



Liikuntadiplomi

Tervetuloa suorittamaan kultadiplomia!

Tämän suoritusvihkon omistaa:

Nimi.

Luokka.

Tule mukaan liikkumaan kanssamme!





Tervetuloa suorittamaan Liikuntadiplomia!

Liikuntadiplomi on riemukas tapa tutustua liikuntaan monipuolisesti. Jokaiselle sopivaa liikunnallista tekemistä on luvassa ympäri vuoden. Seikkaile syksyllä metsässä, laske talvella mäkeä ja rakenna lumesta, suoriudu keväällä juoksusankariksi sekä nauti kesällä rantaleikeistä. Pelaa kavereiden kanssa pallopelejä, taituroi, tempuille sekä rentoudu. Liikuntadiplomin parissa pääset lisäksi tutustumaan uusiin lajeihin, järjestämään olympialaisia sekä osallistumaan liikuntatapahtumiin. Osa liikuntadiplomin tehtävistä voi olla sinulle entuudestaan tuttuja, osa puolestaan täysin uusia kokemuksia. Uuden oppiminen ja liikkuminen yhdessä toisten kanssa tekevät tulevasta diplomivuodestasi mielenkiintoisen! Tsemppiä Liikuntadiplomin suorittamiseen!

Voit aloittaa diplomin tekemisen heti. Aikaa diplomin suorittamiseen on lukuvuoden loppuun saakka. Liikuntadiplomeja on kolme: pronssidiplomi, hopeadiplomi ja kultadiplomi. Pienten koululaisten on hyvä aloittaa pronssidiplomista. Hopeadiplomin tehtävät kehittävät taitoja edelleen, mutta vaativat enemmän harjoittelua. Kultadiplomin suorittajalta vaaditaan sisukkuutta ja päättäväisyyttä. Liikuntadiplomit koostuvat kahdeksasta tehtäväkortista. Jokaisessa tehtäväkortissa on kymmenen tehtävää. Villikortti tarjoaa enemmän tehtäviä, joista valitset suoritettavaksi kymmenen. Tehtävät voit suorittaa haluamassasi järjestyksessä. Kun tehtävät on suoritettu, palauta diplomi opettajalle. Diplomin suorittajat palkitaan keväällä liikuntadiplomilla.

Liikunnan riemua!

Ohjeet diplomin suorittajalle

1. Valitse pronssi-, hopea- tai kultadiplomi.
2. Kirjoita nimesi diplomin kansilehteen.
3. Tutustu tehtäväkortteihin.
4. Suorita liikuntatehtäviä. Avaa qr-koodit. Valitse villikortti-tehtävistä suoritettavaksi kymmenen, muista tehtäväkorteista tehdään kaikki annetut tehtävät.
5. Haasta itseäsi, harjoittele liikuntataitoja ja kokeile rohkeasti uusia lajeja.
6. Pidä hauskaa ja nauti liikunnasta!
7. Kun olet tehnyt kaikki tehtäväkortit, palauta valmis diplomi opettajalle.

Villikortti

Villikortti tarjoaa lajikokeiluja, liikuntaelämyksiä, osallistumis- ja ohjaamistehtäviä. Valitse kymmenen tehtävää suoritettavaksi.



Osallistu liikuntamaahan tai vesipeuhulaan. Katso aikataulut täältä.



Käy pelaamassa sulkapalloa, pingistä, squashia tai racketballia Huhtarin liikuntakeskuksessa. Diplomin suorittaja pääsee kokeilemaan lajia veloituksetta. Ota vanhempasi mukaan pelaamaan. Pyydä kuittaus diplomiin.



Käy kokeilemassa miekkailua. Saimaan Säilät tarjoaa miekkailun tutustumiskäynnin huhtikuussa tiistaisin. Kysy tarkempi aika täältä.



Käy kokeilemassa kiipeilyä BoulderSaimaalla. Diplomin suorittaja pääsee kiipeilemään 5€:n hinnalla boulder- ja köysiseinälle. Hinta sisältää välinevuokran. Ota aikuinen mukaan. Pyydä kuittaus diplomiin.



Tutustu sirkukseen Taidekoulu Estradilla. Osallistu sirkustunnille syyskaudella viikoilla 39 ja 40 tai keväkaudella viikoilla 6 ja 7. Sovi kokeilukerrasta etukäteen täältä sirkuslinjan vastuuopettajan kanssa.



