

Yleisurheilun kouluextra

2017



Iloista koulu- yleisurheilua kaikille:

**Vinkit tunne- ja
vuorovaikutus-
taitojen
harjoitteluun
liikunnan keinoin**

- Nestlé Healthy Kids
- Elovena Voimapäivä
- H-hetki-ohjelma ja Hese-kisa
- Kouluviestikarnevaali
- Juoksusankarit

VÄLIPALOILLA VOIMAA PÄIVÄÄN!



Elovena Välipalatuotteissa yhdistyvät välipalan tärkeimmät ominaisuudet: terveellisyys, helppous ja hyvä maku.



www.elovena.fi



@elovenasuomi

Taitoa, tunnetta ja tukea!

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta.

Suomen Urheiluliiton tuottamassa Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, ryhmädynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu myös harjoitteita edellä mainituista teemoista sekä pohdintakysymyksiä ohjaustoimintaan liittyen. Työkirja on tarkoitettu yleisurheilukoulun parissa toimiville 7–12-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirjan sisältöä voi hyödyntää soveltuvin osin myös kouluympäristössä. Uutuuskirja auttaa pohtimaan ja tuomaan tunneasiat käytäntöön liikunnan keinoin.

Liikuntatunneilla tulisi pyrkiä samanaikaisesti kahteen päämäärään. Toinen toiminnan tarkoituksesta tuleva perustehtävä eli asiataavoite. Se tarkoittaa liikunta- ja urheilutaitojen oppimista ja urheilullisuuteen kasvattamista. Toinen päämäärä eli tunnetavoite sisältää ryhmän yhdessä tekemisen, liikunnan ilon ja kaverit. Molemmat tavoitteet ovat yhtä tärkeitä, sillä tunnetavoitteiden toteutuminen edesauttaa asiataavoitteiden saavuttamista. Mitä mukavampi osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa sekä olla osana innostavaa ryhmää. Opettaja on avainasemassa näiden tavoitteiden saavuttamisen suhteen ja hänellä on merkittävä rooli lasten innokkuuden säilyttäjänä.

Haluamme olla vahvasti mukana aktivoimassa koulupäiviä. Alakouluille suunnatut H-Hetki, Hese-kisa, Elovena Voimapäivä, Nestlé Healthy Kids -iltapäiväkerho ja Juoksusankarit -projektit liikuttavat kymmeniä tuhansia lapsia ja tuovat opettajien arkeen liikunnan ammattilaisten toteuttamia opetusmateriaaleja. Tilaamalla materiaalia ja hakemalla mukaan saatte elämyksiä koulupäiviin. Lisää projektikohtaista infoa löydät lehden sivuilta.

Iloa ja innostusta,



Ritva Immonen
nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Yleisurheilun kouluextra

Julkaisija

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
www.yleisurheilu.fi

Päätoimittaja

Ritva Immonen
0400 670 033
ritva.immonen@sul.fi

Toimituspäällikkö

Tapio Nevalainen

Taitto

Mainospiste Erja Lehto

Kannen kuva

Jarmo Katila

Kustantaja

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki

Painopaikka

Grano

Ilmoitusmarkkinointi

Tanja Finne
puh. 050 5466 823

Facebook

Nuorisoyleisurheilu

Instagram

@nuorisoyleisurheilu,
#nuorisoyleisurheilu



SUOMEN URHEILULIITTO

Valmiit toimintamallit



t kouluyleisurheiluun

YLEISURHEILUN
TUTUSTUMISPÄIVÄ
3-6 LK

YLEIS-
URHEILEVA
ILTAPÄIVÄKERHO
AKTIIVISUUS-
HAASTE
1-6 LK

TAITOA JA
TUNNETTA
KOULUPÄIVIIN
-OPASKIRJA

JUOKSUVIESTI-
KARNEVAALI
1-6 LK



SIVUILLA
NRO 14-15

SIVUILLA
NRO 18 ja 23

SIVUILLA
NRO 24-25

SIVUILLA
NRO 26-27



Hese-kisa luo joukkuehenkeä ja kannustaa yrittämään



Hese-kisa on 5.–6.-luokkalaisten yleisurheilukilpailu, jossa paremmuuksista mitellään 12 urheilijan joukkueissa. Tarjolla kullekin joukkueelle on koulun, paikkakunnan, piirin ja lopuksi valtakunnan mestaruus. Hese-kisat on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaa.

Hese-kisat ovat maksuttomia. Tilaa on kaikille mukaan haluaville kouluille. Tärkeintä ei ole voitto vaan yhteisen ponnistelun ja toisten kannustamisen luoma tunnelma.

Kilpailulajit sopivat kaikille. Ne ovat sukkulaviesti 12 x 60 metriä, pituushyppy, junnukeihäs ja kierrosviesti, eli 12 x rata kierros.

Sukkulaviestijoukkueessa on kuusi tyttöä ja poikaa niin, että tytöt juoksevat vastakkain ja samoin pojat keskenään. Pituushypystä mittausta on ponnistuksesta alustulojälkeen ja ponnistusalue on metrin levyinen. Keihäs on 350-grammainen muovinen junnukeihäs. Kierrosviestissä joukkueen jokainen jäsen juoksee yhden kierroksen.

Joukkue, jossa on kuusi tyttöä ja kuusi poikaa sekä kaksi vaihtojäsentä kierrosviestiin, kootaan samalta luokalta. Se voi olla 5. tai 6. luokka tai yhdysluokka 5.–6. Pieniä luokkia voi yhdistää, jos yhteenlaskettu oppilasmäärä (tai yhdysluokilla luokan 5.–6.-luokkalaisten oppilasmäärä) on 30 tai sitä pienempi.





Hese-piirikisa aikataulu 2017

Hese-piirikisat kilpaillaan huhti- ja toukokuussa yhteensä 17 paikkakunnalla. Katso alta oman paikkakuntasi piirikisat:

19.4. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi, 0400 346 097

19.4. Satakunta

Karhuhalli, Pori
Timo Stenfors
timo.stenfors@pori.fi, 044 701 5224

20.4. Varsinais-Suomi

Kupittaa urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen
varsy.toimisto@gmail.com, 040 5714 836

25.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka
Eevi Kupiainen
eevi.kupiainen@gmail.com, 044 533 8196

26.4. Keski-Suomi

Hippohalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen
toimisto@jku.fi, 014 218 031

27.4. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola
Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi, 044 257 4545

9.5. Etelä-Pohjanmaa

Keskusurheilukenttä, Kuortane
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi, 0400 623 127

9.5. Pohjois-Savo

Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen
ilpo.koponen@sul.fi, 050 414 5085

9.5. Helsinki (pääkaupunkiseutu)

Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo
Harri Lammi
harri@misport.fi, 041 510 8018

10.5. Lappi + LP

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Susanna Parkkisenniemi
susanna.parkkisenniemi@santasport.fi, 020 798 56 02

10.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti
jonijantti@hotmail.com, 050 543 8493

11.5. Pohjois-Karjala

Hammaslahden kenttä, Pyhäselkä
Maija Törmänen
maija.tormanen@jns.fi, 050 443 1424

11.5. Uusimaa

Järvenpään keskus kenttä, Järvenpää
Svea Kytölä
svea.kytola@gmail.com, 050 413 6592

11.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
Tuomas Karjalainen
tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi, 044 532 5919

12.5. Etelä-Karjala

Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Matti Sutela
matti.sutela@mesta.net, 050 327 4203

16.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere
Elisa Hakanen
elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi, 050 352 0982

16.5. Keski-Pohjanmaa

Merenojan urheilukenttä, Kalajoki
Markus Niemelä
markus.niemela@kalajoki.fi, 040 5667951

Hese-kisa finaali 23.5.2017

Pyynikin urheilukentällä, Tampereella
(kentän os. F.E. Sillanpäänkatu, 33230 Tampere)

TÄSTÄ ON KYSE:

Hese-kisa

Kilpailu on osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki-koululiikuntaohjelmaa.

Hese-kisa on 5.–6.-luokkalaisille järjestettävä yleisurheilun joukkuekilpailu, jossa mitellään koulun, paikkakunnan, piirien ja valtakunnan mestaruuksista 12 hengen joukkueilla.

Kilpailulajit: sukkulaviesti 12 x 60 metriä (joukkueessa kuusi tyttöä ja poikaa), pituushyppy (käytössä metrin ponnistusalue, mittaus ponnistusjäljestä alastulojälkeen), junnukeihäs (350 gramman muovikeihäs), kierrosviesti 12 x rata-kierros (jokainen oppilas juoksee yhden kierroksen).

MITEN PÄÄSEE MUKAAN?

Ilmoittautua voit osoitteessa yleisurheilerekisteri.fi

palvelutunnus: 2017HESE

HUOM! Ole ajoissa liikkeellä.

Ilmoittautuminen sulkeutuu viikko ennen kutakin Hese piirikisaa. Jos haluat ilmoittautua tämän jälkeen ole yhteydessä piirikisasi vastaavaan!

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ:

Tiina Haapanen
Projektipäällikkö, nuoriso
Suomen Urheiluliitto
050 301 1372
tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

www.h-hetki.net



H-hetki tuo tuoreet ja toimivat vinkit liikuntatunneille

Mitä jos liikuntatunti olisikin juoksemista, hyppäämistä tai heittämistä ja vielä valmiiksi mietityllä konseptilla? Se käy vaivatta, kun liittyt H-hetkeen.

H-hetki on Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin yhteinen lasten yleisurheilua tukeva ohjelma. Se tarjoaa erilaisten

tuntimallien, ratojen, vinkkien avulla laadukkaita yleisurheilutunteja, -treenejä ja -hetkiä. H-hetki on avoin kaikille alakoulujen opettajille ja maksuton.

Miksi H-hetkeen kannattaa liittyä? Saat sähköpostilla ajankohtaisen Opetiedote-uutiskirjeen, joka sisältää tietoa ja vinkkejä yleisurheiluopetukseen. Käytössäsi on myös H-hetken materiaalipankki sekä maskotti Voitto Onnisen lajiratoja kuvina ja videoina. Ne käyvät suoraan oppitunnin pohjaksi.

Täydentävää kouluyleisurheilusta saat opettajien yleisurheiluilloista, joita järjestetään piireittäin.

