



Liikuntadiplomi

Tervetuloa suorittamaan pronssidiplomia!

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 veloitusetta. 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.



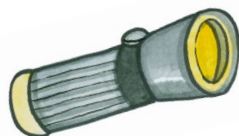
Kokeile tanssia TwoStepin avoimilla ovilla elokuussa, osallistu koululla järjestettyyn työpajaan tai tule näytetunnille. Ota kuva tanssistudion logosta ja pyydä kuittaus diplomiin.

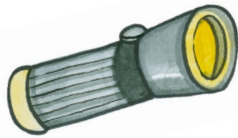


Kokeile pyörätemppejuja. Tee niin monta kuin osaat.



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 seurana 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. Yhteyd tiedot 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 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 laskiaistahtumaan, hiihtoretkeen tai talviliikuntatapahtumaan. 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, jumppapallo, ilmapallo.
- Heittele maaleja erilaisilla palloilla. Kokeile kuinka kaukaa osut heittämällä maaliin. Heitä ainakin tennispalloa, jalkapalloa, koripalloa ja sulkapalloa.
- Kokeile neljä koripallohaastetta 1 tai koripallohaastetta 2.
- Katso ja harjoittele kolme jalkapallohaastetta.
- Harjoittele kolme heittohaastetta.
- Käy pelaamassa jalkapalloa kavereiden kanssa. Tehkää erilaisia joukkuejakoja. Yksi toimii vuorollaan tuomarina. Muista puolueeton asemasi. Anna pelin loputtua "reilun pelaajan" -palkinto yhdelle pelaajalle.
- Pelaa kavereiden kanssa heittelypelejä.
- Pelaa kavereiden kanssa katulätkää tai tossupalloa. Pelatkaa erilaisilla joukkuejaoilla. Ottakaa lopuksi joukkuekuva ja näyttäkää se aikuiselle.
- Kopittele paris kanssa 30 koppia pudottamatta palloa.
- Kokeile kaverisi tai vanhempasi kanssa kippopeliä. Kuinka kaukaa onnistutte haasteessa?



Seikkailen ja retkeillen



- Mennään retkelle oman kuntasi alueelle! Tutustu Etelä-Karjalan retkeilyreitteihin. Retkelle on hyvä ottaa aikuinen mukaan. Kenen kanssa sinä retkeilet?



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



- Harjoittele aikuisen kanssa kompassin käyttöä. Katso video.



- Käy pilkillä aikuisen kanssa. Ota kuva kalapaikasta ja näytä se aikuiselle.

- Käy poimimassa marjoja kavereiden, vanhempien tai isovanhempien kanssa. Ota kuva ja kerro koulussa aikuiselle marjastusretkestä.

- Käy kiertämässä kavereiden tai perheen kanssa yksi Lappeenrannan luontopolku.



- Käy juoksemassa metsässä polkujuoksua. Juokse kolme hengästyttävää ja yli 15 minuuttia kestävää lenkkiä.

- Rakenna metsään maja. Ota majasta kuva ja esittele se kaverille tai aikuiselle.



- Pelaa luontobingo. Bingo voi pelata kaverin tai vanhemman kanssa yhdessä tai kisalla toisia vastaan.

- Leiki kavereiden kanssa valopiiloa omalla tai kaverin pihalla.



Laskien ja luistellen



- Hiihdä yhtäjaksoisesti 3 km.
- Tehkää perheen kanssa hiihtoretki.
- Kokeilkaa kavereiden kanssa mäenlaskuhaasteita. Ottakaa valokuva, jossa näkyy ryhmän suoritus.
- Harjoittele vähintään neljä perinteisen ja vapaan hiihdon lajitekniikkaa. Katso mallisuoritukset.
- Rakenna kavereiden kanssa hyppylimäki. Kokeilkaa hyppyristä hyppäämistä suksilla.
- Käy perheen 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 näytä se aikuiselle.
- Mitä voisit rakentaa lumesta? Rakentakaa kavereiden kanssa lumesta jokin lumirakennelma. Esitelkää rakennelmanne aikuiselle.
- Käy laskemassa mäkeä perheen kanssa. Ottakaa mukaan erilaisia mäenlaskuvälineitä.



