KEMPELE

Kempeleen perusopetuksen

LIIKUNTADIPLOMI



Sisällys


Perheen liikunta -
kavereiden kanssa liikunta


Lähiliikunta /
liikuntapaikat tutuiksi


Luontoliikunta
ja retkeily


Arki- ja
hyötyliikunta


Urheiluseurat /
Kempele Action harrastuskerhot


Urheilu- ja
liikuntatapahtumat

Liikuntadiplomi 2026-2027

Tervetuloa suorittamaan Kempeleen alakoululaisten (1-6lk) liikuntadiplomia! Liikuntadiplomi sisältää **86** hauskaa ja liikunnallista tehtävää vapaa-ajalle. Voit suorittaa tehtäviä kavereiden, perheenjäsenten tai muiden läheisten kanssa. Tehtävien suoritusaika on koulun lukukausiaika 2026-2027.

Ohjeet oppilaalle:

Tavoitteet: Saat liikuntadiplomin koulusta, kun olet suorittanut lukuvuoden aikana yhteensä **30 tehtävää** (5 tehtävää jokaisesta kategoriasta, paitsi 2 tehtävää kategoriasta: Urheiluseurat / Kempele Action.
Tutustu tavoitteisiin tarkemmin tämän vihkon lopusta.

Tehtävien suoritus ja merkintä: Voit suorittaa tehtäviä oman valinnan ja aikataulun mukaisesti. Kun tehtävä on suoritettu, merkitse **X** tehtävän viereen. Vihkon lopussa olevasta koontitaulukosta voit seurata, kuinka monta tehtävää olet mistäkin kategoriasta suorittanut.

Tehtävien tarkistus: Pyydä huoltajaa kuittaamaan tehtävän suoritus kuvauksen yhteyteen esimerkiksi nimimerkillä "**MK**".

Lukudiplomin tarkistus koulussa: Opettaja tekee välitarkastuksen joulun aikaan. Lopullisen tarkistuksen ja diplomin myöntämisen opettaja tekee keväällä, lukuvuoden päättyessä.

Ohjeet huoltajalle:

Kannusta, tue ja osallistu lapsen kanssa tehtävien tekemiseen. Kun tehtävä on tehty, kuittaa tehtävän suoritus kuvauksen viereen esimerkiksi nimimerkillä "**MK**".

Perheen liikunta - kavereiden kanssa liikunta

Pihapelit:

Pelaa jotakin pihapeliä kavereiden tai perheenjäsenen tai muun tuttavan kanssa **30 min - 1 tunti**. Voit pelata useampaa lajia, joista jokaisesta saat merkinnän:

- ☐ 1. Pihakoris tai heittokisat
- ☐ 2. Pesis pihalla tai puistossa
- ☐ 3. Futis pihalla tai lähikentällä
- ☐ 4. Sähly pihalla tai lähikentällä
- ☐ 5. Katukiekko, eli kempeleläisittäin “räppis”.
- ☐ 6. Frisbeegolf pihalla tai lähimaastossa.
  Jos ei ole oikeita koreja, keksikää omat korit.

Pihaleikit:

