



LIKUNTADIPLOMI

5.–6. luokan tehtävävihko

Tervetuloa 5.–6. 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 Oulu 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 5.–6. 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
5.-6. luokat





SAIN TEHTYÄ

Sain tehtävän tehtyä



ONNISTUIN

Onnistuin tehtävässä hyvin



INNOSTUIN!

Haluan tehdä tehtävän uudestaan



TEIN UUDESTAAN

Tein tehtävän uudestaan

KUNTOILU



KYYKKYHYPPY

Hyppää 30 kyykkyhyppyä.

KÄSILLÄ- TAI PÄÄLLÄSEISONTA

Seiso käsilläsi tai päälläsi 15 sekuntia (voit harjoitella ensin seinää vasten).

MÄKIJUOKSU

Etsi lenkipolulta isohko ylämäki. Juokse se ylös niin nopeaa, kuin pääset. Levähdä. Kokeile uudestaan, saatko paremman ajan. Kokeile seitsemän kertaa.

HYPPYNARU

Hypi hyppynaruilla 100 hyppyä.

SAUNAVOIMAA

Punnerra saunassa 10 kertaa.

PORRASJUOKSU

Etsi portaat ja juokse ne ylös ja alas 15 kertaa.

RIIPUTUS

Roiku jossakin mahdollisimman kauan.

Haasta ystäväsi roikkumiskisaan. Roikuin _____ s

ILTAVENYTTELY

Suunnittele iltavenyttely.

LANKUTUS

Lankuta kolme minuuttia joka päivä viikon ajan.

PELIT



PIHAPELIT

Pelaa pihapelejä kavereiden kanssa (jalkapallo, sähly, pesäpallo, koripallo...).

FRISBEGOLF

Käy pelaamassa frisbeegolfia.

HANKIJALKAPALLO

Pelaa hankijalkapalloa.

PITUUSFRISBEE

Heitä frisbeetä 10 kertaa. Mittaa askelilla, kuinka pitkälle heitit. _____

LUONTO



PILKKIMINEN

Käy pilkillä ja ota mahdollisesta saaliistasi kuva.

PIKNIK

Käy kaverisi kanssa piknikillä.

POLKUJUOKSU

Käy juoksulenkillä metsässä.
Juokse yhteen menoon 20 min.

BONGARI

Bongaa viisi eri lintua metsässä.
Tunnista niiden lajit.

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 metsäpalovaroitus voimassa.

ROSKAT

Kerää pussillinen roskia luonnosta.

MAASTOPYÖRÄILY

Käy kaverin kanssa maastopyöräilemässä.

TALVI



LASKETTELU

Käy laskettelemassa.

UMPIHANKIKÄVELY

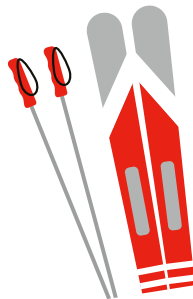
Kävele reitti umpihangessa.

LUMIMAJA

Tee kaverisi kanssa lumimaja.

HIIHTO

Käy hiihtämässä 8 km.



KOULUSSA TAI KOTONA



VÄLKKÄPELIT

Pelaa kavereiden kanssa välitunnilla.

NURMIKONLEIKKAUS

Leikkaa nurmikko.

SUPERSIIVOOJA

Yritä siivota huoneesi alle 10 minuutissa.

LUMITYÖT

Tee lumityöt kotonasi, kaverillasi tai mummolassa.

HIKIVÄLKKÄ

Liiku välitunnilla niin aktiivisesti, että sinulle tulee hiki.

KYYNÄRTERVEHDYKSET

Käy moikkaamassa 20 oppilasta välitunnilla kynärpäätervehdyksellä.

LIHASKUNTOTUOKIO

Suunnittele ja pidä koulussa liikunnantunnilla lihaskuntotuokio. Sovi opettajan kanssa etukäteen ajankohta.

ALKULÄMMITTELY

Suunnittele ja pidä koulussa liikunnantunnilla alkulämmittely. Sovi opettajan kanssa etukäteen ajankohta.

BONUS



TEMPPU

Harjoittele uusi temppu.

SUKELLUS

Sukella 7 metriä kolme kertaa.

UIMAHYPPY

Hyppää kolmesta metristä veteen uimahallissa.

JOTAIN UUTTA

Kokeile uutta lajia.

LIIKUNTADIPLOMI

5.–6. luokan tehtävävihko