Juosten, hypellen ja heitellen



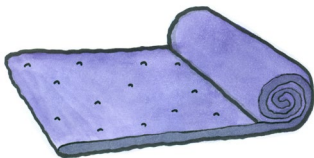
- Juokse 1 kilometri yhtäjaksoisesti.
- Suunnittele metsään estejuoksurata. Radalla esteiden ylitystä, pujottelua, ylä- ja alamäkiä. Haasta kaveri tai perhe kisailemaan.
- Tee Juoksusankarit -tehtävät. Pyydä aikuiselta kuittaus suoritetusta osiosta.
- Juokse 10 kilometriä. Pitkä matka kannattaa juosta osissa.
- Katso video 1 ja video 2. Toista loikat perässä.
- Kinkkaa molemmilla jaloilla vuorotellen 20 kertaa peräkkäin. Haasta kaveri pituus-kinkkakilpailuun.
- Harjoittele vauhditonta pituushyppyä ja pituushyppyä. Hyppää 10 hyppyä, mittaa tulokset ja haasta vanhempasi kisaan.
- Katso ja kokeile neljä ketteryysharjoitetta. Piirrä maahan tikkaat tai käytä ketteryystikkaita.
- Heitä pallo seinään ja ota kiinni pudottamatta. Heitä 10 heittoa oikealla kädellä ja 10 heittoa vasemmalla kädellä.
- Heitä tulitikkua, saapasta ja käpyä. Koita saada mahdollisimman pitkä heitto. Haasta kaveri heittokisaan.



Rentoutuen, rauhhoittuen ja tanssien



- Tee rentoutus.
- Tee mindfulness -harjoitus.
- Tee viisi erilaista eläinjooga-harjoitusta yhdessä perheen tai kaverein kanssa.
- Harjoittele letkajenkan askeleet.
- Keksi oma tanssi valitsemaasi lastenmusiikkiin. Esitä tai opeta tanssi muille.
- Harjoittele Just dance -tanssivideo.
- Harjoittele Just dance -tanssivideo.
- Katso Kehorytmi 1 - ja Kehorytmi 2 -videot ja harjoittele kehorytmejä.
- Tee Aivojuppaa
- Suunnittele venyttelytuokio. Keksi 5 erilaista venyttelyliikettä. Voit kysyä neuvoa aikuiselta. Ohjaa venyttelytuokio koulussa.



Polskien ja pärskien



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

Suorita vesimyyrä-tehtäväkortti



Ui 100 metriä yhtäjaksoisesti.

Laske vesiliukumäestä.

Hyppää rinnansyvyiseen veteen.

Harjoittele meritähti- ja kilpikonnakelluntaa. Keksi omia kelluntoja ja opeta niitä vanhemmille tai kaverille.

Sukella esineitä pohjasta. Sukella uimalasien kanssa.

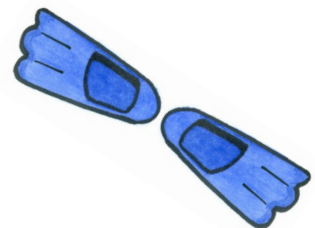
Katso video ja kokeile siinä esiteltyjä temppuja, hyppyjä ja tekniikoita.



Tutustu Lappeenrannan uimarantoihin ja käy uimassa vähintään kolmella eri uimarannalla. Rakenna uimarannalla hiekkalinna tai kaarnalaiva. Ota valokuva.



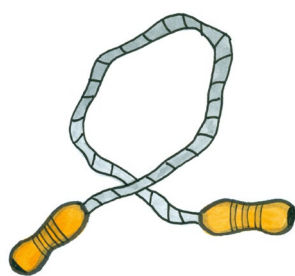
Käy soutamassa, melomassa tai suppailemassa yhdessä perheen tai kavereiden kanssa ja ota valokuva. Muista pelastusliivit!