- ☐ 7. Perinneleikki:
  Kysele vanhemmalta, isovanhemmalta tai muulta aikuiselta perinneleikkejä tai -pelejä, joita he ovat touhunneet lapsena. Kokeilkaa jotain perinneleikkiä tai -peliä yhdessä.
- ☐ 8. Hyppynaruleikki:
  Testaa yksin tai kavereiden kanssa twist-, hyppynaru- ja ruutuhyppelyleikkejä.
  Esimerkki: Kirjoita youtubeen hakusanaksi: nallekarhuleikki
- ☐ 9. Lipunryöstöä tai poliisia ja rosvoa:
  Kerätkää yhdessä kaverin kanssa sopiva porukka ja leikkikää omassa pihapiirissä tai lähipuistossa lipunryöstöä. Isommat koululaiset voi kokeilla jopa pimeään aikaan lamppujen kanssa poliisia ja rosvoa -leikkiä.
- ☐ 10. Temppu- tai ratatehtävä:
  Valitse väline, jolla voi tehdä temppuja tai harjoitella taitoja, esimerkiksi skuutti, skeitti, temppupyörä tai rullaluistimet. Suunnitelkaa kaverin kanssa oma temppurata ja kokeilkaa erilaisia liikkeitä, pujotteluja tai pieniä temppuja. Harjoitelkaa rohkeasti, mutta turvallisesti oma taitotasonne huomioiden.
  Tämän tehtävän voit suorittaa ja soveltaa myös talvella esimerkiksi lumilaudalla!
- ☐ 11. Trampoliinitemppuja: (tee kaikki vaiheet)
  a) Temppuile trampalla kaverin tai perheenjäsenen kanssa.
  b) Kuvatkaa oma temppuvideo
  c) Kehitelkää uusi trampoliinia hyödyntävä leikki ja kirjoittakaa leikin säännöt ylös. Noudattakaa trampoliinin turvallisuusohjeita. Harjoittele temppuja rauhassa ja huolella turvallisuuden vuoksi.
- ☐ 12. Kopittelu:
  Kopittele erilaisilla välineillä kaverin tai perheenjäsenen kanssa. Välineitä voi olla mm. lentopallo, pallo ja räpylät, sukkamytty yms.
  Montako koppia saatte putkeen ilman tiputusta? a)20 b)50 c)100?
- ☐ 13. Syöttely:
  Syöttele kaverin tai perheenjäsenen kanssa eri tavoin ja eri välineillä, esimerkiksi: sählymailoilla ja pallolla, koripallolla, jalkapallolla.... Keksikää erilaisia syöttötyylejä? Mikä tyyli on helpoin? Mikä tyyli on vaikein?
- ☐ 14. Ilmapallon lennätys:
  Montako kosketusta saatte vuorotellen ennen kuin pallo tippuu maahan? Kokeilkaa varovasti sisätiloissa muutaman henkilön kanssa.
- ☐ 15. Koreografia / liikesarja:
  Suunnittele yksin tai kaverin kanssa koreografia tai liikesarja ja esitä se vanhemmille, kavereille tai videolle. Voit tehdä koreografian tanssiin, voimisteluun, akrobatiaan – mikä sinua kiinnostaa! :)
- ☐ 16. Talviset lumitouhut: (valitse yksi tai useampi)
  a) Tehkää lumiukko
  b) Rakentakaa lumihankeen lumilinna
  c) Tehkää lumilinnan suojaksi vallihauta tai labyrintti

☐ 17. Tee tanssisarjoja qr-koodin takaa, mikä sinusta on hauskin tanssi?

Lämmittelyä

Linkit vievät Youtube-videoihin

Cha cha slide dance

Cha cha slide 2022

RedBull

HipHop

Two step

The Wop

Criss Cross

Bart Simpson

Locking

House

Breikki

Indian Step

Bounce + 2-step

Brooklyn Rock

Four Corners

Power Moves

Freeze

Lähiliikunta / liikuntapaikat tutuksi

☐ 1. Järjestäkää olympialaiset tai 5-ottelu kavereiden tai perheen kesken. Keksikää omia lajeja tai suorittakaa oikeita yleisurheilulajeja.

Paikkavaihtoehdot:
a) Kotipiha
b) Lähiliikuntakenttä / koulun kenttä
c) Sarkkirannan yleisurheilukenttä

Vinkki: Liikuntalainaamosta saat välineitä, esim. kuulan tai keihään lainaan!

☐ 2. Järjestäkää talviolympialaiset tai talvinen 3-ottelu kavereiden tai perheen kesken. Keksikää omia lajeja tai kopioikaa ja soveltakaa talviolympialaisten lajeja (esim. hiihto, ampumahiihto, rattikelkkailu, curling yms.)

☐ 3. Hiihto: Käy hiihtämässä talven aikana hiihtolenkki Kempeleen laduilla:
*1-2 luokkalaiset: 2-3km
*3-4 luokkalaiset: 3-4km
*5-6 luokkalaiset: 4-5km

☐ 4. Pulkkamäki / Laskettelu: (valitse yksi tai useampi)
a) Käy laskemassa kavereiden tai perheen kanssa mäkeä pulkalla, liukurilla tai jollain muulla välineellä.
b) Käy laskettelemassa Köykkyrissä
c) Käy kokeilemassa laskettelua tai lumilautailua Köykkyrin mattohissirinteessä.

☐ 5. Luistelu- ja jääpelit: (valitse yksi tai useampi)
a) Käy luistelemassa ulkojäillä. Kokeile eri luistelutekniikoita.
b) Järjestäkää vähintään 4 hengen jääpelit luistelukentällä tai kaukalossa
c) Käy luistelemassa jonkun aikuisen kanssa Vihiluodon retkiluisteluradalla. Varmistakaa, että jää on turvallinen!