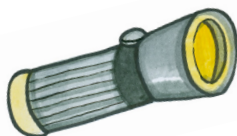
Osallistu Veiterän luistelu- ja jääpallokouluun tai käy kokeilemassa jääpalloharjoituksia. Katso tietoja täältä.

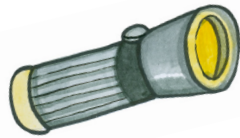


Kokeile tanssia TwoStepin avoimilla ovilla elokuussa, osallistu koululla järjestettyyn työpajaan tai tule näytetunnille. Ota kuva tanssistudion logosta ja pyydä kuittaus diplomiin.



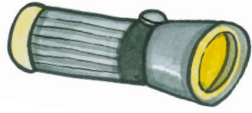
Kokeile pyörätemppeuja. Tee niin monta kuin osaat.





- Osallistu Kamizan judotreeneihin elo-syyskuun aikana. Yhteystiedot ja ilmoittautuminen täältä.
- Käy kokeilemassa capoeiraa Respeite Capoeiran tunnilla Lappeenrannassa tai Joutsenossa. Katso lasten ryhmien aikataulut täältä. Ota tunnilla kuva seuran logosta ja pyydä kuittaus diplomiin.
- Frisbeegolf-kierros. Kierrä kenttä ja kuvaa aloitusheittosi. Lappeenrannan ratoja pääset katsomaan linkistä.
- Käy kokeilemassa koripalloa Catzin treeneissä. Sovi kokeilusta etukäteen. Yhteydtiedot löydät täältä.
- Tutustu Saimaa Geopark-kohteisiin. Vieraile Lappeenrannan geokohteessa tai luonto- ja kulttuurikohteessa. Ota valokuva.
- Tutustu Lappeenrannan lähiliikuntapaikkoihin. Pyöräile lähiliikuntapaikalle ja käy pelaamassa tai kuntoilemassa. Ota valokuva.
- Tee päivä vesillä -veneretki perheen kanssa, muista pelastusliivit! Kuvaa retken kaunein maisema.
- Käy avantouinnilla. Esimerkiksi Myllysaarella pääsee avantoon ja saunaan. Kerro kokemuksestasi.
- Tutustu geokätköilyyn. Käy keräämässä itsellesi vähintään viisi uutta geokätköä. Ota aikuinen mukaan etsintään. Ota selfie jokaiselta kätköpaikalta.





- Käy kokeilemassa retkiluistelua. Ota valokuva luisteluretkeltä ja näytä se aikuiselle.
- Käy katsomassa PesäYsien peli toukokuussa veloitusetta. Katso linkin takaa otteluohjelma.
- Käy katsomassa Veiterän peli. Liikuntadiplomin suorittajat pääsevät katsomaan peliä veloitusetta. Katso otteluohjelma.
- Käy katsomassa Catzin peli. Liikuntadiplomin suorittaja pääsevät katsomaan peliä veloitusetta. Katso otteluohjelma.
- Osallistu laskiaistapahtumaan, hiihtoretkeen tai talviliikuntatapah-tumaan. Ota eväät mukaan. Valokuvaa eväshetkes ja näytä kuva aikuiselle.
- Ohjaa koulussa, kerhossa tai harrastuksessa alkulämmittely Voit suunnitella alkulämmittelyn itse tai katsoa ohjeet täältä.
- Suunnittele oma suunnistusrata tai valokuvasuunnistus koulun lähimaastoon. Kierrä rata yhdessä koulukavereiden tai perheen kanssa.
- Järjestäkää olympialaiset. Valitkaa ainakin viisi heitto-, juoksu- ja hyppylajia. Esitelkää olympialajit aikuiselle.



