



LIIKUNTADIPLOMI

1.–2. luokan tehtävävihko

Tervetuloa 1.–2. luokan oppilaiden liikuntadiplomin pariin!

Liikuntadiplomi on saanut alkunsa Hiukkavaaran koulun aktiivisten opettajien halusta lisätä oppilaiden liikkumista ja perheen yhdessä tekemistä vapaa-ajalla. Diplomin tehtävät ovat ideoineet Hiukkavaaran koulun oppilaat ja tehtäviä on myöhemmin täydennetty Oulun muidenkin koulujen oppilaiden toimesta. Vihkosen tehtävät ovat näin ollen kokonaisuudessaan Oulun koulujen oppilaiden luomia, mikä varmistaa tehtävien sopivan oppilaiden makuun. Tehtävien suorittamien ei vaadi ohjaajaa, kalliita välineitä tai erityisiä liikuntapaikkoja, joten tehtävät ovat kaikkien toteutettavissa.

Liikuntadiplomin tehtävät sisältävät erilaisia liikunnallisia haasteita ja tämän vihkosen tehtävät sopivat erityisesti 1.–2. luokan oppilaille. Toki tehtäviä voivat halutessaan tehdä kaiken ikäiset. Tehtävät on suunniteltu toteutettavaksi vapaa-ajalla joko yksin tai yhdessä kaverin tai perheenjäsenten kanssa. Tehtäviä voi käyttää myös liikuntaläksyinä sekä aktiivisuuden herättäjinä oppilaiden vapaa-ajalle.

Oppilaat voivat suorittaa tehtäviä omaan tahtiinsa koko lukuvuoden ajan. Opettaja voi halutessaan seurata haasteen edistymistä pyytämällä oppilaita näyttämään vihkoonsa kertyneet suoritukset aika-ajoin. Keväällä opettaja voi tulostaa diplomit niille oppilaille, jotka ovat läpäisseet haasteen eri tasoilla:

Pronssi: vähintään 15 suoritettua tehtävää

Hoopa: vähintään 20 suoritettua tehtävää

Kulta: vähintään 25 suoritettua tehtävää

TEHTÄVÄT
1.-2. luokat





SAIN TEHTYÄ

Sain tehtävän tehtyä



ONNISTUIN

Onnistuin tehtävässä hyvin



INNOSTUIN!

Haluan tehdä tehtävän uudestaan



TEIN UUDESTAAN

Tein tehtävän uudestaan

KUNTOILU



NOPPAJUMPPA

Keksi oma 6 liikkeen jumppa. Kirjoita jokaiselle nopan silmäluvulle oma liike. Heitä noppaa 10 kertaa ja tee silmälukujen ilmoittamat liikkeet.

ILMANYRKKEILY

Nyrkkeile ilmaan 3x3 min.
Pidä lepotauko joka sarjan jälkeen.

TALON YMPÄRI

Juokse kotisi ympäri 10 kertaa.

RATSAILLE

Käy kepparin kanssa kilometrin pituinen lenkki.

UINTI

Käy aikuisen kanssa uimassa.

UUSI REITTI

Pyöräile kaverin tai vanhemman kanssa sellainen reitti, jota et ole ennen pyöräillyt.

TRAMPPA

Hypi trampoliinilla.

PELIT JA KISAT



PALLOMESTARI

Heitä palloa seinään niin, että se pomppaa kerran maahan ennen kiinniotta. Heitä kymmenen kertaa. Laske, kuinka monta saat kiinni.

KOPITTELU

Kopittele kaverisi kanssa palloa. Kuinka monta kertaa kopittelette pudottamatta palloa? Kokeilkaa kolme kertaa.

TEMPPURATA

Tee kaverisi kanssa temppurata ja yrittäkää mennä se läpi mahdollisimman nopeasti ilman virheitä. Voit halutessasi haastaa kaverin kisaan.

YHDELLÄ JALALLA

Ota kaverisi kanssa yhdellä jalalla seisontakisa.

VÄLKKÄPELIT

Pelaa kavereiden kanssa välitunnilla.

TASAPAINOILE

Kävele tasapainopuomi, puunrunko tai vastaava edestakaisin 5 kertaa.

LEIKIT



KÄY LEIKKIMÄSSÄ LÄHIPUISTOSSA

30 minuuttia.

BANAANIHIPPA

Leiki banaanihippaa. "Kun hippa saa jonkun koskettamalla kiinni, tämä nostaa kädet ilmaan "banaaniksi". Toiset leikkijät voivat pelastaa hänet avaamalla kädet eli kuorimalla banaanin auki."

ELÄINPANTOMIIMI

Esitä eläinpantomiimi. Kaveri tai aikuinen arvaa, mitä eläintä esität. Vaihtakaa sitten osia. Toistakaa kolme kertaa.

AAKKOSET VARTALOLLA

Tee vartalollasi kirjainmuodot oman nimesi kirjaimista.

LUONTO



MUURAHAIKKEKO

Käy metsäkävelyllä ja etsi muurahaiskeko.

ÖTÖKKÄ

Mene ulos, etsi joku ötökkä ja ota siitä kuva.

PILVET

Mene ulos ja tarkkaile pilviä. Mitä muotoja löydät?

LELUN MAJA

Rakenna metsään lelullesi maja.

METSÄPEIKKORETKI

Käy metsäretkellä. Rakenna metsäpeikolle koti.

METSÄN KIIPIJÄ

Etsi metsän korkein kivi tai kanto. Kiipeä sen päälle.

LUONTOARTISTI

Etsi hieno kivi. Maalaa tai koristele se. Voit käyttää esimerkiksi katuliituja.

YÖ ULKONA

Nuku yö ulkona esimerkiksi teltassa.

NUOTIO

Mene aikuisen kanssa retkelle ja tehkää nuotio. HUOM! Nuotion saa tehdä vain nuotiopaikalle. Metsäpalovaroituksen aikana nuotiota ei saa tehdä lainkaan. Tarkista [Ilmatieteenlaitoksen sivuilta](#), onko metsäpalovaroitusta voimassa.

ROSKAT

Kerää pussillinen roskia luonnosta.

KOTONA



SUPERSIIVOOJA

Yritä siivota huoneesi alle 10 minuutissa.

POMPUTTELU

Harjoittele pomputtelemaan jalkapallolla väli-pomppujen kanssa.

HIPPA

Leiki kaverisi tai perheesi kanssa hippaa.

TARZAN-HYPYT

Keksi 5 omaa Tarzan-hyppyä patjalle, sohvalle tai lumihankeen. Kirjoita liikkeiden nimet alle.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

TALVI



HIIHTO

Käy hiihtämässä 3 km.

PULKKAMÄKI

Käy pulkkamäessä ja ota kuva.

PULKKAJUOKSU

Vedä kaveria pulkassa juoksemalla.

UMPIHANKIKÄVELY

Kävele reitti umpihangessa.

TARKKUUSHEITTO

Tee lumipalloja, kun keli on sopiva.

Kokeile osua lumipallolla puuhun kymmenen askeleen päästä. Huolehdi, ettet osu ihmisiin.

Tämän voi toteuttaa myös vaikka kävyillä tai kääryillä sukkamytillä.



LIIKUNTADIPLOMI

1.-2. luokan tehtävävihko