H-hetki huipentuu joka kevät yleisurheilun Hese-piirikisoihin, joissa kisaillaan joukkuein juosten, hyppien ja heittäen. Hese-kisasta löydät lisätietoa edelliseltä aukeamalta.

Seiväshyppääjät **Minna Nikkanen** ja **Eemeli Salomäki** ovat H-hetken kummi-urheilijoita. Osallistumalla arvontaan luokka voi voittaa kummiurheilijan vetämän treenipäivän.





Ota käyttöön TEKO-materiaalit

Terve koululainen -hanke TEKO on mukana H-hetki-ohjelman tukijoukoissa. TEKO:n koti on terveysliikunnan tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutissa.

TEKO tuottaa kaikkien vapaasti saataville monipuolisia oppimateriaaleja liikkumisesta, ravinnosta ja unesta erityisesti 5.–6.-luokille ja yläkouluun. Hankkeen aineistoista löytyy esimerkiksi mobiili taukoliikuntapeli SprintGame, Pidä Breikki -taukoli-

kuntavideo ja -julistet sekä opettajan tietopaketti istumisen tauottamisesta.

TEKO:n koulutusmateriaaleista löytyy uutta opetussuunnitelmaa tukemaan mm. vinkkejä maksuttomien digisovellusten hyödyntämisestä liikkeen lisäämiseksi koulussa, kertoo UKK-instituutin koulutus- ja kehitysohjaaja Anne-Mari Jussila.

Kaikki materiaalit ovat saatavilla verkossa: www.tervekoululainen.fi.

Fazer tuo huippuasiantuntemusta

Suun- ja hampaiden hyvinvointiin liittyvissä asioissa H-hetki-ohjelman asiantuntijana ja yhteistyökumppani on Fazer. H-hetki-ohjelmassa Fazer on mukana kotimaisella Xylimax-tuotepiheillä.

- Fazer tuo asiantuntemuksellaan

H-hetki-ohjelmaan uuden ulottuvuuden. Ksylitolin säännöllisen käytön myönteiset vaikutukset suun terveyteen on tiedetty jo pitkään, sanoo Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immonen.

TÄSTÄ ON KYSE:

H-hetki

Alakoulujen opettajille avoin, maksuton tapa hankkia uusinta tietoa, kuinka innostaa ja opettaa lapsia kouluyleisurheilun saloihin. Erilaisten tuntimallien, ratojen, vinkkien ja ohjeiden avulla toteutat laadukkaita yleisurheilutunteja, -treenejä ja -hetkiä.

H-hetken yhtenä yhteistyökumppanina toimii Terve Koululainen -hanke, joka on tuottanut paljon helposti hyödynnettävää ja lapsentajuista materiaalia opetukseesi lapsen terveellisestä elämästä.

H-hetki on Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki-ohjelma, jolla edistetään hyppäämistä, heittämistä ja juoksemista koulun toimintaympäristössä.

MITEN PÄASEE MUKAAN?

Liity mukaan osoitteessa:

www.yleisurheilurekisteri.fi

Palvelutunnus: 2017HHETKI

Lukukaudella 2016-2017

voit liittyä mukaan mukaan

15.8.2016 - 15.5.2017

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ:

Tiina Haapanen

Projektipäällikkö, nuorisio

Suomen Urheiluliitto

050 301 1372

tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

www.h-hetki.net

Mukana menossa:

Fazer Xylimax ja Mehukatti



Nikkasen kanssa kokeiltiin seiväshyppyä

Helsingin Suomalaisella Yhteiskoululla nautiskeltiin H-hetken kummiurheilija **Minna Nikkasan** vetämästä treenipäivästä. Huippuhyppääjän opit, ajatukset, vinokit ja tietysti nimmarit otettiin innolla vastaan.

- Treenipäivä oli kiva, ja se sujui hyvin. Kivointa oli kokeilla sähköisten ajanottolaitteiden kanssa, miten kovaa juoksee ja tietysti päästä koklaamaan seivästä Minnan opissa, 6B-luokan Paavo ja Elmer hehkuttivat.

- Minna on niiiiiin kiva, puhelias ja tosi hyvä ohjaaja.

Samaa mieltä oli Paavon ja Elmerin luokkatoveri **Kerttu**.

- Treenipäivä oli tosi kiva. Olisi saanut kestää koko päivän.

Oli kiva tavata Minna. Muu ei ihmetyttänyt kuin, että miten pieni se oikeasti on, Kerttu hymyili.

Nikkanen ohjasi koululla pitkän rupeaman. Se alkoi Hese-kisatreeneillä, jonka aikana heitettiin keihästä, kinkattiin, juostiin ja otettiin aikaa sähköisellä ajanottolaitteella. Samalla käytiin läpi kaikki Hese-kisojen lajit.

Iltapäivällä oli vuorossa Minnan seiväskoulu.

- Hese-treenipäivä oli vauhdikas. Lapset selvästi nauttivat toiminnasta ja olivat aktiivisia. Oli myös mukava saada vinkkejä yleisurheiluun sisätiloissa. Yleensä se on meillä laji, jota harrastetaan ulkona, totesi liikunnanopettaja **Johanna Ant-Vuorinen**.

Koulukisat jäivät Nikkasan mieleen

Treenipäivä on nautinto myös Nikkaselle.

- Itselle parasta kouluvierailuissa on lasten liikunnan ilo ja se, että voin tarjota heille jotain erilaista, Nikkanen sanoo.

Nikkanen muistaa yhä omat kilpailut kunnan ja kaupungin välisissä koululaiskisoissa.

- Ne ovat minun parhaita koululiikuntamuistoja. Upeita reissuja parhaiden koulukavereiden kanssa. Koululaiskisoissa parasta on välitön, iloinen, kannustava ja kaikille tasoon katsomatta sopiva kisahenki.



PIDÄ BREIKKI

SprintGame nostaa sykettä

- Innostava mobiilipeli Kahootin ja Wiin tyyliin
- Toimii kaikissa älykännyköissä
- Luo turnaus helposti verkossa sprintgame.fi



Video liikuttaa

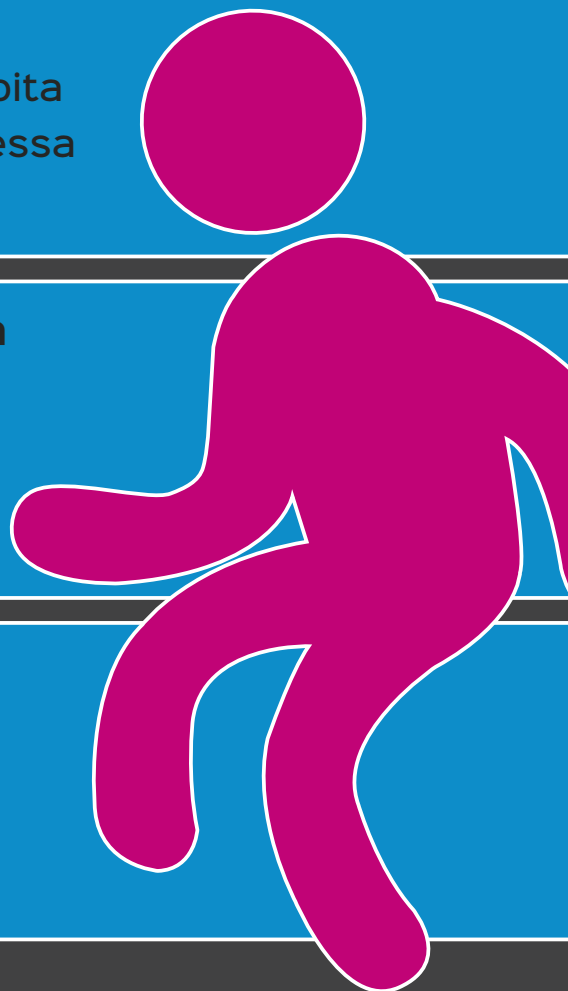
- Monipuolisia taukoliikuntavideoita
- Nuorten toteuttamina YouTubessa

X-breikillä aivoille jumppaa

- Hyötyä tai hupia oppitunneille
- Käytä valmiita breikkejä tai luo itse ppt-pohjille x-breikki.fi

Juliste muistuttaa

- Nosta peppu penkistä puolen tunnin välein
- Tulosta luokan seinälle
Pidä breikki -juliste