Palloillen ja pelaten



- Pomputtele erilaisilla palloilla ja mailoilla. Kokeile ainakin seuraavia: koripallo, lentopallo, sulkapallo, tennispallo, pingispallo, jump-papallo, sähköpallo.
- Harjoittele koripallon vapaaheittoa. Katso linkistä mallia. Ota kavereiden kanssa vapaaheittokisa. Haasta vanhempasi mukaan heittämään.
- Kokeile kymmenen koripallohaastetta 1 tai koripallohaastetta 2.
- Katso ja harjoittele yhdeksän jalkapallohaastetta.
- Harjoittele yhdeksän heittohaastetta.
- Käy pelaamassa jalkapalloa kavereiden kanssa. Tehkää erilaisia joukkuejakoja. Yksi toimii vuorollaan tuomarina. Muista puolueeton asemasi. Anna pelin loputtua "reilun pelaajan" -palkinto yhdelle pelaajalle.
- Käy pelaamassa kavereiden kanssa katukorista. Ottakaa ryhmä-selfie.
- Pelaa kavereiden kanssa katulätkää tai tossupalloa. Pelatkaa erilaisilla joukkuejaoilla. Ottakaa lopuksi joukkuekuva ja näyttäkää se aikuiselle.
- Kopittele parisi kanssa 100 kappaletta pudottamatta palloa.
- Tee ryhmän kanssa taitorata sähköyn. Radalla tulee olla kuljetamista, syöttämistä, kikkailua ja maalintekoa. Ottakaa kuva tai video radastanne.



Seikkailen ja retkeillen



- Lähde yön yli kestäväälle retkelle valitsemallesi retkeilyreitille. Tutustu Etelä-Karjalan retkeilyreitteihin. Retkelle on hyvä ottaa aikuinen mukaan. Tutustu jokamiehen oikeuksiin ennen retkeä.



- Osallistu suunnistusseuran iltarasteille. Ota aikuinen mukaan ja pääsette veloitusetta radalle! Alla olevista linkeistä löytyy tietoja iltarasteista.



- Harjoittele aikuisen kanssa kompassin käyttöä. Katso video.



- Leiki kavereiden kanssa lipunryöstöä talvisessa metsässä.

- Käy poimimassa marjoja kavereiden, vanhempien tai isovanhempien kanssa. Mihin käytitte kerätyt marjat? Ota kuva ja kerro koulussa aikuiselle marjastusretkestä.

- Käy kiertämässä kavereiden tai perheen kanssa kolme Lappeenrannan luontopolkua.



- Käy juoksemassa metsässä polkujuoksua. Juokse seitsemän hengästyttävää ja yli 15 minuuttia kestäväää lenkkiä.

- Rakenna metsään parkour-rata. Suunnittele radalle ylityksiä (esim. kivet, oksat, kannot), alituksia, kiertämissä, tasapainoilua. Suorita rata yhdessä kaverin tai vanhemman kanssa.

- Valitse mieleinen luontomaisema läheltä kotiasi ja kuvaa se eri vuodenaikoina.

- Leiki kavereiden kanssa valopiiloa metsässä.



Laskien ja luistellen








- Hiihdä yhtäjaksoisesti 10 km.
- Katso hyppykäännös -pujottelu - ja pujottelu luisteluhiihdolla -mallivideot. Harjoittele hyppäämään 180 astetta ja pujottelemaan sukset jalassa. Pyydä kaveria kuvaamaan suorituksesi. Pyydä kaveri kuvaamaan suorituksesi.
- Tehkää perheen kanssa hiihtoretki.
- Kokeilkaa kavereiden kanssa mäenlaskuhaasteita. Ottakaa valokuva, jossa näkyy ryhmän suoritus.
- Harjoittele perinteisen ja vapaan hiihdon lajitekniikat. Katso mallisuoritukset.
- Rakenna kavereiden kanssa hyppyrimäki. Kokeilkaa hyppyristä hyppäämistä suksilla.
- Käy perheen tai kavereiden kanssa luistelemassa lähikentällä. Lappeenrannan luistelukentät löydät täältä.
- Tutustu luisteluvideoihin. Kokeile videoilta löytyviä harjoitteita. Kuinka monta harjoitetta saat tehtyä onnistuneesti?
- Käy pelaamassa jääpalloa tai -kiekkoa kavereiden kanssa lähikentällä. Pelatkaa erilaisilla joukkuejaoilla. Ottakaa lopuksi joukkuekuva ja näyttäkää se aikuiselle.
- Käy laskemassa mäkeä perheesi kanssa. Ottakaa mukaan erilaisia mäenlaskuvälineitä.



