

Kitahammas Krokon

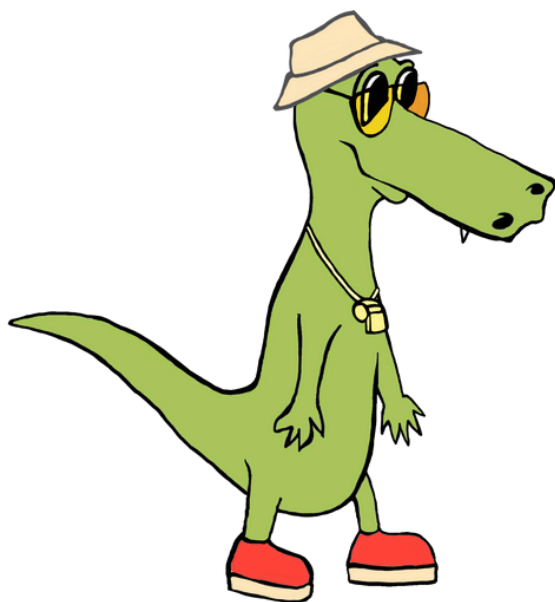
LIIKUNTADIPLOMI

VARHAISKASVATUKSEEN

5-6-vuotiaat

TERVETULOA SUORITTAMAAN LIIKUNTADIPLOMIA
YHDESSÄ KITAHAMMAS KROKON KANSSA!

TÄMÄN TEHTÄVÄVIHKON OMISTAA:



LIIKUNTADIPLOMI

LIIKUNTADIPLOMIA SUORITTAESSA PÄÄSET SEIKKAILEMAAN
KITAHAMMAS KROKON KANSSA. HYPPÄÄ MUKAAN LIIKUNNAN
IHANAAN MAAILMAAN YHDESSÄ KOKO PERHEEN VOIMIN!


Liikuntadiplomi on hauska tapa tutustua liikuntaan monipuolisesti.

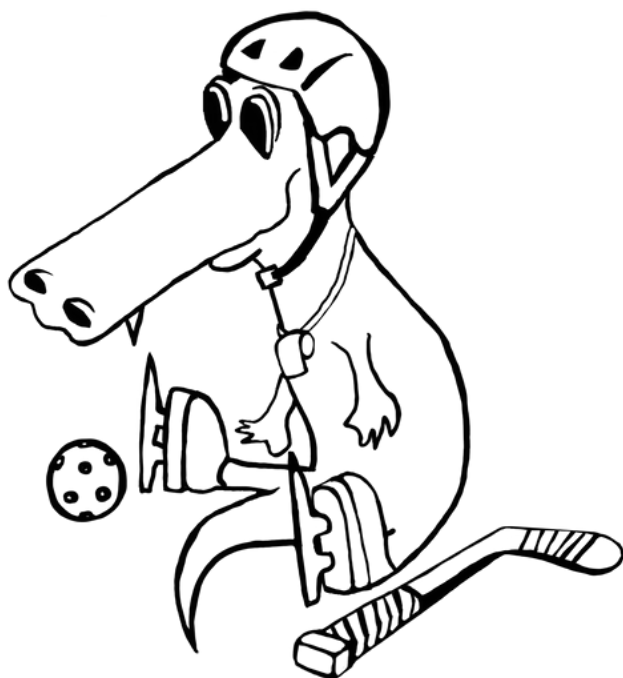
Liikuntadiplomin suorittamisesta saat paljon vinkkejä omaehtoiseen liikkumiseen.

Kotona, pihapiirissä, lähiliikunta-alueilla sekä luonnossa on paljon hauskaa,
haastavaa sekä mielekäästä tekemistä lapsille ja perheille.

Liikuntadiplomin pohjana toimii varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Ohjeet liikuntadiplomin suorittamiseen:

- Voit aloittaa diplomin suorittamisen milloin vain.
- Merkitse suoritettua tehtävää kohdalle 
- Diplomista on 2 tasoa;
Mestaritaso (12 suoritettua tehtävää) sekä Supertaso (25 suoritettua tehtävää)
- Suoritettuasi ensimmäisen tason näytät diplomivihko omassa yksikössäsi. Sinut palkitaan omalla liikuntadiplomilla. Päiväkodeilla järjestetään diplomienjakotilaisuudet joulun- ja kevätjuhliin.



KITAHAMMAS KROKON SISÄTOUHUT

TAITOTUOKIO

Tee tai harjoittele alla olevia taitoja. Rastita tehtävä, kun olet kokeillut kaikkia.