6. Puistobongaus:
Lähde puistokierrokselle kaverin tai perheenjäsenen kanssa esimerkiksi pyöräillen. Bongaa kierroksen aikana leikkipuistoja. Voit pysähdellä puistoissa kokeilemaan laitteita. Bongaa:
*1-2 luokkalaiset: 3 leikkipuistoa
*3-4 luokkalaiset: 5 leikkipuistoa
*5-6 luokkalaiset: 7 leikkipuistoa

7. Vieraile liikuntavälinelainaamossa:
Selvitä missä on Kempeleen Liikuntavälinelainaamo ja vieraile paikan päällä. Lainaa jokin väline ja kokeile välinettä. (Huom. Tarvitset lainataksesi kirjastokortin, jonka saat Kempeleen pääkirjastosta)

8. Kentät ja leikkialueet tutuiksi:
*1-2 luokkalaiset: Bongaa itsellesi uusi koulun tai päiväkodin piha ja testaa pihan välineitä.
*3-4 luokkalaiset: Bongaa 2 koulun pihat ja testaa niiden kiikut ja leikkivälineet.
*5-6 luokkalaiset: Käy Sarkkirannan yleisurheilukentällä harjoittelemassa juoksua, hyppyjä ja heittoja.

9. Ulkokuntosalit: (valitse yksi tai useampi alta)

a) Käy tutustumassa Köykkyrin, Sarkkirannan tai Linnakankaan ulkokuntosaleihin. Kokeile ja testaa laitteita. Mikä niistä oli mielestäsi hauskin tai kiinnostavin?

b) Suunnittele oma kunto- tai temppurata. Kokeile rataa ja liiku reippaasti.

c) Tee aikuisen kanssa lihaskuntoharjoitus ulkokuntosalilla. Kokeile laitteita turvallisesti ja käytä kevyimpiä painoja. Harjoitelkaa oikeita liiketekniikoita yhdessä.

10. Zimmarin diplomiuinnit:
*1-2 luokkalaiset: Käy uimassa perheesi tai kavereidesi kanssa. Harjoittele uintia ja laske liukumäestä!
*3-4 luokkalaiset: Käy uimassa vähintään 2 x 25m eli kaksi kertaa ison altaan mitan.
*5-6 luokkalaiset: Käy uimassa vähintään 4 x 25m eli neljä kertaa ison altaan mitan.

Uintikerta diplomia suorittaessasi on maksuton. Saat kuittauksen diplomipassiisi Zimmarin palvelupisteeltä.

11. Tennis tai Padel:
Käy kavereiden tai perheenjäsenten kanssa pelaamassa tennistä tai padelia. Vot varata tennisvuoron esimerkiksi:
a) Sarkkirannan tenniskentät -ulkokenttä (maksuton)
b) Zempledon -tennishalli
c) Padelhallit (Esim. Padelkeskus, Padel Pohjoinen)

Jos olet osallistunut Padel tai Tennis action kerhoon 2026-2027, saat suoritusmerkinnän tähän tehtävään!

12. Kuntoportaat:
Etsi lähiseudun kuntoportaat ja käy tekemässä porrastreeni.
*1-2 luokkalaiset: Kävele tai hyppele portaita ylös alas **15** minuutin ajan. Pidä välillä lyhyitä taukoja.
*3-4 luokkalaiset: Kävele tai hyppele portaita ylös alas **20** minuutin ajan. Pidä välillä lyhyitä taukoja.
*5-6 luokkalaiset: Kävele tai hyppele portaita ylös alas **30** minuutin ajan. Pidä välillä lyhyitä taukoja.

Luontoliikunta ja retkeily

1. Eväsretki nuotiopaikalle:
   Tee läheisten kanssa retki Kempeleen kunnan nuotiopaikalle. Tunnetko asuinsijaintisi lähimmät nuotiopaikat?

2. Lintujen bongaus:
   Vieraile jollakin lintutornilla tai tee lintujen bongaus -retki johonkin muuhun kohteeseen. Montako lintulajia näit tai tunnistit?

3. Majanrakennus:
   Rakenna maja pihaan tai lähimetsään. Hyödynnä rakentamiseen kaatuneita ja irronneita oksia ja puita.