Juosten, hypellen ja heitellen



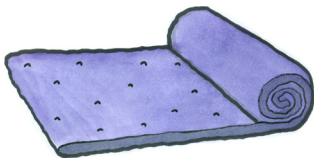
- Juokse 5 kilometriä yhtäjaksoisesti.
- Harjoittele juoksutekniikkaa. Kuvaa tai videoi parisi juoksua. Katso tekniikkavideo. 
- Tee Juoksusankarit -tehtävät. Pyydä aikuiselta kuittaus suoritetusta osiosta. 
- Juokse 42 kilometriä. Pitkä matka kannattaa juosta osissa.
- Katso ja kokeile kaikkia videon ketteryysharjoitetta. Piirrä maahan tikkaat tai käytä ketteryystikkaita. 
- Harjoittele erilaisia hyppyjä trampoliinilla: 360 astetta ympäri, X-hyppy, kerähyppy, puolivoltti, voltti eteen- tai taaksepäin. Tee oma 15 tempun hyppysarja trampoliinilla. Kuvaa hyppyt videolle ja näytäne aikuiselle.
- Harjoittele tasahyppyä vauhdin kanssa. Mittaa kuinka pitkälle pääset viidellä hypyllä. 
- Harjoittele korkeushyppyä. Hyppää 10 hyppyä ja mittaa paras hypytulos. Haasta kaveri kisaan.
- Heitä pallo seinään ja ota kiinni pudottamatta. Heitä 50 heittoa oikealla kädellä ja 50 heittoa vasemmalla kädellä.
- Pelaa kavereiden kanssa heittelypelejä. 



Rentoutuen, rauhoitun ja tanssien



- Tee mindfulness-harjoitus.
- Tee rentoutus-harjoitus.
- Tee seitsemän erilaista jooga-harjoitusta yhdessä perheen tai kavereiden kanssa.
- Harjoittele videolta löytyvät liikkuvuusharjoitteet. Opettele käyttämään näitä säännöllisesti.
- Harjoittele Just dance -tanssivideo.
- Etsi joku, joka opettaa sinulle valssin askeleet. Harjoittele tanssi musiikkiin.
- Harjoittele Kehorytmi 1 ja Kehorytmi 2. Opeta ne kaverille tai perheenjäsenelle.
- Tee Aivojumbaa
- Opettele seitsemän katutanssiliikettä rytmin mukaan.
- Harjoittele lämmittelyliikkeitä. Pidä koulussa tai kerhossa alkulämmittely.



Polskien ja pärskien



Käy uimahallissa. Liikuntadiplomin suorittaja pääsee uimaan kerran veloituksetta Lappeenrannan tai Lauritsalan uimahalliin. Ota perheesi mukaan ja näytä tehtäväkortti kassalla.

Suorita vapaauintiralli -tehtäväkortti.



Ui 500 metriä yhtäjaksoisesti. Käytä kolmea eri uintitekniikkaa.

Laske vesiliukumäestä.

Hyppää pää edeltä syvään veteen. Hyppää 3 metrin korkeudelta veteen.

Katso video ja harjoittele erilaisia pelastusuintitekniikoita.



Sukella esineitä syvästä vedestä. Sukella pohjassa vatsallaan ja selälään. Käy snorklaamassa.

Katso video ja kokeile siinä esiteltyjä temppuja, hyppyjä ja tekniikoita.



Tutustu Lappeenrannan uimarantoihin ja käy uimassa vähintään kolmella eri uimarannalla. Pelaa perheen tai kavereiden kanssa rantalennettä. Ota valokuva.



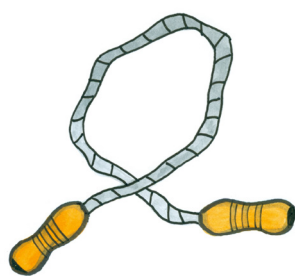
Käy soutamassa, melomassa tai suppailemassa yhdessä perheen tai kavereiden kanssa ja ota valokuva. Muista pelastusliivit!

