

"Haastamme kaikki koululaiset ja perheet - yhdessä ja erikseen!"

#HIKILIIKE2021



Teema keväälle tammi-toukokuu 2021:

**PERUSKESTÄVYYDEN PARANTAMINEN
KÄVELYN JA JUOKSUN AVULLA**

Jyväskylän kristillisen koulumme osallistajat suorittavat alussa 6min kävely- tai Cooperin testin ja haasteen lopussa uusimme ryhmien testit nähdäksemme kehityksen. Käytämme testissä moottoroimattomia juoksumattoja ja runBEAT-ohjelmistoa. Jyväskylän Kristillisen koulun yhteistyössä mukana CSE Entertainment.

#HIKILIIKE2021

Toukokuussa jaetaan yllätyspalkinto osallistuneiden ryhmien sykehdyttävimmästä somepostauksesta.



ARJEN TYÖKALUJA
EDISTÄMÄÄN TEEMAA

- Siirtymät kävellään tai hölkitään
- Käytetään portaita
- Juostaan ja kävellään aina mahdollisuuksien mukaan ulkona ja luonnossa
- Haastetaan ja tsempataan ryhmän jäseniä mukaan ilon kautta – yhteinen tavoite!
- Tunti liikettä päivässä
- Hyödynnämme myös koulumme sisäliikuntapaikkoja aktiivisesti

SEURAA JA OSALLISTU
PÄIVITTÄMÄLLÄ SOMESSA

#HIKILIIKE2021

HUOM! MUISTA ASETTAA

PÄIVITYKSET JULKISEKSI



"Mikä on teidän koulunne tai luokan tavoite?"

Valitkaa ryhmällemme jokin sopiva jaloilla suoritettava tehtävä tai kuljettu matka jota yritätte kehittää kevään 2021 aikana.

Esimerkiksi ryhmänne:

- Yhteiset askeleet
- Jalan kuljettu yhteismatka
- Tuttujen portaiden nousuun käytetty yhteisaika
- Jonkin tutun luontopolun kiertoon käytetty yhteisaika
- 6min kävely- tai Cooperin testissä kuljettu yhteismatka

Yksilöitä ja ryhmää kannustaen saamme tuloksia aikaan!
Osallistuminen on maksutonta mutta arvokasta.



HAASTEESSA MUKANA JA SUOMALAISTEN LIIKKUMISTA TUKEMASSA:



Päivitetään aktiivisesti haasteen aikana sosiaalisen median eri kanaviin oman ryhmän suorituksia, iloisia hetkiä ja onnistumisia hästägillä **#HIKILIIKE2021**

Käydään seuraamassa ja tykkäämässä myös muiden ryhmien päivityksistä.

SEURAA JA OSALLISTU
PÄIVITTÄMÄLLÄ SOMESSA
#HIKILIIKE2021

**HUOM! MUISTA ASETTAA
PÄIVITYKSET JULKISEKSI**



Tulevia teemoja:
motoriset taidot, lihaskunto