



LIIKUNTADIPLOMI

3.–4. luokan tehtävävihko

Tervetuloa 3.–4. 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 3.–4. 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

Hopea: vähintään 20 suoritettua tehtävää

Kulta: vähintään 25 suoritettua tehtävää

TEHTÄVÄT

3.-4. luokat





SAIN TEHTYÄ

Sain tehtävän tehtyä



ONNISTUIN

Onnistuin tehtävässä hyvin



INNOSTUIN!

Haluan tehdä tehtävän uudestaan



TEIN UUDESTAAN

Tein tehtävän uudestaan

KUNTOILU



ULKOILU YSTÄVÄN KANSSA

Ulkoile ystävän kanssa 40 minuuttia.

KYYKKYHYPPY

Hyppää kyykkyhyppyjä yhteensä 25 kertaa.

PUNNERRUKSET

Tee 10 punnerrusta.

PYÖRÄILY

Käy pyöräilemässä 40 minuuttia.

KÄSILLÄ- TAI PÄÄLLÄSEISONTA

Seiso käsilläsi tai päälläsi 10 sekuntia
(treenaa ensin seinää vasten).

KÄVELY KAVERIN KANSSA

Käy kävelyllä kaverisi kanssa.

UINTI

Käy aikuisen kanssa uimassa.

HYPPYNARU

Hypi hyppynarulla 60 hyppyä.

LYHTYPYLVÄSINTERVALLI

Etene 14 lyhtypylvään väli, vaikka koulumatkalla.

Juokse joka toinen pylväiden väli ja kävele joka toinen.

KINKKAUS

Kinkkaa koulun välituntipihan kenttä päästä päähän.

KOULUMATKAPYÖRÄILY

Pyöräile koulumatkat joka päivä yhden viikon ajan.

JUMPPA

Tee joka päivä 20 vatsalihasliikettä viikon ajan.

PELIT JA KISAT



PALLON POMPUTTELU

Pomputa palloa jalallasi 6 kertaa putkeen.

PALLOPELIT

Pelaa kavereiden kanssa pallopelejä.

PALLOMESTARI 2

Heitä palloa seinään niin, että se pomppaa kerran maahan ennen seinään osumista ja ota pallo kiinni. Heitä kymmenen kertaa. Laske kuinka monta kertaa saat pallon kiinni.

HYPPYTURNAUS

Ottakaa kavereiden kanssa hyppykisa keksimällä erilaisia hyppytyylejä. Arvostelkaa toistenne hypyt asteikolla 1–10.

KORIPALLOA

Heitä 10 koria koripallolla.

OLYMPIALAISET

Suunnittele viiden lajin leikkiolympialaiset.

Kirjoita lajien nimet alle.

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

POKEMON GO

Kokeile Pokémon GO -peliä.

LUONTO



MARJANPOIMINTA

Käy poimimassa marjoja.

METSÄN ÄÄNET

Etsi rauhallinen paikka metsästä.

Mitä ääniä kuulet? Kirjoita mitä kuudit.

1. _____
2. _____
3. _____

SUUNNISTUS

Käy aikuisen kanssa kokeilemassa suunnistuksen iltarasteja. Montako rastia löysit _____ ?

GEOKÄTKÖT

Etsi viisi geokätköä.

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.

KALASTUS

Käy kalastamassa kaverin tai perheen kanssa.

KOULUSSA TAI KOTONA



PIHALEIKIT

Leiki kavereiden kanssa perinteisiä pihaleikkejä (esim. puuropata, nurkkajussi, kirkonrotta).

SUPERSIIVOOJA

Yritä siivota huoneesi alle 10 minuutissa.

TANSSIESITYS

Laita lempilaulusi soimaan tai laula tai soita sitä itse. Suunnittele lauluun sopivat liikkeet. Esitä halutessasi tanssisi toisille.

VÄLITUNTILEIKKI

Suunnittele ja toteuta koulussa jokin leikki tai peli välitunnilla kavereillesi.

TAUKOJUMPPA

Suunnittele ja pidä koulussa taukojumppa ryhmällesi. Sovi opettajan kanssa etukäteen ajankohta. Kirjoita liikkeet ylös.

1. _____
2. _____
3. _____

HARAVOINTI

Haravoi nurmikkoa.

TALVI



LUMIVEISTOS

Etsi suuri lumilohkare ja muovaile siitä taideteos.

LUMILYHTY

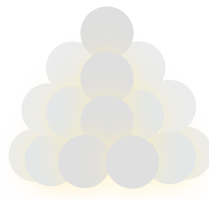
Rakenna lumilyhty.

LUISTELU

Käy luistelemassa yhden tunnin ajan.

HIIHTO

Käy hiihtämässä 5 km.



LIIKUNTADIPLOMI

3.-4. luokan tehtävävihko