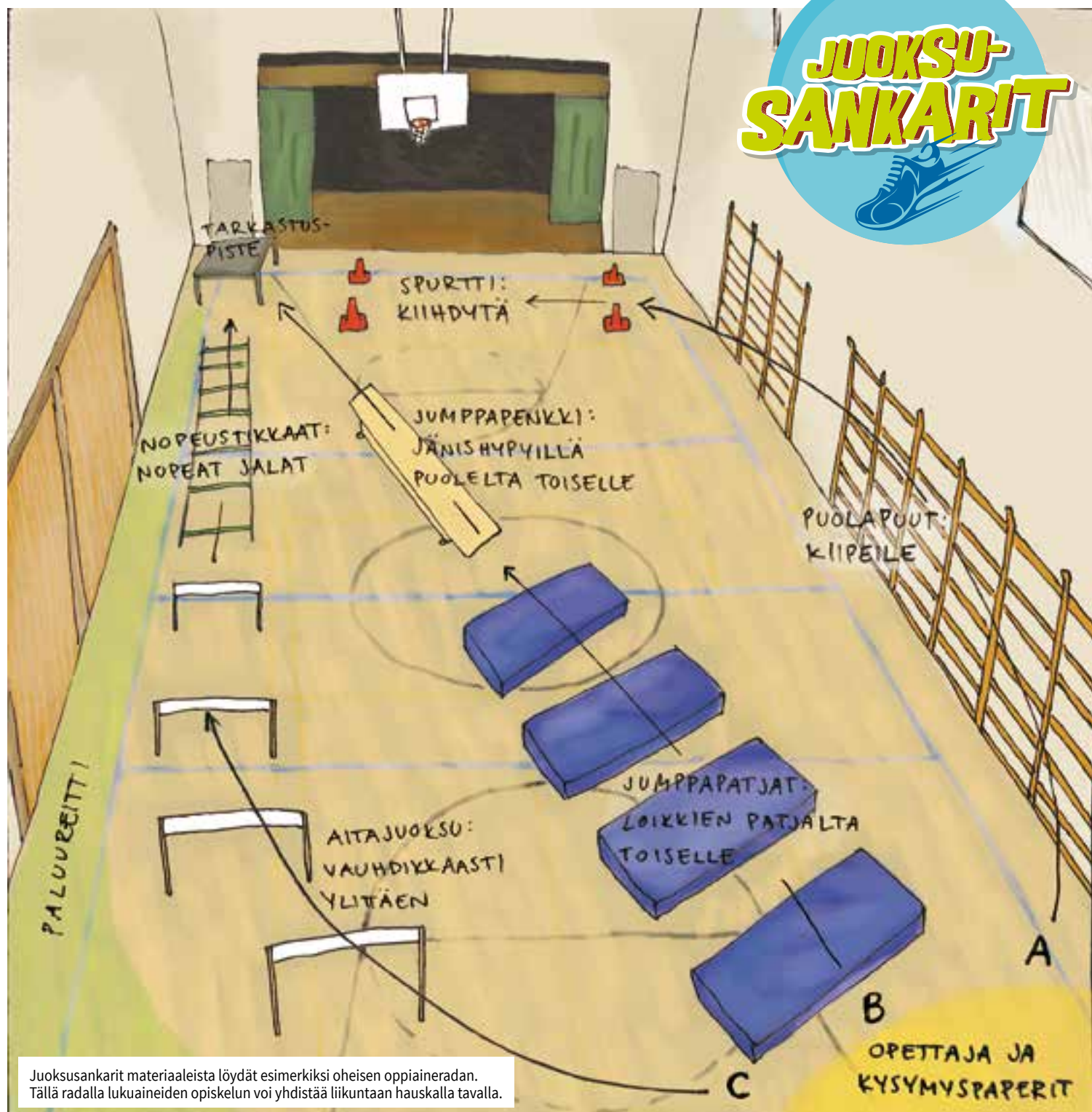
OPEN TIETOPAKETTI JA
TYÖKALULINKIT



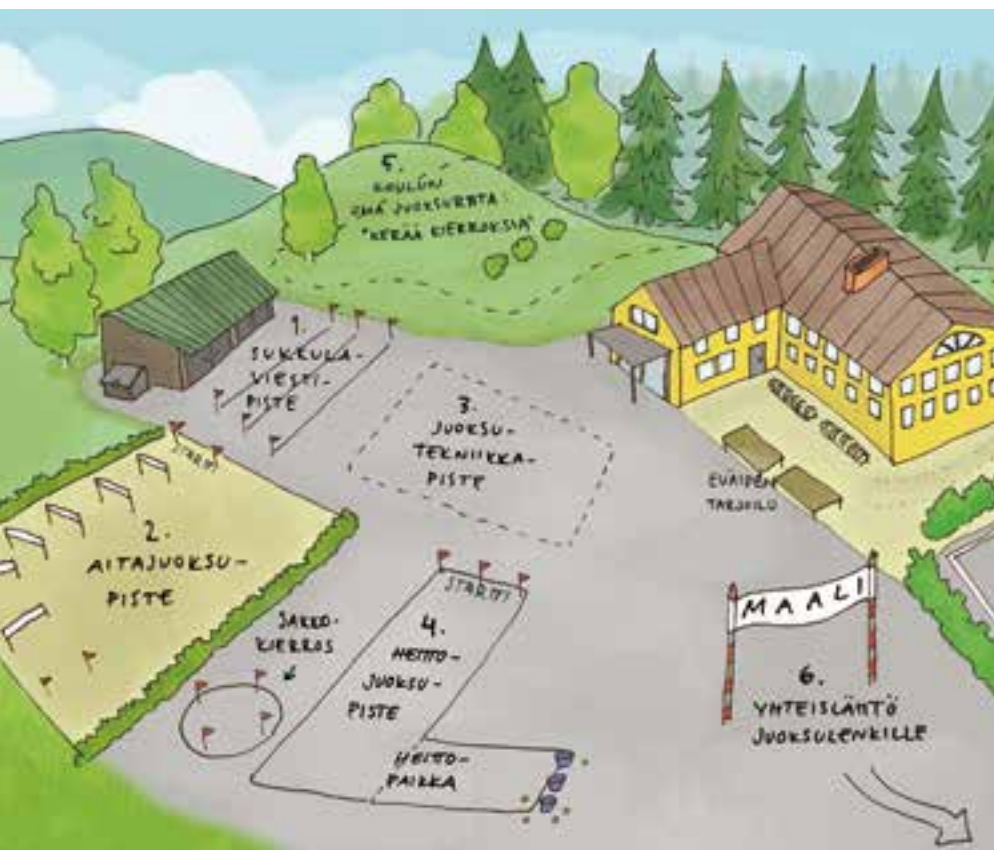
tervekoululainen.fi

Juoksusankarit syntyvät koulujen tapahtumissa

**JUOKSU-
SANKARIT**



Juoksusankarit materiaaleista löydät esimerkiksi oheisen oppiaineradan. Tällä radalla lukuaineiden opiskelun voi yhdistää liikuntaan hausalla tavalla.



Juoksusankarit-hanke kannustaa ja innostaa juoksemaan ja kokeilemaan juoksemista. Toiminnan kärkinä vuodelle 2017 ovat koulujen omat juoksupahtumat.

- Me haluamme innostaa kouluja toteuttamaan liikuntapäivän juoksuasioiden parissa ja annamme vinkit sen toteuttamiseen. Toiveena on, että juoksupäivästä kehkeytyisi koululle mukava perinne, kertoo hankkeen koordinaattori **Matti Hannikainen**.

Juoksusankarit on Koululiikuntaliiton hanke, jossa Suomen Urheiluliitto on asiantuntija-yhteistyökumppanina.

Juoksusankarit tarjoaa helppokäyttöiset materiaalit opettajille esitteinä ja videoina. Ne kertovat, kuinka juoksu liikuntaa voidaan tarjota erilaisille ih-

misille, Hannikainen kertoo.

- Oheinen kuva kertoo esimerkinomaisesti, kuinka koulu voi järjestää monipuolisen ja hauskan juoksupahtuman. Mukana on sukkulaviestipiste, aitajuoksupiste, juoksutekniikkapiste, heittojuoksupiste ja koulun juoksura, jossa kerätään kierroksia. Tapahtuman voi päättää vaikkapa koko koulun startilla juoksulenkeille. Maalissa jokaista odottavat eväät ja Juoksusankarit-diplomi, Hannikainen sanoo.

Hannikainen muistuttaa, että Juoksusankarit-hankkeella on vinkit kaikenlaisille juoksijoille.

- Vinkkejä on niin kilpailusta innostuville juoksijoille tai vaikkapa niille, joita motivoi olla mukana liikuttamassa toisia, Hannikainen sanoo.



Koululiikuntaliitto

TÄSTÄ ON KYSE:

Juoksusankarit

Koululiikuntaliiton hankkeella jaetaan opettajille ja koululaisille tietoa juoksusta videoilla ja helposti hyödynnettävillä materiaaleilla. Niiden avulla kouluja innostetaan toteuttamaan hauska liikuntapäivä juoksun merkeissä ja tekemään siitä perinne.

Hankkeen yhteistyökumppanit ovat Suomen Urheiluliitto ja TEKÖ – Tervekoululainen.

MITEN PÄASEE MUKAAN?

Mukaan pääset liittymällä maksuttomasti Koululiikuntaliiton sivuilta www.kll.fi

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ:

Matti Hannikainen
Koordinaattori
044 257 4545
matti.hannikainen@kll.fi

LISÄTIETOJA:

www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit

Elovena Voimapäivä tuo iloa, liikettä ja tietoa



Haluatko tarjota 3.–6.-luokkalaisten mahdollisuuden kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja miniyleisurheilukentällä, jonka kaksi ohjaajaa tuo koululle? Tarjolla on myös ravitsemustietoa. Jos kiinnostuit, hae mukaan Elovena Voimapäivään.

Elovena Voimapäivä on täynnä toimintaa ja tuo viestiä terveellisen ravinnon ja iloisen liikunnan merkityksestä. Mukaan voivat hakea kaikkien koulujen 3.–6. luokat, vaikka joka vuosi. Tänä vuonna mukaan valitaan 30 koulua.

Mitä Voimapäivän aikana tapahtuu? Koulun pihalle tuodaan miniyleisurheilukenttä. Ammattitaitoiset ohjaajat saapuvat paikalle ja opas-

tavat kuinka koulun liikunta-alueita hyödynnetään tehokkaasti. Ohjaajat pyritään löytämään lähialueen seuralta. Näin Elovena Voimapäivä tarjoaa myös luontevan alun yhteistyölle paikallisen yleisurheiluseuran kanssa.

Voimapäivä tutustuttaa koululaiset nykyaikaisiin lasten yleisurheiluvälineisiin, joiden avulla voi nauttia liikunnan riemusta turvallisesti. Päivän aikana juostaan, hypätään ja heitetään. Opettajilla on mahdollisuus toimia apuohjaajina.

Elovena Voimapäivä ei ole vain liikuntaa. Se sisältää myös hauskaa tavalla annettavia ravitsemusvinkkejä, joiden avulla koululaiset voivat parantaa jaksamistaan arjessa!



TÄSTÄ ON KYSE:

Elovena Voimapäivä

Elovena Voimapäivinä 3.–6.-luokkaiset oppilaat voivat kokeilla erilaisia yleisurheilulajeja mini-yleisurheilukentällä, joka tuodaan koululle kahden ohjaajan johdolla.

Kentällä nuoret hyppäävät, heittävät, juoksevat ja kisailevat. Päivän tarkoitus on viestiä koulu- ja koululaisille terveellisen ravinnon ja iloisen liikunnan merkityksestä.

MITEN PÄASEE MUKAAN?

Hakuaika: 1.2.-14.3.2017.

Hakulomake osoitteessa:

www.yleisurheilurekisteri.fi

Palvelutunnus: 2017VOIMAPVA

Valinnat julkaistaan 31.3. mennessä osoitteessa:

www.elovenavoimapaiva.fi.

Valittuihin kouluihin otetaan

yhteyttä henkilökohtaisesti.