4. Kalastus-, onki- tai pilkkiretki:
   Tee kalastusretki esimerkiksi Vihiluotoon. Voit kalastaa virvelillä, ongella tai talvella pilkkimällä. Saitko saalista? Ja jos niin tunnistitko kalalajin?

5. Metsästysretki:
   Lähde läheisen metsästäjän mukaan metsästysretkelle. Mitä eläimiä näit retkellä? Mitä jäi retkeltä erityisesti mieleen? Huomioikaa turvallisuus!

6. Avantouintia:
   Käy kokeilemassa aikuisen kanssa avantouintia Kalliomontun avantouintipaikalla. Kuinka paljon oli pakkasta? Uskalsitko käydä rintaa myöten vedessä?

7. Metsäleikkejä:
   Kokeilkaa pelata tai leikkiä metsässä esimerkiksi retken yhteydessä. Mitä leikkiä voi metsässä tehdä? Hippaa, 10 tikkua laudalla, konkkaa vai jotain muuta?

8. Luontokuvausta:
   Tee valokuvausretki luontoon. Pohdi ennakkoon, mitä haluaisit kuvata ja nähdä luonnossa.

9. Frisbeegolf:
   Käy pelaamassa kaverin tai perheenjäsenen kanssa frisbeegolfia Köykkyrin tai Sarkkirannan radalla. Mikä väylä onnistui parhaiten?

   Jos olet osallistunut Frisbeegolf action kerhoon 2026-2027, saat suoritusmerkinnän tähän tehtävään!

10. Suunnistus - Mobo (mobiilisovellus):
    Käy suunnistamassa Mobo -suunnistusradalla Sarkkirannassa. Mobo -suunnistus tapahtuu älypuhelimella. Lataa puhelimeen Mobo -sovellus ja hae sovelluksesta rata: *Kempele - Sarkkiranta*. Lähtöpaikan sijainti on Sarkkirannan yleisurheilukeskuksen parkkipaikalta.

11. Suunnistus - Oulurasteilla:
    a) Käy suunnistamassa Oulurastit -tapahtumassa. Näitä ns. iltarastit -tapahtumia järjestetään kesäkauden ajan pääosin tiistaisin ja torstaisin klo 16-20 Oulun alueella. Kempeleen alueella iltarasteja järjestetään mm. Linnakankaalla, Köykkyrissä, Mourunkijärvellä ja Ketolanperällä.

    b) Käy suunnistamassa omatoimiradalla. Oulurastit järjestää omatoimiratoja, missä voi käydä omalla ajalla suunnistamassa. Tarjolla on useita ratoja ympäri Oulun seutua, missä on rastiliput paikallaan. Eli tarvitset vain kartan ja suuntaa omatoimiradalle!

    Lisätiedot ja tarkemmat ohjeet: *oulurastit.info*

12. Kävely- juoksu tai pyöräretki:
    Tunnetko Kempeleen retkireitistöä? Tee retki kävellen, juosten tai pyörällä Kempeleen luontoreiteille. Minkä reitin valloitit?
    a) Lasten luontopolku
    b) Vihiluodon luontopolku
    c) Ketolanperän luontopolku
    d) Haukkasuon henkäisy
    e) Kokkokankaan kaarto
    f) Marjasuon luontopolku
    g) Linnukan lenkki....vai jokin muu?

Arki- ja hyötyliikunta

Tee tai osallistu mukaan tekemään oman kodin tai läheisen kodin huolto- ja ylläpitotöitä. Saat suoritusmerkinnän kun olet osallistunut vähintään **30min** - tehtävänän suoritukseen tai suorittanut koko tehtävän sisällön.

- [ ] 1. Imurointi tai moppaus:
  *1-2 luokkalaiset: huone, jossa nukut
  *3-4 luokkalaiset: keittiö, oleskelutilat ja eteistilat
  *5-6 luokkalaiset: koko asunnon huonetilat

- [ ] 2. Tamppaa matot:
  Kerää asunnon matot. Tamppaa ja tuuleta matot ulkona. Lopuksi aseta matot takaisin paikalleen. Isojen mattojen osalta pyydä aikuista kaveriksi.

- [ ] 3. Roskien keräys:
  Käy ulkoilemassa samalla keräten pussillinen roskia luonnosta tai yleisiltä ulko-alueilta.

- [ ] 4. Pullojen keräys:
  Kerää pussillinen kierrätyspulloja ja tölkkejä yleisiltä ulkoalueilta. Käy palauttamassa pullot kävellen tai pyörällä palautuspisteelle.

