

# 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	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily				
8				<span style="color: #2196f3;">■</span> 45 min liikuntatunti	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily			
9	<b>aktiivinen koulupäivä</b>							
10								
11	<span style="color: #ffc107;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #2196f3;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla		<span style="color: #ffc107;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla			
12							<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min kävely harrastus	
13							<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min kävely	
14	<span style="color: #2196f3;">■</span> 45 min liikuntatunti	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 60 min perheen kanssa liikkuminen		
15	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily							
16					<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely kaverin luokse		<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min pyöräily kaverille	
17		<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min koiran ulkoilutus	<span style="color: #4caf50;">■</span> 45 min pihaleikit tai -pelit					
18					<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely kotiin		<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min pyöräily kotiin	
19								
20								
21	<b>rauhottuminen ja lepo</b>							





Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen

# 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	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily				
8	<b>aktiivinen koulupäivä</b>				<span style="color: #2196f3;">■</span> 45 min liikuntatunti	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily		
9								
10								
11	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus	<span style="color: #ffc107;">■</span> 120 min perheen kanssa liikkuminen	
12								
13								
14	<span style="color: #4caf50;">■</span> 45 min liikuntatunti	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #2e7d32;">■</span> 60 min omatoiminen liikkuminen	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 120 min pihapelit tai -leikit	<span style="color: #ffc107;">■</span> 45 min omatoiminen liikkuminen	
15	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily		<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily					
16				<span style="color: #ffc107;">■</span> 30 min kävely kaverin luokse				
17	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus	<span style="color: #4caf50;">■</span> 60 min pihapelit ja leikit	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus		<span style="color: #ffc107;">■</span> 45 min omatoiminen liikkuminen	<span style="color: #ffc107;">■</span> 45 min omatoiminen liikkuminen	
18				<span style="color: #ffc107;">■</span> 30 min kävely kotiin				
19								
20	<b>rauhottuminen ja lepo</b>							
21								




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	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily				
8	<b>aktiivinen koulupäivä</b>			<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min liikuntatunti	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily			
9								
10								
11				<span style="color: #ffc107;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #2196f3;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla	<span style="color: #ffc107;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla		<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla
12						<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min kävely harrastus		
13						<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min kävely		
14	<span style="color: #2196f3;">■</span> 45 min liikuntatunti				<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 60 min perheen kanssa liikkuminen		
15	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely/pyöräily				
16					<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely kaverin luokse		<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min pyöräily kaverille	
17		<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min koiran ulkoilutus	<span style="color: #2e7d32;">■</span> 45 min pihaleikit tai -pelit					
18					<span style="color: #4caf50;">■</span> 10 min kävely kotiin		<span style="color: #4caf50;">■</span> 15 min pyöräily kotiin	
19								
20								
21	<b>rauhottuminen ja lepo</b>							



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	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily				
8	<b>aktiivinen koulupäivä</b>			<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min liikuntatunti <span style="color: #4caf50;">■</span>	60 min ohjattu harjoitus <span style="color: #2196f3;">■</span> <span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily		<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #4caf50;">■</span>		
9									
10									
11						<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min liikkuminen välitunnilla			
12								<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #4caf50;">■</span> <span style="color: #004a7c;">■</span>	<span style="color: #ffc107;">■</span> 120 min perheen kanssa liikkuminen <span style="color: #4caf50;">■</span>
13									
14				<span style="color: #4caf50;">■</span> 45 min liikuntatunti <span style="color: #004a7c;">■</span>				<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 90 min pihapelit tai -leikit <span style="color: #004a7c;">■</span>
15	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #4caf50;">■</span> 20 min kävely/pyöräily					
16					<span style="color: #ffc107;">■</span> 30 min kävely kaverin luokse		45 min omatoiminen liikkuminen <span style="color: #ffc107;">■</span>		
17	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #4caf50;">■</span> <span style="color: #004a7c;">■</span>	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #4caf50;">■</span> <span style="color: #004a7c;">■</span>	<span style="color: #4caf50;">■</span> 60 min omatoiminen liikkuminen <span style="color: #004a7c;">■</span>	<span style="color: #2196f3;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #004a7c;">■</span>					
18					<span style="color: #ffc107;">■</span> 30 min kävely kotiin				
19									
20	<b>rauhottuminen ja lepo</b>								
21									

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		<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily		<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily				
8	<b>aktiivinen opiskelupäivä</b>								
9									
10									
11									
12									<span style="color: lightgreen;">■</span> 15 min kävely harrastus
13									<span style="color: lightgreen;">■</span> 15 min kävely
14									
15	<span style="color: blue;">■</span> 75 min liikuntatunti	<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily	<span style="color: blue;">■</span> 75 min liikuntatunti	<span style="color: lightgreen;">■</span> 10 min kävely/pyöräily				
16					<span style="color: lightgreen;">■</span> 60 min perheen kanssa liikkuminen	<span style="color: lightgreen;">■</span> 15 min pyöräily kaverille			
17					<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min pyöräily harrastukseen				
18		<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min koiran ulkoilutus	<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min kävely harrastukseen		<span style="color: lightgreen;">■</span> harrastus	<span style="color: lightgreen;">■</span> 15 min pyöräily kotiin			
19			<span style="color: lightgreen;">■</span> harrastus		<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min pyöräily kotiin				
20		<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min kävely kaverin kanssa	<span style="color: lightgreen;">■</span> 20 min kävely kotiin						
21	<b>rauhottuminen ja lepo</b>								



Tutustu 7-17-v liikkumis-suositukseen

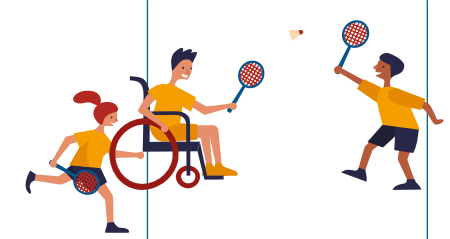
# Tavoitteellisesti urheilevan 1. vuosikurssin opiskelijan (toinen aste) liikkumisviikko

21 tuntia



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

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 15 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily		
8	<b>aktiivinen opiskelupäivä</b>					<span style="color: #00B0F0;">■</span> 120 min ohjattu harjoitus	<span style="color: #FFD700;">■</span> 120 min perheen kanssa liikkuminen
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 75 min liikuntatunti <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 75 min liikuntatunti <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily	<span style="color: #90EE90;">■</span> 90 min pihapelit tai -leikit <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #FFD700;">■</span> 30 min omatoiminen liikkuminen
16	<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily			<span style="color: #90EE90;">■</span> 20 min kävely/pyöräily			
17							
18	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #FFD700;">■</span> 20 min kävely kaverin luokse  <span style="color: #FFD700;">■</span> 20 min kävely kotiin	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>	<span style="color: #00B0F0;">■</span> 90 min ohjattu harjoitus <span style="color: #90EE90;">■</span> <span style="color: #006400;">■</span>		
19							
20							
21	<b>rauhottuminen ja lepo</b>						



Tutustu 7–17-v liikkumis-suositukseen