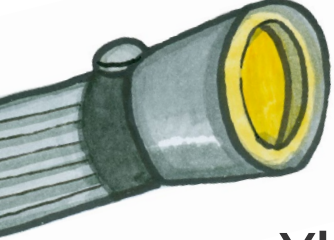


Temppuillen ja taituroiden



- Kokeile kymmenen parihaastetta kaverin tai perheenjäsenen kanssa. Ohjaa ryhmälle liikuntatunnilla viisi haastetta.
- Valitse viisi sirkusharjoitusta ja kokeile niitä yhdessä kaverin tai perheen kanssa.
- Harjoittele kärrynpyörä. Kuvaa video kärrynpyörästä ja näytä aikuiselle.
- Harjoittele kuperkeikka eteenpäin ja haarakuperkeikka . Tee kymmenen kuperkeikkaa eteenpäin ja kymmenen haarakuperkeikkaa.
- Harjoittele kierimistä. Näytä suorituksesi aikuiselle.
- Hyppi hyppynarulla. Katso rope skipping -videoita ja valitse viisi haastetta.
- Tee freegym -tehtäväkortti. Haasta kaveri mukaan.
- Kokeile parin kanssa viisi erilaista pariakrobatia -haastetta.
- Harjoittele pyöriä liikkeitä. Näytä aikuiselle kolme liikettä.
- Harjoittele tasapainoilu -tehtäviä. Ota valokuva valitsemastasi tasapainoliikkeestä.



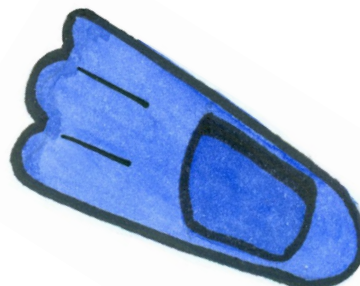
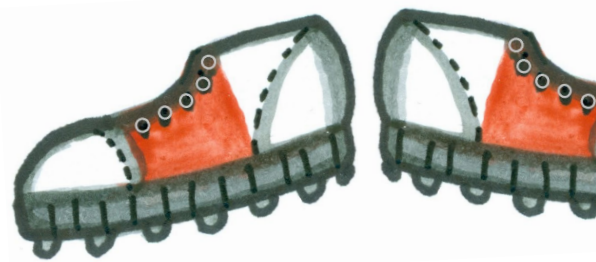
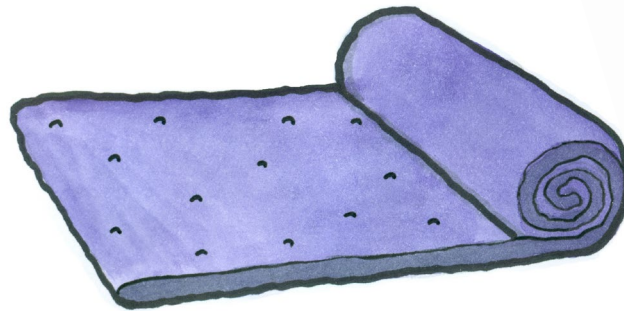
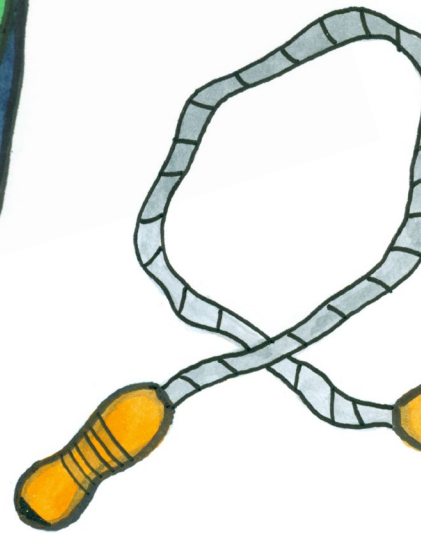


Yhteistyössä

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

