



Pitkis-Sporttikiertue 23.4. - 9.5.2018

Hyvä kotiväki!

LiikU järjestää koulumme 1-6-luokkien oppilaille Pitkis-Sporttikiertueen, jossa oppilaat pääsevät osallistumaan noin tunnin mittaiseen ohjattuun liikuntatuokioon.

Meidän luokkamme liikkuu __.__.2018 klo __. - __. . Liikuntapäivä pidetään _____ kentällä / koulun pihalla. Varustuksena tuona päivänä tulee olla säänmukainen ulkoliikuntavarustus ja juomapullo. HUOM! Merkitse kaikkiin tavaroihisi oma nimesi.

Kiertueen järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu (LiikU) yhteistyössä Suomen Palloliitto Länsi-Suomen piirin ja SuperParkin sekä paikallisten tai alueellisten golf-, jalkapallo- ja salibandyseurojen kanssa. Lisätietoa kiertueesta saa <http://www.pitkissport.net/?page=166#.WO9CxmclG70>

LiikU haastaa kodit ja koulut mukaan lasten liikunnan lisäämiseen!

Liikunnalla on paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Vanhempien kiinnostus lapsen liikunnasta kannustaa ja motivoi lasta liikkumaan. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden liikuntasuosittelun mukaan kaikkien alakouluikäisten lasten tulee liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja myös ruutuaikaa viihdemedian ääressä tulee rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä.

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa oppimiseen myönteisesti.

Puolet päivän liikuntatarpeesta on mahdollista kerätä jo koulupäivän aikana koulumatka- ja välituntiliikuntaan panostamalla. Lisää tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksista saa osoitteista www.liikkuvakoulu.fi & www.olympiakomitea.fi

Kiertueterveisin

Opettaja: _____

Liikunta elämäntavaksi!