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Ilpo Koponen

Aluepäällikkö

Suomen Urheiluliitto

050 414 5085

ilpo.koponen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

www.elovenavoimapaiva.fi

VÄLIPALAT OSA LAADUKASTA RUOKAILUA

Arjen aikatauluhaasteissa moni perhe miettii, miten kannattaisi hoitaa päivän ruokailut. Kiireisen arjen keskellä välipaloilla on tärkeä ravitsemuksellinen rooli.

Hyvinvoinnin kannalta aterioiden ja niistä saatavan energian olisi hyvä jakautua tasaisesti koko päivälle. Sopiva aterioiden väli on noin 3-4 tuntia. Säännöllisellä ateriarytmillä myös energiansaanti asettuu helpommin oikealle tasolle, eli liian vähäisen syömisen ja myös liian runsaan syömisen todennäköisyys pienenee.

Tasaisella ateriarytmillä:

- vireystilasi säilyy ja jaksat koko päivän
- verensokerisi pysyy tasaisena
- ruokamäärät pysyvät hallinnassa

Hyvästä välipalasta pitkäkestoista energiaa

Millaiset välipalat sitten auttavat parhaiten jaksamaan? Hyvä välipala koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista. Täydennyksenä voi käyttää vaihdellen vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita.

Välipalan pitäisi sisältää kuituja ja proteiinia, jotka säilyttävät kylläisyyden tunteen. Kuituja saa esimerkiksi täysjyväviljatuotteista. Hiilihydraatteja ja proteiinia sisältävä välipala auttaa myös palautumaan liikuntasuorituksen jälkeen. Monet jatkavat suoraan töistä tai koulusta harrastuksiin. Silloin laukussa kulkeva, hyvänmakuinen välipala on paikallaan.

Viisi vinkkiä hyvään välipalaan

1. Vaihtelu virkistää. Hyvä välipala koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista. Täydennyksenä voi käyttää vaihdellen vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita.
2. Hyvät hiilihydraatit imeytyvät hitaasti, joten ne pitävät verensokerin sopivalla tasolla pitkään. Hyviä hiilihydraatteja on täysjyväviljassa.
3. Proteiini ja kuidut pitävät nälän loitolla pidempään. Proteiinia on runsaasti muun muassa maitotuotteissa. Kuitua saat esimerkiksi täysjyväviljasta ja kasviksista.
4. Etsi muutama helppo ja terveellinen välipala, joihin voit tukeutua myös kiireessä. Silloin houkutus tarttua karkkeihin tai muihin herkkuihin pienenee.
5. Löydä rytmi. Välipalat kannattaa sovittaa omaan arkeen ja energiankulutukseen. Keskimäärin ihmisten tulisi syödä kolmen tai neljän tunnin välein.



www.elovenera.fi



@elovenasuomi

NYT EDULLINEN KISAPAKETTI!

Numero-
lappu

040

Banderolli

90,-

Beach flag

150,-

Kuva: SUL:n arkistosta | Kuvassa: Jussi Viita

GRANO

Kaikkaa ja vähän päälle.

Grano tarjoaa SUL:n yhteistyökumppanina seuraavat tuotteet kumppanihinnoin:

- Beach flag 150 €
Koko M, 310 cm, lippu 60x250 cm,
yhdellä jalalla (maapiikki tai ristikkojalalla)
- Banderolli 90 €
Koko 300x100 cm
- Numerolappu 0,40 €
Koko 210x210 mm, 4/0

Hinnat ilman alv:a.

Kysy lisää omalta yhteyshenkilöltäsi tai Pasi Osalalta
044 766 7607 | pasi.osala@grano.fi | grano.fi



Iltapäiväkerho ja ravintotietoa



Nestlé Healthy Kids -ohjelma tuo kouluun 1.–6.-luokkalaisille Yleisurheiluvan iltapäiväkerhon. Se järjestetään paikallisen yleisurheiluseuran johdolla kymmenen kertaa. Kerhossa lapset oppivat hauskaasti ja turvallisesti osaavan ohjaajan johdolla hyppäämään, heittämään ja juoksemaan.

Nestlén ja Suomen Urheiluliiton yhteistyöohjelma tarjoaa myös asiantuntevaa tietoa ravinnosta UKK-instituutin Terve Koululainen -hankkeen oppien mukaisesti.

Ohjelma sisältää myös aktiivisuushaasteen, joka on tarkoitettu koko alakoululle. Haasteessa koululaiset

mittelevät siitä, kuka on aktiivisin luokka. Luokat yrittävät suorittaa ennalta määriteltyjä terveyshaasteita ja näin keräävät itselleen haastepisteitä (vrt. oheinen keskiaukeaman lomake).

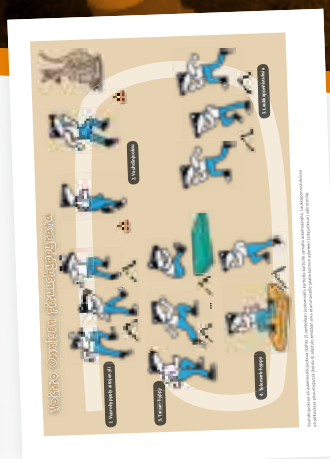
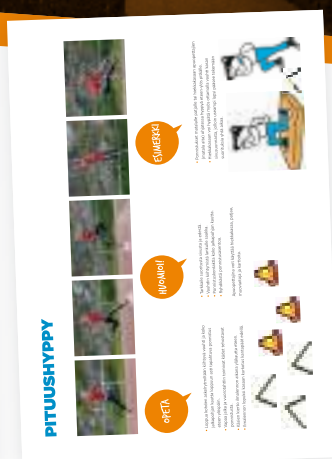
Jos koulusi haluaa mukaan Nestlé Healthy Kids -ohjelmaan, ota yhteyttä paikalliseen seuraan ja haasta se hakemaan mukaan ohjelmaan. Valitut seurat saavat hankkeeseen toteutusrahaa, oppaan, kerhojen toteutusrungot sekä ravintovarttien materiaalin.

Yleisurheileva iltapäiväkerho voisi olla koulullesi myös ensi askel pidempiaikaiselle yhteistyölle paikallisen yleisurheiluseuran kanssa.



VUTUUS!

YLEISURHEILU- OHJAAJAN OPAS



Tämä yleisurheiluohjaajan opas koostuu tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä ryhmän hallinnasta, lasten harjoittelun perusteista ja yleisurheilun lajiradoista. Opas tuo esille oman käyttäytymisen merkityksen ryhmän toimintaan. Se antaa perustiedot lasten harjoittelun perusteista

ja tuo yleisurheilun eri lajien perusteet esille motivoivien ja suosittujen Voitto Onnisen lajiratojen kautta. Lapsi oppii yleisurheilun eri lajeja innostuen ja hengästyen.

Opas on osa Yleisurheiluohjaajatutkimuksen materiaalia.

» **TILAA PAINOTUOTE**

30 € hintaan osoitteesta: sporttikauppa » urheiluliitto » koulutus

TILAA!



Nestlé Healthy Kids

AKTIIV

Koulu _____

NESTLÉ HEALTHY KIDS - AKTIIVISUUSHAASTEET	MA	TI	KE	
Kuljin koulumatkan tai osan siitä liikuntaa vaativalla tavalla (kävely, pyörä...)				
Harrastin liikuntaa kouluajan ulkopuolella 1 tunti tai enemmän (liikuntakerhot yms.)				
Söin tai laitoin iltaruokaa yhdessä läheisteni kanssa				
Söin aamupalaa				
Kävin nukkumaan ennen klo 22.00				
Vietin aikaa kavereitten kanssa ulkona				

Luokan aktiivisuushaasteluku (tavoite): Luokan oppilasmäärä _____

- Luokka valitsee 2 viikon yhtenäisen jakson, jolloin suorittaa Aktiivisuushaastetta.
- Oppilaat suorittavat haasteita vapaa-aikanaan.
- Yhden oppilaan yksi suoritettu haaste = 1 haastepiste.
- Suoritetut haastepisteet merkitään Aktiivisuushaastetauluun:
Valitse oikea viikonpäivä, käy läpi kaikki kuusi haastetta luokkasi kanssa, esim. haaste: "Söin aamupalaa", luokasta 15 lasta söi aamupalaa edellisenä päivänä = 15 haastepistettä merkitään tähän ruutuun!
- Luokan tavoitteena on saavuttaa oma aktiivisuushaasteluku luokan oppilasmäärä x 20!
- Ilmoita luokkasi aktiivisuushaasteen suoritus meille: www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus 2017AKTIIVI, ILMOITTAUTUMINEN ON AUKI 31.3. – 30.11.2017. Kaikki ilmoittautuneet ovat mukana yleisurheilun välinepak arvonnessa ja kaikki opettajat saavat ilmoittautumisesta yllä

Luokka _____ Haasteaika _____

X 20 = _____ Luokan aktiivisuushaastetulos:

$$X_{20} =$$

Luokan aktiivisuushaastetulos:



YLEISURHEILU



SUOMEN URHEILULIITTO



Nestlé





VUTUUS!

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN

Yleisurheilukoulun ohjaajan työkirja

Hyvä ohjaaminen on taito, joka syntyy tarkkailusta, tiedosta, vuorovaikutuksesta ja kokemuksesta. Ohjauskokemusta saa vain ohjaamalla ja osaaminen kasvaa kokemuksen kautta. Oma tyyli ja tapa löytyvät vähitellen.

Tässä työkirjassa on tietoa, vinkkejä ja pohdintakysymyksiä tavoitteellisesta toiminnasta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, ryhmädynamiikasta ja haasteellisista tilanteista. Kirjaan on koottu 30 liikunnallista harjoitetta yllä olevista teemoista sekä 46 pohdintakysymystä ohjaustoimintaan liittyen.

Työkirja on osa Suomen Urheiluliiton yleisurheilukoulukonseptia ja se on suunnattu yleisurheilukoulun parissa toimiville 7–12-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille sekä toiminnasta vastaaville nuorisopäälliköille. Kirja soveltuu käytettäväksi yli lajirajojen eri urheiluharrastuksissa ja myös koulussa.

Vuoden 2017 alusta työkirja on osa Yleisurheiluohjaajatutkinnon materiaalia.

LATAA
TAI
TILAA!



