

## Liikkuva koulu –kirje tammikuu 2025

Mukavaa vuodenalkua kaikille!

### 1. MOVE –TULOKSET

Vuoden 2024 Move-tulokset julkaistiin 11.12.2024. Jokainen koulu on saanut marraskuussa omat koulukohtaiset tulokset. Kuntakohtaisiin tuloksiin pääset katsomaan täältä [Kouvola 2024](#)

Tulokset ovat edelleen huolestuttavan heikot. Viidennen luokan osalta hieman parannusta viime vuoteen, kun taas kahdeksannen luokan osalta tulokset ovat heikoimmat kuin koskaan.

Kokonaistuloksissa molemmissa ikäluokissa heikoimmat osiot olivat viime vuosiin verrattuna vauhditon 5-loikka ja liikkuvuus.

**Nyt olisi todella tärkeää, että jokaisessa koulussa käytäisiin oman koulun Move –tulokset yhdessä, koko henkilökunnan kanssa, läpi! Koulujen tehtävänä on miettiä konkreettisia toimenpiteitä oppilaiden fyysisen toimintakyvyn ja sitä kautta move –tulosten parantamiseksi.**

### 2. JALKAUTUMINEN, ELI NS. KOULUVIERAILUT

Liikkuva koulu tiimi jalkautuu maaliskuussa kahdeksaan Kouvolan kouluun. Vierailun tavoitteena on tarjota tukea koulun Move!- prosessiin ja antaa valmiuksia Moven! –harjoitteluun.

Kouluvierailut toteutetaan Liikkuva koulu Move! -hankkeen avulla. Hankkeen tavoitteena on tarjota tukea opettajille Move! -polulla. Tarjoamme apua Move! -mittauksiin valmistautumisessa ja tulosten hyödyntämisessä. Tätä kautta laajempänä tavoitteena on Move! -mittaustulosten kohentuminen sekä lasten ja nuorten toimintakyvyn parantuminen.

Kaikissa kouluissa emme valitettavasti ehdi vierailta, kiertueen kestäessä viikon verran. Kouluihin on oltu yhteyksissä ja jalkautuminen toteutetaan maaliskuun viimeisellä viikolla.

### 3. UUSI JÄSEN

Kouvolan Liikkuva koulu -tiimissä on tapahtunut pieniä jäsenmuutoksia, kun Mäkelän Petteri vaihtoi hetkellisesti maisemaa toisiin tehtäviin. Tiimiin on astunut tilalle Jarno "Jarru" Kiintola.

Jarno on ollut jo aiemmin KymLillä samoissa tehtävissä lasten ja nuorten liikunnan kehittäjänä kahdeksan vuotta ja 14 vuoden tauon jälkeen tuo omaa kokemustaan kentältä mukaan toimintaan.

Tauon aikana Jarno on toiminut Pyhtäällä Pyroll Areenan toimitusjohtajana 12 vuotta, sekä ollut myös Kotkan ja Kouvolan Tennishallien toiminnassa mukana muutaman muun yrityksen lisäksi. Olet saattanut mieheen törmätä parin viime vuoden aikana myös Kouvolan Intersportissa. Lasten liikunnassa Jarnon on mukana pitänyt salibandyn junioritoiminta, jossa hän on valmentanut 10 vuoden ajan ja lisäksi ollut suunnistuksen seuratoiminnassa aktiivisesti mukana.

Nyt vastuualueena on siis lasten ja nuorten liikunta, joten ole rohkeasti yhteydessä Jarnoon, kun jokin asia mietityttää ja kaipaavat lisätietoa esimerkiksi koulutuksista tai KymLin leireistä.



#### 4. LIIKUNTAVINKIT

Tuttuun tapaan lopetamme kirjeen liikuntavinkkeihin.

**Salaliiketeoria taas tulossa!** Salaliiketeoria järjestetään jälleen 3.–7.2.2025.

Vuoden 2025 Salaliikkeessä pelastetaan Mikämeri. Viikon jokaisena päivänä liikutaan eri tavoin: esimerkiksi puhdistetaan Mikämeri roskista, surffataan ja opetellaan vesipätevyiden peruseriaatteita liikkuen.

Osallistu mukaan [Salaliiketeoria](#) ja kurkkaa sivuilta myös aikaisimpien vuosien materiaaleja. Hauskoja videoita, joilla lisäät liikettä ja tauotat istumista luokassasi.

[ACTIVE CHEER](#) - konsepti on Suomen Cheerleadingliiton ylläpitämä matalankynnyksen cheerleading harjoittelua. ACTIVE CHEER videot on tehty opettajien ja kerho-ohjaajien avuksi. Nappaa sivustolta mukaan monipuolista sisältöä liikkuviin tunteihin cheerleadingin parissa. Harjoittele ryhmän kanssa kehohallintaa, voimaa ja ryhmätöitä vaativia nostoja eli stuntteja.

Materiaaleista löydät mm. erittäin hyvät kuvakortit, jotka kannattaa tulostaa ja laminoida mukaan kehonhallinta- ja lihaskuntotunneille.



Lk-vastaavat, välittäthän tämän kirjeen sanomaa koulunne henkilökunnalle. Kirjeen voi esimerkiksi tulostaa opehuoneen ilmoitustaululle tai ottaa yhteisissä opekokouksissa käyttöön Liikkuva koulu kuulumiset -puheenvuoron.

- Kouvolan liikkuva koulu -tiimi