



Pitkis-Sporttikiertue 19.4.–9.5.2017

Hyvä kotiväki!

LiikU järjestää koulumme 1-4-luokkien oppilaille Pitkis-Sporttikiertueen, jossa oppilaat pääsevät osallistumaan n. tunnin mittaiseen ohjattuun liikuntatuokioon.

Meidän luokkamme liikkuu 5.5.2017 klo 9.45 - 11.00. Liikuntapäivä pidetään hiekkatekonurmi kentällä. 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, Länsi-Suomen Pesiksen, SalBan, Juniori-Ässien ja SuperParkin kanssa. Lisätietoa kiertueesta saa <http://www.pitkissport.net/?page=166#.WO9CxmclG70>

UEFA (Euroopan jalkapalloliitto) palkitsi SPL Satakunnan ja LiikUn koulukiertueen vuoden 2008 arvokkaimmaksi ruohonjuuritason tapahtumaksi Suomessa.

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 ruutu-aikaa 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!