- [ ] 5. Nurmikon leikkaus:
  Tee tai osallistu oman pihan tai isovanhempien/sukulaisten pihan nurmikon leikkaukseen. Pyydä tarvittaessa apua ja ohjeita aikuiselta.

- [ ] 6. Pihan siivous ja haravointi:
  a) Osallistu oman perheen, isovanhempien tai sukulaisen piha-alueen siivoukseen tai järjestelyyn.
  b) Haravoi oman pihan tai isovanhempien/sukulaisten pihalta lehtiä.
  c) Osallistu taloyhtiön pihatalkoisiin mukaan.

- [ ] 7. Lumityöt:
  Tee tai osallistu mukaan oman pihan tai isovanhempien/sukulaisten pihan lumitöiden tekemiseen.

- [ ] 8. Auton renkaiden vaihto:
  Vaihda aikuisen kanssa oman perheen tai isovanhempien tai sukulaisten auton renkaat.

- [ ] 9. Kauppareissu:
  Hae kauppaostoksia perheellesi, isovanhemmillesi tai sukulaisillesi kävellen, pyörällä tai muuten omia lihaksiasi käyttäen.

- [ ] 10. Puuhommia:
  a) Kanna polttopuut tulipesän viereen. Sytytä aikuisen kanssa tuli.
  b) Osallistu aikuisen kanssa halkojen tekoon
  c) Osallistu aikuisen mukaan polttopuusavottaan metsässä

- [ ] 11. Marjojen poiminta:
  Käy poimimassa marjoja: mustikoita, puolukoita, lakkoja, vadelmia...
  *1-2 luokkalaiset: 3 litran ämpäri
  *3-4 luokkalaiset: 5 litran ämpäri
  *5-6 luokkalaiset: 10 litran ämpäri

  Saalista ei tarvitse kerätä yhdellä kertaa vaan voit kerätä saaliin vaikka useammalla kerralla!

- [ ] 12. Sienestys:
  Käy sienestämässä. Mitä sieniä löysit? Varmista aikuisen kanssa, että sienet ovat turvallisia poimittavaksi.

- [ ] 13. Koiran ulkoilutus:
  Ulkoiluta oman perheen tai isovanhempien tai sukulaisten koiraa vähintään 20 minuuttia.

- [ ] 14. Koulumatkojen pyöräily tai kävely:
  Saat tähän suorituksen kun kävelet tai pyöräilet pääosin koulumatkat (noin neljänä päivänä viikoittain)

Urheiluseurat / Kempele Action -harrastuskerhot

1. Urheiluseura - harrastaminen:
   Saat suoritusmerkinnän jos harrastat liikuntaa säännöllisesti viikoittain seuran järjestämässä liikuntaharrastuksessa. Merkinnän saat kun olet osallistunut vähintään 1 kerran viikoittain 1 kuukauden ajan.

2. Kempele Action - harrastaminen:
   Saat suoritusmerkinnän jos harrastat liikuntaa säännöllisesti viikoittain Kempele Action liikuntakerhossa. Merkinnän saat kun olet osallistunut kerhoon vähintään 10 kertaa koko lukukauden aikana.

3. Omatoimiliikunta - muu säännöllinen harrastaminen:
   Saat suoritusmerkinnän jos harrastat liikuntaa säännöllisesti omatoimisesti tai jonkun muun tahon järjestämässä harrastuksessa. Merkinnän saat kun olet osallistunut omatoimiliikuntaan 1 kerran viikoittain 1 kuukauden ajan. Tähän sisältyy esimerkiksi säännöllinen maastopyörä- tai hiihtolenkki vanhemman kanssa.

4. Tutustuminen uuteen liikuntalajiin (valitse yksi tai useampi):
   a) Käy tutustumassa sinulle uuteen liikuntalajiin urheiluseuran järjestämässä harjoituksessa.
   b) Käy tutustumassa uuteen liikuntalajiin Kempele Action kerhossa.
   c) Käy tutustumassa uuteen liikuntalajiin jonkun aikuisen mukana.

5. Kulkeminen harrastuksiin:
   Saat suoritusmerkinnän kun kuljet kävellen tai pyöräillen edestakaiset matkat harrastuksiin yhteensä vähintään 10 kertaa (edestakaisin).