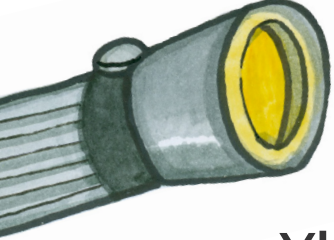


Temppuillen ja taituroiden



- Kokeile kaikkia videon parihaasteita kaverin tai perheenjäsenen kanssa. Ohjaa ryhmälle liikuntatunnilla 15 haastetta.
- Valitse kymmenen sirkusharjoitusta ja kokeile niitä yhdessä kaverin tai perheen kanssa.
- Harjoittele lentokuperkeikka ja kuperkeikka taaksepäin. Tee kymmenen lentokuperkeikkaa ja kymmenen kuperkeikkaa taaksepäin.
- Harjoittele kärrynpyörävariaatioita. Kuvaa kärrynpyörävideo ja näytä aikuiselle.
- Kokeile parin kanssa 15 erilaista pariakrobatialiikettä.
- Harjoittele käsilläseisonta ja käsilläseivonta variaatioita. Pyydä kaveria ottamaan valokuva onnistuneesta suorituksesta.
- Hypi hyppynarulla. Katso rope skipping -videoita ja valitse kymmenen haastetta.
- Harjoittele jongleerausta. Näytä taitosi aikuiselle.
- Tee Freegym -tehtäväkortti. Haasta kaveri mukaan.
- Harjoittele pyöriäviä liikkeitä. Näytä aikuiselle seitsemän liikettä.



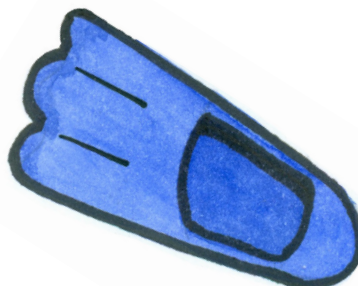
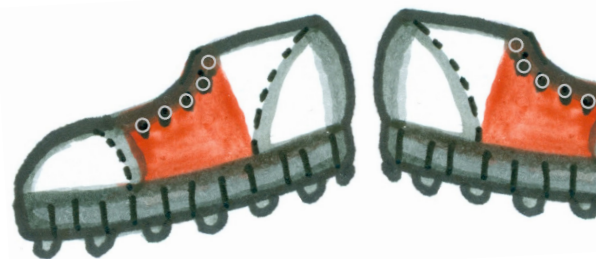
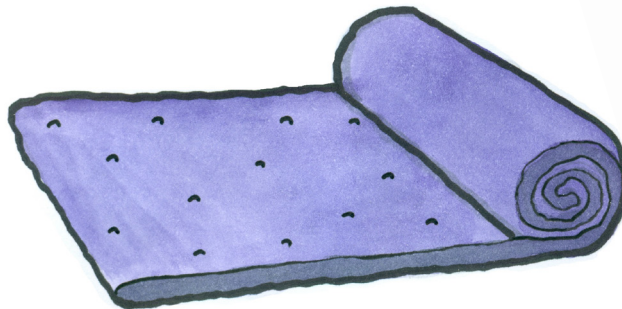
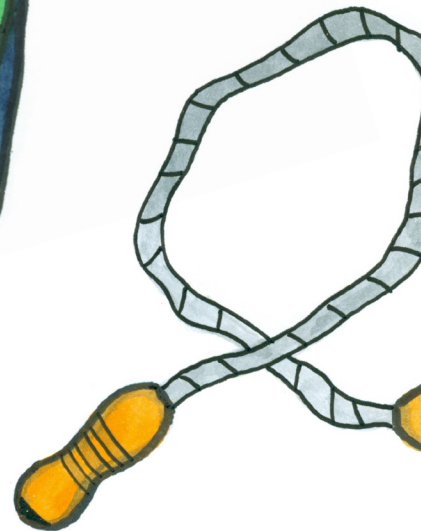


Yhteistyössä

Hiihtoliitto
Koripalloliitto
Koululiikuntaliitto
Luisteluliitto
Olympiakomitea
Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto
Voimisteluliitto

Kuparikettu
Mielenterveysseura
Minuuttisirkus
Neuvokasperhe, Suomen sydänliitto
Sporttipankki, Jyväskylän yliopisto
Suomen Latu
Valmennustaito

BoulderSaimaa
Catz
Huhtari
Joutsenon Kullervo
Kamiza
Lappeen Riento
PesäYsit
Raja-Karjalan Suunnistajat
Respeite Capoeira
Saimaan Säilät
Taidekoulu Estradi
TwoStep Tanssistudio
Veiterä



Tekijät

Anu Heinonen ja Mikko Tilli

Lappeenrannan kaupunki

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu

LAB University of Applied Sciences

Saimaan Mediakeskus

Heli Pukki, kuvitus

Roister, Graafinen suunnittelu & taitto