KÄRRYNPYÖRÄ

KUPERKEIKKA

KÄSILLÄ-/PÄÄLLÄSEISONTA

KOTTIKÄRRYKÄVELY

TASAPAINOTUOKIO

Tasapainoile ja tee alla olevat tehtävät. Rastita tehtävä, kun olet kokeillut kaikkia.

VAAKA

TASAPAINOILU MATTORULLAN PÄÄLLÄ

TASAPAINOILU JALAT SOHVALLA JA KÄDET LATTIALLA

KÄVELY KYKYSSÄ NIIN PIENENÄ KUIN PYSTYT

VARPAILLAAN KÄVELY KÄDET KOHTI KATTOA NIIN PITKÄNÄ KUIN PYSTYT

TARKKUUSHEITTO

Kokeile osua ämpäriin/kattilaan pallolla tai vaikka pehmolelulla. Pidennä välimatkaa.

HYPPYNARULLA HYPPIMINEN

ILMAPALLOTENNIS

Mailana voit käyttää sanomalehtirullaa.

VILTTIPALLOA PEHMOLELULLA

Ota kaverin kanssa viltin nurkista kiinni. Heittele pehmolelua yhdellä tai kahdella viltillä. Kokeile saatko pehmolelun korkealle ilmaan tai viltiltä toiselle.

MUSIIKKIHETKI

Laita musiikki soimaan ja liiku sen tahtiin.

VENYTTELY JA RENTOUTUS

Päätäkää liikkeet itse. Lopuksi rentoutukaa loikoilemalla lattialla tyynyjen ja vilttien päällä. Sammuttakaa valot ja kuunnelkaa rauhallista musiikkia.

KOTITYÖN TEKEMINEN YHDESSÄ

TEMPPURADAN RAKENTAMINEN



KITAHAMMAS KROKON ULKOTOUHUT



PERINNE- TAI PIHALEIKKI



VIESTIJUOKSU



MÄENLASKU



JUOKSEMINEN TALON YMPÄRI



VALITSE LAJI JA KOKEILE:



PESÄPALLO



SALIBANDY



KORIPALLO



JALKAPALLO



VALITSE PYÖRÄLENKKI:



OMALLE PÄIVÄKODILLE / ESIKOULUUN



LÄHIPUISTOON



KILOMETREJÄ IKÄSI MUKAAN



GEOKÄTKÖILY

Ohjeet geokätköilyyn löydät täältä: www.geokätköt.fi



LEIKKIMINEN LÄHIKOULUN PIHALLA



LUMITYÖ YHDESSÄ



KEPPARILENKKI



KEMPELEEN LIIKUNTAPAIKAT JA -TAPAHTUMAT

KEMPELEEN TAPAHTUMA

Osallistukaa valitsemaanne tapahtumaan Kempeleessä: www.kempele.fi/tapahtumat

MLL:N MAKSUTON PERHELIIKUNTAVUORO

Tiedot perheliikuntavuorosta löydät täältä: www.kempele.mll.fi/toiminta-2/perheliikunta/

KÖYKKYRIN LASTEN LUONTOPOLKU

METSÄRETKE

Etsikää puita, joissa voi kiipeillä. Hyvän kiipeilypuun tunnistat matalalta alkavista tukevista oksista.

LEIKKIPUISTO

Kempeleen leikkipuistot löydät täältä:

www.kempele.fi/leikkipuistot

LUISTELU

Kempeleen luistelupaikat löydät täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/luistelukentat/

HIIHTO

Kempeleen latukartat löydät täältä:

www.kempele.fi/hiihtoladut

UINTI

Mitä kaikkea hauskoja välineitä löydät uimahallista?

Kokeile mahdollisimman montaa.

FRISBEEGOLF

Kempeleen frisbeegolfradat löydät täältä:

www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/frisbeegolf/

LUONTO JA RETKEILY

Katso Kempeleen tulentekopaikat täältä:

<https://www.kempele.fi/vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntapaikat/laavut-ja-tulentekopaikat>

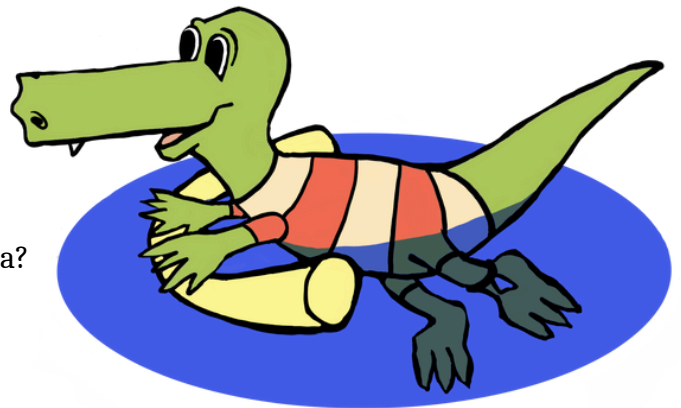
KÖYKKYRIN RETKIREITISTÖ

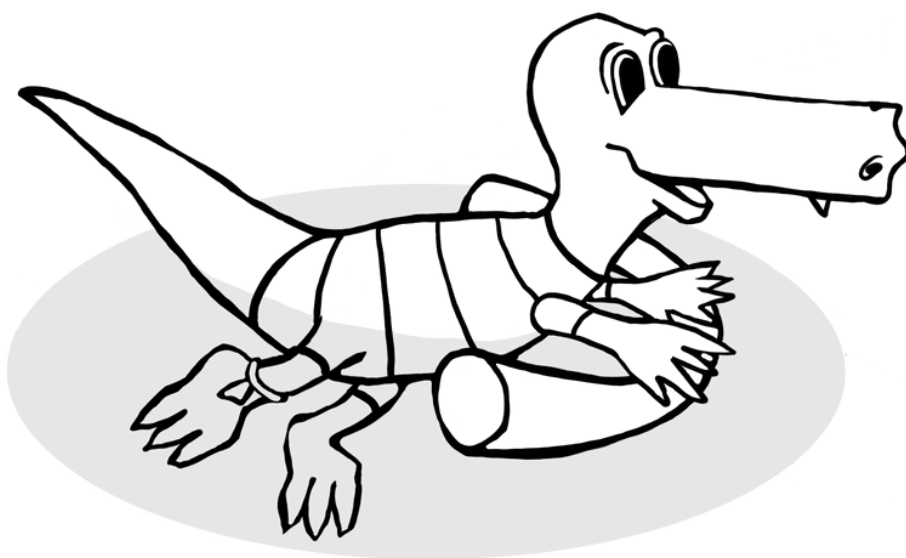
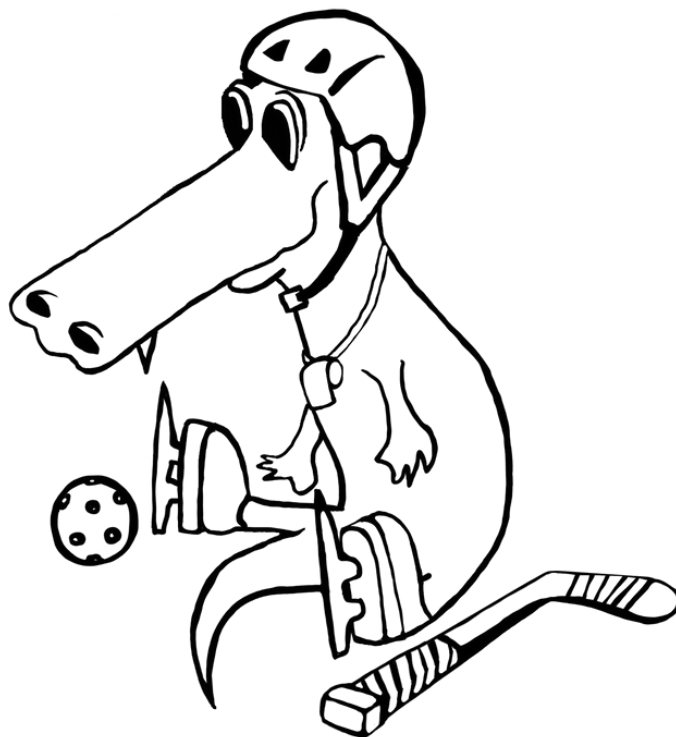
Katkso Köykkyrin retkireitistön kartat täältä: <https://www.kempele.fi/retkireitisto>

LIIKUNTALAINAAMOSSA KÄYNTI

Kempeleen liikuntalainaaamosta (Honkasentie 11, 90450 Kempele) voi lainata maksutta

liikuntavälineitä. Tietoja löydät täältä: www.kempele.fi/liikuntalainaaamo





Liikuntadiplomin tekijät:

KEMPELE AKATEMIA - LIIKUNTAPALVELUT
KEMPELEEN VARHAISKASVATUS - LIIKUNTAVASTAAVAT
POHJOIS-POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Vili-Petteri Helenius
KUVITUS: RONJA KRAPU

POPLi

Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry



KEMPELE

AKATEMIA

Oppia & elämyksiä



KEMPELE

HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