Kempeleen urheiluseurat ja järjestöt:
kempele.fi/jarjestot-ja-yhdistykset

Kempele Action kerhot:
https://kempele.fi/kerhotoiminta/kempele-action/



Urheilu- ja liikuntatapahtumat

Saat suoritusmerkinnän kun olet osallistunut koulun, kunnan tai muun tahon järjestämään kilpailuun, turnaukseen tai liikunta- tai urheiluteemaiseen tapahtumaan.

Kilpailut:

- [ ] 1. Yleisurheilukilpailut:
  a) Kempeleen koulujen väliset YU -kilpailut - Sarkkiranta
  b) Muu kunnan tai seuran järjestämä YU -kilpailut
- [ ] 2. Juoksukilpailut:
  a) Rantalakeus-maastot
  b) Z -maraton
  c) Mourunki Trailrun
  d) Muu kunnan, koulun tai seuran järjestämä, yli 500m juoksukilpailu
- [ ] 3. Uintikilpailut
- [ ] 4. Hiihtokilpailut
- [ ] 5. Frisbeegolf -kilpailut
- [ ] 6. Suunnistuskilpailut
- [ ] 7. Jokin muu kunnan, koulun, seuran tai muun tahon järjestämä kilpailu

Turnausmuotoiset kilpailut:

- [ ] 8. Koripalloturnaus
- [ ] 9. Lentopalloturnaus
- [ ] 10. Jalkapalloturnaus
- [ ] 11. Jääkiekkoturnaus
- [ ] 12. Salibandyturnaus
- [ ] 13. Tennis-, sulkapallo-, tai padelturnaus
- [ ] 14. Jokin muu kunnan, koulun, seuran tai muun tahon järjestämä turnaus

Liikunta- ja urheiluteemaiset tapahtumat:

- [ ] 15. Hyvä kasvaa Kempeleessä
- [ ] 16. Snowtorm - Koko perheen talvitapahtuma
- [ ] 17. Poolparty - Zimmari
- [ ] 18. Perheloiskis - Zimmari
- [ ] 19. Amazing Kempele - pyöräilytapahtuma
- [ ] 20. Pertin hiihto - Köykkyri
- [ ] 21. Vihiluodon talvitapahtuma koko perheelle
- [ ] 22. KeKi - superpesisottelu
- [ ] 23. Ajax - edustuksen jalkapallo-ottelu
- [ ] 24. Kiekko-Laser / Kiekko-Ketut -edustusjoukkueen ottelu
- [ ] 25. Wild Ducks - salibandy- tai koripallo-ottelu
- [ ] 26. Jokin muu ulkoilu-, hyvinvointi- tai liikuntateemainen tapahtuma Kempeleessä

Koontitaulukko

Perheen liikunta - kavereiden kanssa liikunta

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Lähiliikunta / liikuntapaikat tutuiksi

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Luontoliikunta ja retkeily

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Arki- / hyötyliikunta

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Urheiluseurat / Kempele Action harrastuskerhot

1. 2. 3. 4. 5.

☐☐☐☐☐

Urheilu- ja liikuntatapahtumat

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Tavoitteet

Liikuntadiplomi / Voittajataso:

* 30 tehtävää suoritettuna
* 5 tehtävää suoritettuna jokaisesta kategoriasta (paitsi Urheiluseurat!)
* 2 tehtävää suoritettuna kategoriasta: Urheiluseurat / Kempele Action

Mestarimerkki:

* 40 tehtävää suoritettuna
* 5 tehtävää suoritettuna jokaisesta kategoriasta (paitsi Urheiluseurat!)
* 3 tehtävää suoritettuna kategoriasta: Urheiluseurat / Kempele Action

Supermerkki:

* 50 tehtävää suoritettuna
* 5 tehtävää suoritettuna jokaisesta kategoriasta (paitsi Urheiluseurat!)
* 3 tehtävää suoritettuna kategoriasta: Urheiluseurat / Kempele Action

Seuranta

1. Välitarkistus, joululoman alla:

* Oppilas on suorittanut tähän saakka _____ /86 tehtävää

_____

Huoltajan / Opettajan kuittaus suoritetuista tehtävistä

2. Lopputarkistus keväällä, suoritusaika päättyy 1.5.2027

* Oppilas on suorittanut tähän saakka _____ / 86 tehtävää

_____

Huoltajan / Opettajan kuittaus suoritetuista tehtävistä

KEMPELE

Nimi:

