

Tavoitteellisesti urheilevan 5.-luokkalaisen liikkumisviikko

21 tuntia



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
7	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily				
8	aktiivinen koulupäivä				■ 45 min liikuntatunti	■ 20 min kävely/pyöräily		
9								
10								
11	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 90 min ohjattu harjoitus		
12							■ 120 min perheen kanssa liikkuminen	
13								
14	■ 45 min liikuntatunti	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 60 min omatoiminen liikkuminen ■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 120 min pihapelit tai -leikit		
15	■ 20 min kävely/pyöräily		■ 20 min kävely/pyöräily				■ 45 min omatoiminen liikkuminen	
16					■ 30 min kävely kaverin luokse			
17	■ 90 min ohjattu harjoitus ■	■ 90 min ohjattu harjoitus ■	■ 60 min pihapelit ja leikit ■	■ 90 min ohjattu harjoitus ■		■ 45 min omatoiminen liikkuminen		
18					■ 30 min kävely kotiin			
19								
20								
21	rauhottuminen ja lepo							

Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

Tavoitteellisesti urheilevan 8.-luokkalaisen liikkumisviikko

21 tuntia



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su		
7	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily				
8	aktiivinen koulupäivä			■ 90 min liikuntatunti ■	■ 60 min ohjattu harjoitus ■ 20 min kävely/pyöräily	■ 90 min ohjattu harjoitus	■ 90 min ohjattu harjoitus ■		
9									
10									
11					■ 20 min liikkuminen välitunnilla				
12									■ 120 min perheen kanssa liikkuminen ■
13									
14	■ 45 min liikuntatunti ■				■ 20 min kävely/pyöräily ■	■ 90 min pihapelit tai -leikit ■			
15	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily					
16					■ 30 min kävely kaverin luokse		■ 45 min omatoiminen liikkuminen		
17	■ 90 min ohjattu harjoitus ■ ■	■ 90 min ohjattu harjoitus ■ ■	■ 60 min omatoiminen liikkuminen ■	■ 90 min ohjattu harjoitus ■					
18					■ 30 min kävely kotiin				
19									
20	rauhottuminen ja lepo								
21									

Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

Tavoitteellisesti urheilevan 1. vuosikurssin opiskelijan (toinen aste) liikkumisviikko

21 tuntia



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 15 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily		
8	aktiivinen opiskelupäivä					■ 120 min ohjattu harjoitus ■ 120 min ohjattu harjoitus	■ 120 min perheen kanssa liikkuminen ■ 30 min omatoiminen liikkuminen
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15	■ 75 min liikuntatunti ■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 75 min liikuntatunti ■ 20 min kävely/pyöräily	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 90 min pihapelit tai -leikit	
16	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 90 min ohjattu harjoitus ■ 90 min ohjattu harjoitus	■ 20 min kävely kaverin luokse ■ 20 min kävely kotiin	■ 20 min kävely/pyöräily	■ 90 min ohjattu harjoitus ■ 90 min ohjattu harjoitus		
17							
18							
19							
20							
21	rauhottuminen ja lepo						



Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

Omatoimisesti liikkuvan 5.-luokkalaisten liikkumisviikko

7 t 15 min



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
7	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily				
8				■ 45 min liikuntatunti	■ 10 min kävely/pyöräily			
9	aktiivinen koulupäivä							
10								
11	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla		■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla			
12							■ 15 min kävely harrastus	
13							■ 15 min kävely	
14	■ 45 min liikuntatunti	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 60 min perheen kanssa liikkuminen		
15	■ 10 min kävely/pyöräily							
16					■ 10 min kävely kaverin luokse		■ 15 min pyöräily kaverille	
17		■ 20 min koiran ulkoilutus	■ 45 min pihaleikit tai -pelit					
18					■ 10 min kävely kotiin		■ 15 min pyöräily kotiin	
19								
20								
21	rauhottuminen ja lepo							






Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

Omatoimisesti liikkuvan 8.-luokkalaisten liikkumisviikko

8 tuntia



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su	
7	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily				
8	aktiivinen koulupäivä			■ 90 min liikuntatunti	■ 10 min kävely/pyöräily			
9								
10								
11				■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla	■ 20 min liikkuminen välitunnilla		■ 20 min liikkuminen välitunnilla
12							■ 15 min kävely harrastus	
13							■ 15 min kävely	
14	■ 45 min liikuntatunti				■ 10 min kävely/pyöräily	■ 60 min perheen kanssa liikkuminen		
15	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily				
16					■ 10 min kävely kaverin luokse		■ 15 min pyöräily kaverille	
17		■ 20 min koiran ulkoilutus	■ 45 min pihaleikit tai -pelit					
18					■ 10 min kävely kotiin		■ 15 min pyöräily kotiin	
19								
20								
21	rauhottuminen ja lepo							



Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

Omatoimisesti liikkuvan 1. vuosikurssin opiskelijan (toinen aste) liikkumisviikko

7 t 30 min



■ rasittava liikkuminen
 ■ reipas liikkuminen
 ■ kevyt liikkuminen
 ■ lihaksia ja luustoa vahvistava liikkuminen

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su		
7		■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily		■ 10 min kävely/pyöräily				
8	aktiivinen opiskelupäivä								
9									
10									
11									
12								■ 15 min kävely harrastus	
13								■ 15 min kävely	
14									
15	■ 75 min liikuntatunti	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 10 min kävely/pyöräily	■ 75 min liikuntatunti	■ 10 min kävely/pyöräily				
16					■ 60 min perheen kanssa liikkuminen	■ 15 min pyöräily kaverille			
17					■ 20 min pyöräily harrastukseen				
18		■ 20 min koiran ulkoilutus	■ 20 min kävely harrastukseen		■ harrastus	■ 15 min pyöräily kotiin			
19			■ harrastus		■ 20 min pyöräily kotiin				
20		■ 20 min kävely kaverin kanssa	■ 20 min kävely kotiin						
21	rauhottuminen ja lepo								



Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen