämiseksi!</p>
1-3 pistettä	 <p>Lapsenne liikkuvuus tarvitsee pientä lisäharjoitusta. Tällöin lihakset voivat työskennellä kevyemmin ja lapsi selviää helpommin esimerkiksi koulupäivän rasituksista. Lisäksi eri liikuntamuotojen vaikeammat suoritustekniikat sujuvat helpommin, koska liikkuvuus luo edellytykset niiden oppimiselle. Kannustakaa lastanne säännöllisiin liikkuvuusharjoitteisiin!</p>
0 pistettä	 <p>Lapsenne liikkuvuus tarvitsee harjoitusta. Liikkuvuus on ominaisuus, jota voi helposti kehittää pienen harjoittelun avulla. Hyvä liikkuvuus auttaa päivittäisissä toimissa, jolloin lihasten ei tarvitse tehdä niin kovasti töitä nivelten liikelaaajuuden saavuttamiseksi. Esimerkiksi koulun oppitunneilla istuminen ja keskittyminen sujuvat helpommin, kun hyvä liikkuvuus auttaa istumaan ryhdikkäästi. Kannustakaa lastanne pieniin säännöllisiin liikkuvuusharjoitteisiin!</p>

### Liikuntavinkit




Tavoite: Tee useita kurkotuksia ja venytyksiä päivittäin. Voit esimerkiksi kokeilla kurkottaa aamuisin aamupala-astiat kaapin lähilyltyä. Ja jos se alkuun tuottaa sirpaleita, niin nehen tuottavat vain onnea.

- Liikkuvuutta voit kehittää kaikkina vuodenaikoina mainiosti joogan, voimistelun, tanssin, keppijumpan, kamppailu- ja budolajien tai kiipeilyn avulla unohtamatta saunanlauteilla kropan venyttelyä.

## Heitto-kiinniottoyhdistelmä mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä (esim. pallo, kynä, käsityökalut, näppäimistö) ja jaloilla (esim. pallo). Heittäminen ja kiinniottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa muu muassa näköaistilla on keskeinen merkitys. Esimerkiksi pallon kiinniottaminen vaatii, että pallo paikannetaan ensin ympäristöstä. Riittävien käsittelytaitojen avulla myös vaativaa välineenkäsittelyä edellyttävät liikuntamuodot ja tehtävät onnistuvat helpommin. Erilaisia käsittelytaitoja lapsi tarvitsee päivittäin arkipäivän askareissa niin koulussa kuin vapaa-aikana.

Käsittely- ja havaintomotorisia taitoja voi parantaa erilaisten pallopelien, käsitöiden, piirtämisen, maalaamisen tai kirjoittamisen avulla joko yksin tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly ovat monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Tavoitteena on, että koululainen haastaisi välineenkäsittelytaitonsa joka päivä erilaisin tehtävin.

<p>5. luokka tytöt &gt; 14 krt pojat &gt; 16 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &gt; 16 krt pojat &gt; 16 krt</p>	 <p>Lapsenne välineenkäsittelytaidot ovat erittäin hyvällä tasolla. Heitto- ja kiinniotto onnistuvat häneltä sujuvasti. Vaihtelemalla heittovälinettä lapsenne saa monipuolisuutta liikepankkiinsa, joka auttaa kehittymään yhä paremmaksi välineenkäsittelijäsi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samoin!</p>
<p>5. luokka tytöt 9– 13 krt pojat 11–15 krt</p>	<p>8. luokka tytöt 12–15 krt pojat 12–15 krt</p>	 <p>Lapsenne heitto- ja kiinniottotaidot ovat tasolla, jolla myös erilaiset pallo- ja pihapelit sujuvat. Kannustakaa lastanne kehittämään heittotaitojaan, esimerkiksi vaihtelemalla heittovälinettä, jolloin myös vaikeampien välineenkäsittelyä vaativien tehtävien tekeminen sujuu helpommin. Pienellä lisäharjoituksella saa paljon aikaan!</p>
<p>5. luokka tytöt &lt; 8 krt pojat &lt; 10 krt</p>	<p>8. luokka tytöt &lt; 11 krt pojat &lt; 11 krt</p>	 <p>Lapsenne heitto- ja kiinniottotaidot tarvitsevat lisäharjoitusta. Hyvät välineenkäsittelytaidot auttavat myös kirjoittamisessa, piirtämisessä ja erilaisissa käsitöissä sekä välituntipeleissä. Harjoittelemalla monipuolisesti heittämistä ja kiinniottamista lapsenne oppii hallitsemaan liikkeitänsä, jolloin myös vaikeampien taitojen oppiminen onnistuu helpommin. Kannusta lastanne säännöllisiin heitto- ja kiinniottoharjoitteisiin!</p>

### Liikuntavinkit

Tavoite: Haasta välineenkäsittelytaitosi päivittäin. Saatko ilmaan nakkaamasi esineen kiinni vai ropiseeko se kupoliisi kuin kesäinen raekuuro? Entä toisella kädellä tai peräti käsiä vaihdellen?

- Kevät: Pesäpallo, lippupallo, katukoris tai footbag ovat mainioita välineenkäsittelyä kehittäviä lajeja. Voit kokeilla erilaisia pallopelejä kavereidesi kanssa tai käydä kokeilemassa ohjattuja palloilulajeja lähiseutus harraste- ja urheiluseuroissa.
- Kesä: Kroketti, sulkapallo, petankki tai rantalentis ovat loistavia perheen ja kavereiden kanssa pelattavia kesäpelejä. Ja onko lämmintä uimavettä houkuttelevampaa paikkaa erilaisten vesipelien kanssa koheltamiseen? No ei. Pallot, frisbeet ja kaikenlaiset muut heittovälineet virveliä lukuun ottamatta toimivat mahtavasti vesipeleissä.
- Syksy: Jalkapallo, lentopallo tai koripallo ovat huikean hyviä syksyisiä vaihtoehtoja välineenkäsittelytaitojen kehittämiseksi. Syksyllä koulujen alettua on myös erinomainen aika kokeilla jotain itselle uutta liikuntamuotoa. Kuinka hohdokkaalta kuulostaisi hohtokeilaus kaveriporukan kesken?
- Talvi: Ringette, jääpallo, kaukalopallo tai jääkiekko ovat metkoja talvisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja. Entä miltä kuulostaisi lumifutis välitunnilla? Ei muuta kuin kiekkoa kohti ylämummola!