SISÄLTÖ

TAITOA JA TUNNETTA OHJAAMISEEN 5	TYÖKIRJAN YLEISURHEILUKOULUN KÄYTTÖOHJE 24
TAVOITTEELLISEN TOIMINNAN YLEISURHEILUKOULUSSA 6	Ohjaajien roolit..... 24
Avoimien ja suljetun ohjauksen erot..... 6	Ohjaajien roolit..... 25
Ohjauksen tavoitteet..... 6	Ohjaajien roolit..... 26
Ohjauksen menetelmät..... 6	Ohjaajien roolit..... 27
Ohjauksen seuranta..... 6	Ohjaajien roolit..... 28
Ohjauksen arviointi..... 6	Ohjaajien roolit..... 29
HYVÄ OHJAAMINEN ON TAITO 10	Ohjaajien roolit..... 30
Tietäminen..... 10	Ohjaajien roolit..... 31
Ohjaaminen..... 10	Ohjaajien roolit..... 32
Ohjaajien roolit..... 10	Ohjaajien roolit..... 33
Ohjaajien roolit..... 11	Ohjaajien roolit..... 34
Ohjaajien roolit..... 12	Ohjaajien roolit..... 35
Ohjaajien roolit..... 13	Ohjaajien roolit..... 36
Ohjaajien roolit..... 14	Ohjaajien roolit..... 37
Ohjaajien roolit..... 15	Ohjaajien roolit..... 38
Ohjaajien roolit..... 16	Ohjaajien roolit..... 39
Ohjaajien roolit..... 17	Ohjaajien roolit..... 40
Ohjaajien roolit..... 18	Ohjaajien roolit..... 41
Ohjaajien roolit..... 19	Ohjaajien roolit..... 42
Ohjaajien roolit..... 20	Ohjaajien roolit..... 43
Ohjaajien roolit..... 21	Ohjaajien roolit..... 44
Ohjaajien roolit..... 22	Ohjaajien roolit..... 45
Ohjaajien roolit..... 23	Ohjaajien roolit..... 46
Ohjaajien roolit..... 24	Ohjaajien roolit..... 47
Ohjaajien roolit..... 25	Ohjaajien roolit..... 48
Ohjaajien roolit..... 26	Ohjaajien roolit..... 49
Ohjaajien roolit..... 27	Ohjaajien roolit..... 50
Ohjaajien roolit..... 28	Ohjaajien roolit..... 51
Ohjaajien roolit..... 29	Ohjaajien roolit..... 52
Ohjaajien roolit..... 30	Ohjaajien roolit..... 53
Ohjaajien roolit..... 31	Ohjaajien roolit..... 54
Ohjaajien roolit..... 32	Ohjaajien roolit..... 55
Ohjaajien roolit..... 33	Ohjaajien roolit..... 56
Ohjaajien roolit..... 34	Ohjaajien roolit..... 57
Ohjaajien roolit..... 35	Ohjaajien roolit..... 58
Ohjaajien roolit..... 36	Ohjaajien roolit..... 59
Ohjaajien roolit..... 37	Ohjaajien roolit..... 60
Ohjaajien roolit..... 38	Ohjaajien roolit..... 61
Ohjaajien roolit..... 39	Ohjaajien roolit..... 62
Ohjaajien roolit..... 40	Ohjaajien roolit..... 63
Ohjaajien roolit..... 41	Ohjaajien roolit..... 64
Ohjaajien roolit..... 42	Ohjaajien roolit..... 65
Ohjaajien roolit..... 43	Ohjaajien roolit..... 66
Ohjaajien roolit..... 44	Ohjaajien roolit..... 67
Ohjaajien roolit..... 45	Ohjaajien roolit..... 68
Ohjaajien roolit..... 46	Ohjaajien roolit..... 69
Ohjaajien roolit..... 47	Ohjaajien roolit..... 70
Ohjaajien roolit..... 48	Ohjaajien roolit..... 71
Ohjaajien roolit..... 49	Ohjaajien roolit..... 72
Ohjaajien roolit..... 50	Ohjaajien roolit..... 73
Ohjaajien roolit..... 51	Ohjaajien roolit..... 74
Ohjaajien roolit..... 52	Ohjaajien roolit..... 75
Ohjaajien roolit..... 53	Ohjaajien roolit..... 76
Ohjaajien roolit..... 54	Ohjaajien roolit..... 77
Ohjaajien roolit..... 55	Ohjaajien roolit..... 78
Ohjaajien roolit..... 56	Ohjaajien roolit..... 79
Ohjaajien roolit..... 57	Ohjaajien roolit..... 80
Ohjaajien roolit..... 58	Ohjaajien roolit..... 81
Ohjaajien roolit..... 59	Ohjaajien roolit..... 82
Ohjaajien roolit..... 60	Ohjaajien roolit..... 83
Ohjaajien roolit..... 61	Ohjaajien roolit..... 84
Ohjaajien roolit..... 62	Ohjaajien roolit..... 85
Ohjaajien roolit..... 63	Ohjaajien roolit..... 86
Ohjaajien roolit..... 64	Ohjaajien roolit..... 87
Ohjaajien roolit..... 65	Ohjaajien roolit..... 88
Ohjaajien roolit..... 66	Ohjaajien roolit..... 89
Ohjaajien roolit..... 67	Ohjaajien roolit..... 90
Ohjaajien roolit..... 68	Ohjaajien roolit..... 91
Ohjaajien roolit..... 69	Ohjaajien roolit..... 92
Ohjaajien roolit..... 70	Ohjaajien roolit..... 93
Ohjaajien roolit..... 71	Ohjaajien roolit..... 94
Ohjaajien roolit..... 72	Ohjaajien roolit..... 95
Ohjaajien roolit..... 73	Ohjaajien roolit..... 96
Ohjaajien roolit..... 74	Ohjaajien roolit..... 97
Ohjaajien roolit..... 75	Ohjaajien roolit..... 98
Ohjaajien roolit..... 76	Ohjaajien roolit..... 99
Ohjaajien roolit..... 77	Ohjaajien roolit..... 100



» SÄHKÖINEN OPAS

on ladattavissa osoitteesta: yleisurheilu
» lapsille ja nuorille » yleisurheilukoulu

» TILAA PAINOTUOTE

15 € hintaan osoitteesta: sporttikauppa »
urheiluliitto » koulutus



visuushaaste 1.-6.-luokkalaisille



TÄSTÄ ON KYSE:

Nestlé Healthy Kids

Alakoulujen Nestlé Healthy Kids -ohjelma sisältää paikallisen yleisurheiluseuran vetämän yleisurheilvan iltapäiväkerhon sekä koko koulun aktiivisuushaasteen.

Iltapäiväkerhossa on 10 toimintakertaa, jossa lapsia opastetaan liikunnan perustaitoihin hyppäämään, heittämään ja juoksemaan. Kerhossa jaetaan myös tietoa ravinnosta. Se toteutetaan UKK-instituutin Terve Koululainen -hankkeen oppien mukaan.

Aktiivisuushaasteessa kilpaillaan siitä, mikä on koulun aktiivisin luokka. Pisteitä kerätään ennalta määritellyistä terveyshaasteista.

MITEN PÄASEE MUKAAN?

Opettaja, ole yhteydessä paikalliseen seuraan ja kannusta heitä hakemaan mukaan hankkeeseen. Valitut seurat saavat rahoituksen ja lasten yleisurheiluvälinepaketin.

Hakuaika on 1.2.-28.2.2017

www.yleisurheilurekisteri.fi,

palvelutunnus: 2017NHKIDS

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ:

Tiina Haapanen

Projektipäällikkö, nuorisio

Suomen Urheiluliitto

050 301 1372

tiina.haapanen@sul.fi

LISÄTIETOJA:

www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/
koulu/iltapäiväkerho-koulussa

Taitoa ja tunnetta koulupäiviin



Aktiivinen koulupäivä edistää oppilaiden hyvinvointia ja oppimista. Mitä mukavampi osallistujalla on olla ryhmässä, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on oppia ja kasvaa. Kannustava ja turvallinen ilmapiiri innostaa lasta osallistumaan ja yrittämään parhaansa. Positiiviset kokemukset puolestaan vahvistavat lapsen itsetuntoa. Hyvän ja turvallisen ryhmän muodos-

tumisen edellytys on lasten ryhmäyttäminen, jonka toteuttamiseen erilaiset liikunnalliset harjoitteet sopivat hyvin.

Vuoden vaihteessa ilmestynyt Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen -työkirja sisältää niin tietoa kuin käytännön vinkkejä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelusta liikunnan keinoin. Työkirja on suunnattu 7–12-vuotiaiden lasten yleisurheilukoulun ohjaajille, mutta se

soveltuu käytettäväksi yli lajirajojen eri urheiluharrastuksissa ja myös koulussa. Kirjan kirjoittajat, SUL:n nuorisopäällikkö **Ritva Immonen** (toim.), Myötätuuli Ky:n koulutusyrittäjä **Tiina Honkonen** ja Pitkäkankaan koulun erityisopettaja **Päivi Korhonen**, toivovat kirjan tuovan iloa ja innostusta mahdollisimman monelle eri tehtävässä toimivalle ohjaajalle.

Kurkkaus kouluun

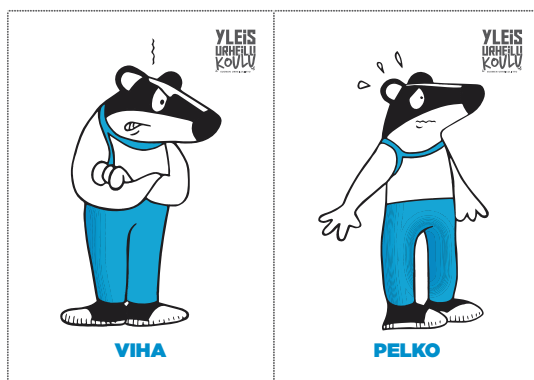
Pitkäkankaan koulun erityisopettaja Päivi Korhonen vinkkaa materiaalin hyödyntämisestä:

Voitto Onninen on meidän pienryhmän tsemppari ja kaikkien kaveri

- muistuttaa liikkumisesta oppitunneilla ja näyttää liikkeen, jota harjoitellaan kyseisellä viikolla
- kannustaa, innostaa ja rohkaisee yrittämään ja oppimaan uutta
- kulkee reppukaverina ja seikkailee tarrojen muodossa kirjojen sivuilla

Työkirjan harjoitteet

- apuna tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelussa, ryhmiin jakamisessa, rentoutumisessa ja arvioinnissa
- sopivat sovellettuina käytettäväksi eri oppiaineiden tunneilla



Voitto Onnisen tunnekortit

- käytetään mm. tiukkojen tilanteiden selvittelyssä
- auttavat lapsia kuvailemaan ristiriitatilanteita ja niiden herättämiä tunteita itsessä ja toisissa



Päivi Korhonen, Pitkäkankaan koulun erityisopettaja. Kuva Lassi Korhonen

Hyödynnä valmista materiaalia:

Sähköinen opas on ladattavissa osoitteesta:
yleisurheilu.fi > lapsille ja nuorille > yleisurheilukoulu

Tilaa painotuote 15 € hintaan osoitteesta:
sporttikauppa.fi > urheiluliitto > koulutus

Voitto Onnisen piirroskuvat Petri Kuhno

Kouluviestikarnevaali huipentuu Vaasassa



Kouluviestikarnevaali on lasten ja nuorten iloinen liikunta-tapahtuma, joka kerää koululaiset yhteen taustasta ja iästä riippumatta. Sen päätavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä kokemaan liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä muiden kanssa.

Suomenkielisten koululaisten **Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja** on juostu jo vuodesta 2012 alkaen. Esikuvana tapahtumalle on ollut ruotsinkielisten Stafettkarnevalen, jota on juostu menestyksellisesti jo vuodesta 1961 lähtien.

Tänä syksynä Alueellisiin Kouluviestikarnevaaleihin ympäri maan osallistui jo 15 000 koululaista! Kun kattava alueverkosto on saatu valmiiksi, Kouluviestikarnevaali liikuttaa vuosittain moninkertaisesti enemmän!

Nyt on vuorossa ainutlaatuinen tapahtuma, ensimmäinen **Valtakunnallinen Finaali (19.-20.5.2017)**, johon kutsumme kaikkia maamme koululaisia alakoululaisista toisen asteen opiskelijoihin asti! Karsintoja tai muita rajoitteita osallistumiselle ei tähän ensimmäiseen Finaaliin vielä ole, kaikki

ovat tervetulleita! Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2017 osoitteessa www.kouluviestikarnevaali.fi.

SARJAT:

Alakoulujen 1-4 lk sekä 5-6 lk, yläkoulusarja, toisen asteen sarja sekä erityisluokille avoin luokka ja kelaussarja.

LAJIT:

Sukkulajuoksu 16 x 80 m, 4 x 100 m, pitkä viesti 4 x (800 m + 600 m + 400 m + 200 m), erityisluokkien avoin luokka 4 x 80 m ja 4 x 80 m kelaussarja.

Lisäksi tapahtumaan kuuluu oleellisena osana **Huutosakkikilpailu**, jossa kilpaillaan parhaasta kannustuksesta ja luovasta ilmaisusta. Kouluviestikarnevaali ilmentää yhdessä liikkumisen ulottuvuuksia: sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä, tavoitteellisuutta, terveyden edistämistä ja mikä tärkeintä, hauskanpitoa! Seurat saavat lisää harrastajia ja sitä kautta syntyy myös uusia huippu-urheilijoita.



KOULUVIESTIKARNEVAALI



TÄSTÄ ON KYSE:

Kouluviestikarnevaali

Kouluviestikarnevaali koostuu alue-
tapahtumista ja valtakunnallisesta
finaalista. Mukaan mahtuvat kaikki
peruskoulun ja toisen asteen koulu-
tuksen oppilaat.

Viestijuoksut kilpaillaan oppilaiden
luokka-asteen mukaan neljässä
eri sarjassa. Kilpailumuodot ovat
sukkulaviesti, pikaviesti ja pitkäviesti.
Alle 50 oppilaan koulut kilpailevat
kaikissa lajeissa omassa, pienten
koulujen sarjassaan. Liikuntarajoit-
teisille järjestetään ratakelausviesti
pyörätuoleilla.

MITEN PÄÄSEE MUKAAN?

Valtakunnallinen Finaali juostaan
Vaasassa 19.-20.5.2017.

**Finaaliin ilmoittautuminen
on käynnissä ja se päättyy
30.4.2017 osoitteessa
www.kouluviestikarnevaali.fi**

KEHEN VOI OTTAA YHTEYTTÄ?

Riitta Pääjärvi-Myllyaho
Toiminnanjohtaja
040 522 7971
riitta.paajarvi@kouluviestikarnevaali.fi
[tai riitta.paajarvi@edu.vaasa.fi](mailto:tai.riitta.paajarvi@edu.vaasa.fi)

LISÄTIETOJA:

www.kouluviestikarnevaali.fi

TAUSTAA:

Kouluviestikarnevaalin taustalla
on Tukisäätiö, joka on perustettu
syksyllä 2015 edistämään
Kouluviestikarnevaalin kehittämistä,
koordinointia, tiedotusta ja markki-
nointia, koulutusta ja rahoituksen
helpottamista.

Sen perustajajäsenet ovat Vaasan-
seudun urheiluakatemia, Suomen
Urheiluliitto ja Koululiikuntaliitto.
Tukisäätiön kotipaikka on Vaasa.



Tykkää meistä
Facebookissa

Hese-kisa höjer lagandan



Hese-kisa är en lagtävling i friidrott för årskurs 5 och 6. Tävligen ordnas på skol-, kommun-, distrikts- och riksnivå. Deltagandet är gratis och tävlingsgrenarna passar alla elever: skyttelstafett 12 x 60 meter, längdhopp, juniorspjut och stafett 12 x 1 varv.

Varje lag består av 6 flickor och 6 pojkar från samma klass. Små klasser kan bilda ett gemensamt lag.

Hese-kisa ingår i friidrottsförbundets och Hesburgers skolidrottsprogram H-hetki.

Se tidtabellen för distriktstävlingarna på s. 7. Finalen ordnas i Tammerfors den 23 maj.

Mer info på s. 6–7 och www.h-hetki.net



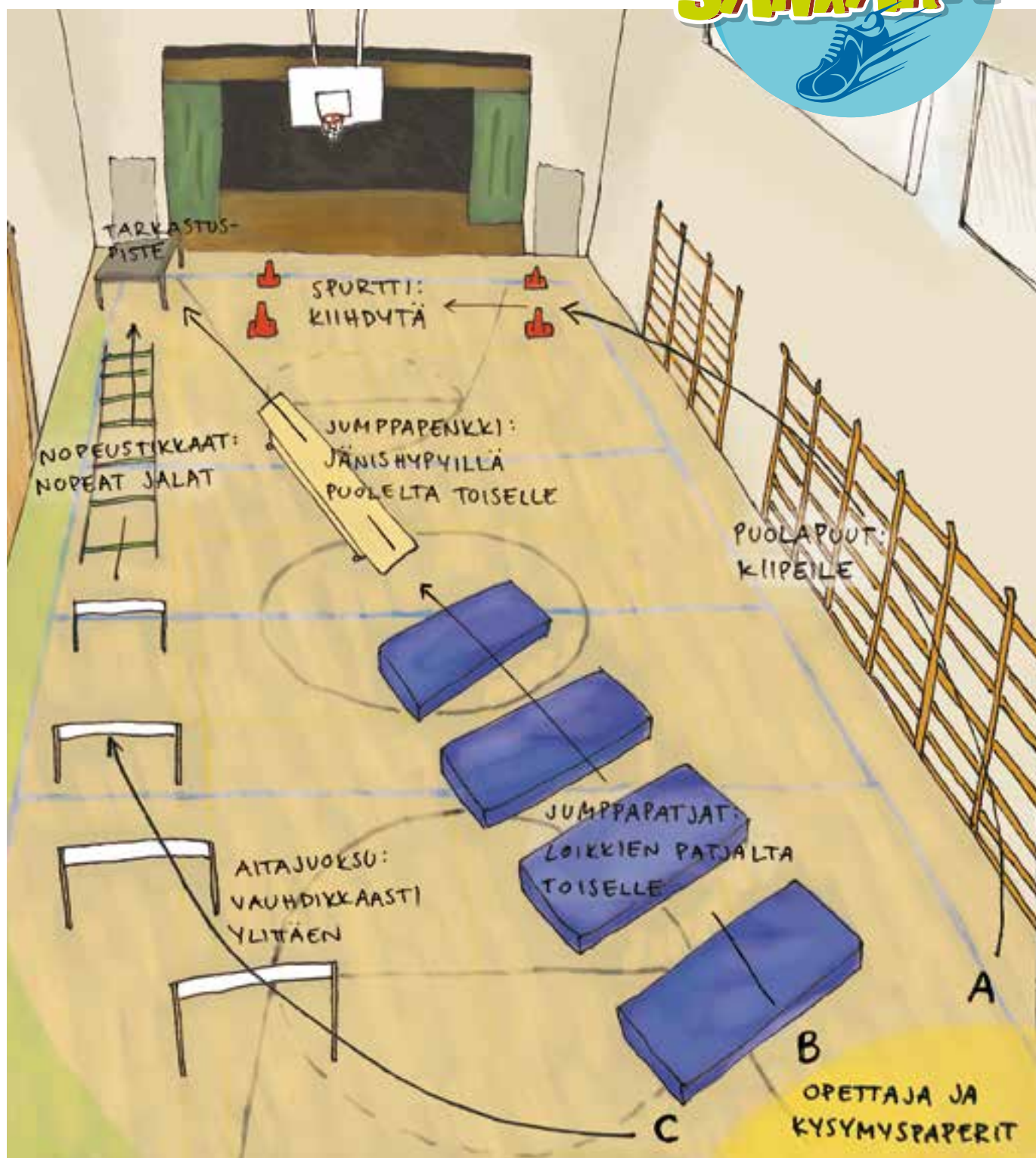
Friidrottslektioner med H-hetki

H-hetki erbjuder färdiga modeller för friidrottslektioner för årskurs 3–6. Anmäl din skola till H-hetki, så får du info och tips för friidrottsundervisningen i materialbanken och i nyhetsbrev. Materialet innehåller bland annat bilder och filmer med färdiga aktivitetsbanor. I varje distrikt ordnas också friidrottskvällar för lärare.

H-hetki kompletteras av projektet Terve Koululainen, som erbjuder mångsidigt undervisningsmaterial om motion, kost och sömn särskilt för årskurserna 5–9. Prova på pausgymnaspelet Sprint Game eller häng upp affischen om att sitta mindre!

Mer info på s. 8–11 och www.h-hetki.net

Löphjältar i skolan!



Koululiikuntaliittos projekt Juoksusankarit sprider löpplädje i skolorna. Projektet erbjuder lärarna broschyrer och filmer om löpträning i skolan. Skolans eget löpevenemang kan innehålla till exempel skyttelstafett, häcklöpning, löpteknik

eller en egen löprunda där eleverna får springa varv efter varv.

Mer info på s. 12-13 och
www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit

Kraftdag med Elovena



Vill ni ha en egen friidrottsdag i skolan? Ansök om Elovena Voimapäivä, som kommer till skolan med en mini-friidrottsplan och ledare från er lokala förening. Eleverna bjuds dessutom på mellanmål och näringskunskap.

Mer info på s. 14–15 och www.elovenavoimapaiva.fi

Friidrottseftis och näringskunskap



Nestlé Healthy Kids

Nestlé Healthy Kids bjuder på friidrottseftis för årskurs 1–6. Den lokala friidrottsföreningen ordnar tio klubbtimmar med hopp, kast och löpning. Samtidigt får barnen näringskunskap enligt projektet Terve Koululainens modell. Programmet innehåller också en aktivitetstävling för hela skolan. Uppmana din lokala förening att gå med i programmet!

Mer info på s. 18–23 och www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/koulu/iltapaivakerho-koulussa



Arbetsbok om ledarskap i friidrottsskolan

Den nya arbetsboken Taitoa ja tunnetta ohjaamiseen ger tips om träning av emotionella och sociala färdigheter i samband med idrottsträningen. Arbetsboken är avsedd för friidrottsskolledare, men kan användas också i andra idrottsgrenar och i skolan. Boken innehåller praktiska övningskort och bildkort med känslouttryck.

Mer info på s. 24–25 och www.yleisurheilu.fi > lapsille ja nuorille > yleisurheilukoulu



Finska stafettkarnevalen är här

De finska skolorna har fått en egen stafettkarneval! Kouluviestikarnevaali består av både regionala tävlingar och en nationell final. Den första finalen ordnas i maj i Vasa. På programmet står skyttelstafett, sprintstafett, lång stafett och en egen rullstolsstafett för elever med funktionsnedsättning.

Mer info på s. 26–27 och www.kouluviestikarnevaali.fi



KOULUVIESTIKARNEVAALI

13 000 JUOKSIJAA

21,0975 KM

SPORTYFEEL®
»»» FEEL THE FUEL

HELSINKI

CITYRUN

— ILMOITTAUDU NYT! —

13.5.2017

PUOLIMARATON TÄYNNÄ FIILISTÄ



WWW.HELSINKICITYRUN.FI



#helsinkicityrun

SUOMEN URHEILULIITTO
Finnish Athletics

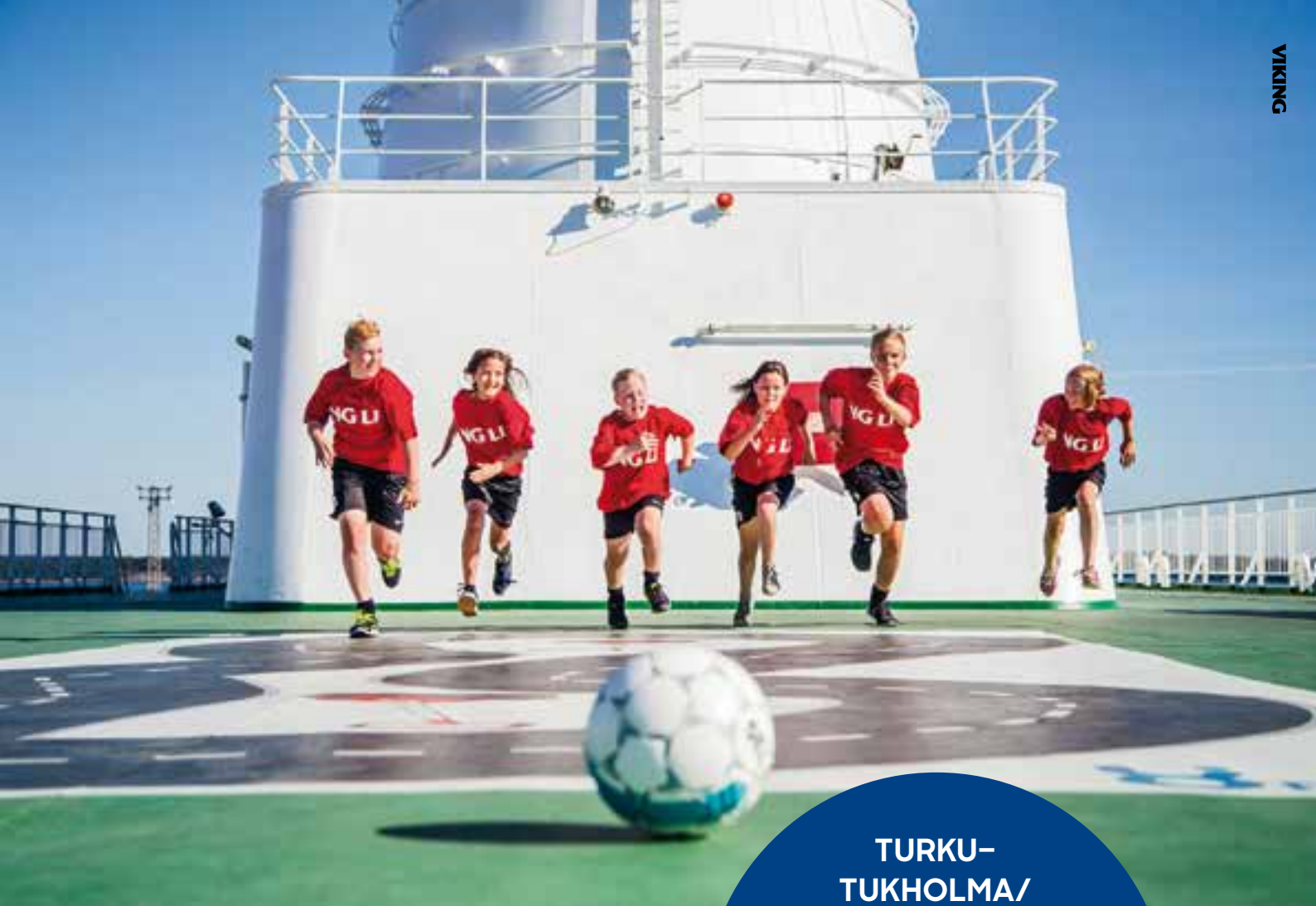


GARMIN

INTERSPORT

new balance





Viking Line vie voittoon

Lähtekää ikimuistoiselle pelireissulle tai leirikoulumatkalle Itämeren iloisimman laivaston matkassa. Sporttiryhmille suunniteltu edullinen hinnastomme on voimassa ympäri vuoden.

Saat ryhmien erikoishinnat matkallesi, kun mainitset tuotetunnuksen FVGRU.



TURKU-
TUKHOLMA/
MAARIANHAMINA,
AAMULÄHTÖ

alk. **4 €**

HLÖ/SUUNTA,
C4-HYTTI

HELSINKI-
TUKHOLMA/
MAARIANHAMINA

alk. **9,50 €**

HLÖ/SUUNTA,
C4-HYTTI

HELSINKI-
TALLINNA,
ILTALÄHTÖ

alk. **15 €**
AIKUINEN/SUUNTA

alk. **9 €**
6-17 V/SUUNTA

Lue lisää! [Vikingline.fi/sportti](https://vikingline.fi/sportti)

Varaukset: Helsinki 09 123 571, Turku 02 333 1332, ryhma@vikingline.com



SANTASPORT.FI/
LEIRIKOULUT

ARKTISILLA JÄLJILLÄ

- LEIRIKOULU -

Tule leirikouluun ja koe elämyksellinen seikkailu napapiirillä: tutustu arktiseen elämään taiteen, tieteen, kulttuurin ja luonnon kautta.

Meillä oppiminen on tutkivaa ja hauskaa, lappilaiseen tapaan aitoa yhdessä tekemistä!

Kurkkaa lisätietoja ja seuraa arktisia jälkiä!
santasport.fi/leirikoulu

Varaukset:
sales@santasport.fi
Puh. 0207 984 222

**SANTA
SPORT**



Leirikoulu

Aktiivinen leirikouluviikko jääkauden jälkeä tutkien, patikoiden, meloen ja kivikoruja valmistaen. Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yhdessä juuri teille sopiva leirikoulu.

**alk. 138*
viikko**

metsakartano.com

*Leirikouluviikko alk. 138,- /oppilas + materiaalikulut

**METSÄ
KARTANO**
NUORISOKESKUS

 SUOMEN
NUORISOKESKUKSET

Asiantuntijan matkassa®



Ahvenanmaa, Vuokatti, Porvoo... Barcelona, Berliini, Lontoo, Pärnu...

**LEIRI
KOULUT
2017**

Lomalinja 
Asiantuntijan matkassa®

ELÄMYKSIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

Vastuullinen matkanjärjestäjä Lomalinja räätälöi paketit ja huolehtii kaikista matkajärjestelyistä yli 25 vuoden kokemuksella. Katso vinkit ja esimerkipaketit sivuiltamme ja pyydä tarjous!

WWW.LOMALINJA.FI/LEIRIKOULUT

TARJOUSPYYNNÖT anu.piiroinen@lomalinja.fi | p.010 289 8110
Puhelut 8,35 snt/puh + 17,17 snt/min. Palvelumaksu 23 €/varaus



Tervetuloa kokemaan suositut leirikoulut ja luokkaretket Kuortaneella!

Leirikoulun suunnittelu on nyt helppoa: valitsette vain omat suosikit yli 70 lajista ja me teemme teille ohjelman. Pakettiin kuuluvaa ohjausta vähintään 10 tuntia jo yhden vuorokauden leirillä.

Leirikoulupaketit alk. 47 €/hlö/vrk
Paketit sisältävät majoituksen, täysihoidon, ohjaukset, perusliikuntatilat ja välineet sekä uimahallin. Joka 16. veloituksesta (max.2/luokka) ja aikuisia koululaisten hinnalla.

Lisätiedot ja varaukset
www.kuortane.com/leirikoulu tai
aila.rantamaki@kuortane.com / p. 06 5166 227

 **Kuortaneen Urheiluopisto**
Opistotie 1, 63100 Kuortane
p (06) 5166 111, kuortane.com

TIEDOSSA RYHMÄ- TAI JOUKKUEMATKA?

Kymmenien
vuosien
kokemus!

Tutustu, inspiroidu ja
pyydä ilmainen tarjous!
groups.kilroy.fi

KILROY



LEIRIKOULU ITALIASSA



OHJATTU JA VALVOTTU LEIRIKOULU

Olemme erikoistuneet räätälöityjen leirikoulujen toteuttamiseen. Ohjelmassa mm. ohjattua ohjelmaa, kisailuja, liikuntatuokioita, kouluvierailu, San Marino, Mirabilandia huvipuisto, Venetsia ja paljon muuta. Vastuulliset suomalaiset ohjaajat hoitavat koko viikko-ohjelman sekä valvonnan.

Ota yhteyttä ja suunnitellaan yhdessä!

Jouni Parkkali 0400-409 837

jouni.parkkali@liikuntamatkat.fi



www.liikuntamatkat.fi

www.palkintokeskus.fi

-pokaalit
-mitalit
-patsaat



Palkinnot jo vuodesta 1985

PALKINTOKESKUS

puh. 020 7120 850

myynti@palkintokeskus.fi

Tanhuvaara 100
URHEILUOPISTO

LEIRIKOULUUN

Vauhtia ja ikimuistoisia elämyksiä, vuodenajasta riippumatta!

- Turvallinen ympäristö upeissa Savonlinnan järvimaisemissa
- Monipuoliset sisä- ja ulkoliikuntatilat
- Monipuolinen ja runsas ja huolella tuotettu ohjelmatarjonta
- Osaavat, pirteät ohjaajat ja maittavat ateriat

Varaaminen on helppoakin helpompaa! Leirikoulupakettimme sisältää jo kaiken ja mikä parasta, kaikki varaukset hoituvat samasta paikasta. Samalla reissulla tutustut mukavasti myös esim. Olavinlinna, Suomen Metsämuseo Lustoon jne.

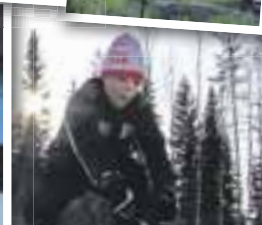
Leirikouluvideon & esimerkkiohjelmat löydät:

www.tanhuvaara.fi

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna • Puh. 015 582 0000 • info@tanhuvaara.fi



Edulliset
Talvileirikoulut
alk.
50 €/
hlö/vrk



Aito ja mielenkiintoinen AHVENANMAA

Kauniit maisemat, kiinnostava historia ja lukuisat mahdollisuudet erilaisiin toimintoihin tekevät Ahvenanmaasta ikimuistettavan luokkaretkekohteen.

Melontaa, pyöräilyä, historiaa ja paljon muuta hauskaa! Koko luokan yhteinen matka Ahvenanmaalle on sekä opettava että hauska! Ideoidaan ja luodaan juuri teille sopiva luokkaretki.



Peruspaketti 2 päivää
alk. **80 €** /henkilö

Lue lisää ja tutustu aktiviteetteihin
www.alandsresor.fi/luokkaretki

alandsresor

*Palvelemme
suomeksi!*

Puh. 018-28 040. info@alandsresor.fi
www.alandsresor.fi facebook.com/alandsresor

Tervetuloa viettämään leiriviikonloppua

SOLVALLAAN & NORRVALLAAN!

Erinomaiset liikuntatilat takaavat onnistuneet harjoitteluolosuhteet.

Täysihoitohinta alkaen 93€/hlö. Ohjelmaan voi myös lisätä erilaisia ohjattuja aktiviteetteja sekä saunomista joukkueen yhteishengen nostattamiseksi.

Järjestämme myös leirikouluja, 2 vrk – hinta alkaen 174 €/hlö.

sollava@folkhalsan.fi, puh. 09 867 8430 | norrvalla@folkhalsan.fi, puh. 06 383 1052



 **folkhälsan**
Utbildning Ab

www.folkhalsan.fi/idrott



Suomalaista laatua ja osaamista



**Turun
MERKKI-MITALI Oy**

MITALIEN JA MERKKIEN VALMISTAJA

Valmistus asiakkaan mallin, piirustuksen
tai luonnoksen pohjalta.

Avustamme suunnittelussa.

Mitalit, pokaalit ja urheilupalkinnot.

Laaja lajimitali valikoima, katso kotisivut.

Sarkamaantie 10 21280 Raisio

Puh. 02-4378300 fax. 02-4378325

Email: myynti@turunmerkkimitali.fi

www.turunmerkkimitali.fi

SPOTOX.COM
FOR A BETTER PERFORMANCE

Spotox Oy on Naantalilainen vuonna 2006 perustettu yleisurheilun, palloilun ja koululiikunnan erikoisliike.

Kaikki liikuntaan, urheiluun ja leikkeihin tarvittavat välineet, varusteet ja laitteet toimitetaan kohtuuhinnoin, yhdellä tilauksella ja nopeasti.

GYMSTICK™ J-PESIS MIKASA SELECT

**nordic
Sport**

COUGAR

RealStick Wilson

STIGA®



SPOTOX OY
Putkikatu 16 a 3
21110 Naantali

MYYMÄLÄ:
Putkikatu 16
21110 Naantali

Y-TUNNUS:
2048343-3

www.spotox.com
juha.aarnio@spotox.com
044 2926 963



VALMISTETTU
KARKKILASSA

TERVEILLÄ HAMPAILLA ON HELPPO HYMYILLÄ

Valitse Suomessa laadukkaista raaka-aineista
valmistetut täysksylitolituotteet.

Fazerin tehtaalla kokeneet ksylitoliammattilaiset
valmistavat tuotteita, jotka tekevät hyvää meille kaikille.

100% ksylitolia

TÄSSÄ MUUTAMIA
TÄYSKSYLITOLITUOTTEITAMME



Xylimax Trio
täysksylitolipurukumi



Xylimax
Eucamenthol
täysksylitolipastilli



Xylimax Moomin
Pikku Myy
täysksylitolipastilli

AINA KOTIMAINEN.

www.xylimax.fi



roberts Berrie®



PÄIVÄN MARJAT HELPOSTI YMPÄRI VUODEN

UUDENLAINEN TERVEELLINEN TAPA VARAINHANKINTAAN!
KOKO PERHEEN VÄLIPALATUOTE!



ANSAITSE
RAHAA LUOKALLE,
JOUKKUELLE TAI
SEURALLE

OTA YHTEYTTÄ!

myynti@roberts.fi / p. +358 40 455 9180, +358 2 278 5000 / www.robertsberrie.fi



VUONNA 1910 PERUSTETTU ROBERTS ON SUOMALAINEN PERHEYRITYS.
MEIDÄN MIELESTÄMME MARJAKAUDESTA PITÄÄ SAADA NAUTTIA YMPÄRI VUODEN.



YHTEINEN MATKA ON IKIMUISTOINEN RETKI

Urheiluryhmät matkustavat meriteitse omilla erikoishinnoillaan Itämeren alueen kaupunkeihin. Luokan tai seuran kanssa tehty matka tiivistää yhteishenkeä ja säilyy mielissä pitkään.

SILJA LINEN REITTIMATKAT TUKHOLMAAN JA AHVENANMAALLE

- Helsinki-Tukholma-reittimatkat alk. 50 €/hytti neljälle
- Turku-Tukholma-reittimatka aamuvuorolla alk. 24 €/hytti neljälle
- Turku-Tukholma-reittimatka iltavuorolla alk. 40 €/hytti neljälle
- Turku-Ahvenanmaa-reittimatka aamuvuorolla kansipaikoin 3 €/6-17-v./suunta ja 6 €/aik./suunta

TALLINKIN REITTIMATKAT TALLINNAAN

- Helsinki-Tallinna-reittimatka alk. 7 €/6-17-v./suunta ja 13 €/aik./suunta

Esitetyt hinnat ovat voimassa vähintään 10 hengen nuoris- ja urheiluryhmille. Matkan hinta määräytyy viikonpäivän ja sesongin mukaan. Kysythän lisätietoja kokous- ja ryhmämyynnistämme. Katsothan nuorisoryhmien ikäsäännöt osoitteessa: tallinksilja.fi > Hyvä tietää > Säännöt, ehdot ja ohjeet > Nuorisoryhmien ikäsäännöt. Paikkoja rajoitetusti.



Koe uusi Megastar!

tallink.fi/sport | silja.fi/sport

**Varaukset: p. 010 804 123 (ma-pe 9-17) tai matkamyymlästäamme Helsingissä
Erottajankatu 19, Turussa Aurakatu 5 ja Tampereella Kuninkaankatu 30 (ma-pe 9.30-17).**

Puhelun hinta 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min.



LASTEN LIIKUNTAVÄLINEITÄ SUORAAN VALMISTAJALTA

Dinox Sport on kotimainen liikunta- ja kuntoiluvälineitä valmistava sekä maahantuova yritys. Tutustu valikoimaamme, jossa on yli 1000 erilaista välinettä kaikenikäisten liikkumiseen.

KUKA?

Dinox Sport suunnittelee, valmistaa ja jälleenmyy liikunta- ja kuntoiluvälineitä kaikenikäisille.



KENELLE?

Kouluille, päiväkodeille, urheiluseuroille, liikunta-kerhoille, koteihin...



MITÄ?

Puolapuut, voimistelurenkaat, pallot, kiipeilyköydät, lattiapehmusteet, pelivälineet, keinut, soft -tuotteet jne.



MITEN?

- soita 0400 399 127
- lähetä meiliä: myynti@dinox.fi
- klikkaa: www.dinox.fi

**TUTUSTU WWW.DINOX.FI -TUOTEVALIKOIMAAN -
LAITETAAN YHDESSÄ LAPSET LIKKUMAAN!**

DINOX|SPORT



www.dinox.fi

Keskikankaantie 25, 15860 Hollola • myynti@dinox.fi • 0400 399 127