

Liikuntadiplomi

Tervetuloa suorittamaan hopeadiplomia!

Tämän suoritusvihkon omistaa:

Nimi: _____

Luokka: _____

Tule mukaan liikkumaan
kanssamme!



LIIKUNTADILOMI

15.4. Liikunnan -ja hyvinvoinnin
toimijatapaaminen

Tekijät: Anu Heinonen ja Mikko Tilli



LIIKUNTADIPLOMI - OSA KAUPUNGIN STRATEGIAA



- Saada positiivisia kokemuksia liikunnasta!
- Kokeilla uusia liikuntamuotoja
- Kehittää liikuntataitoja
- Kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä
- Tarjota harrastusmahdollisuus
- Tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia
- Innostaa lapsia liikkumaan!

**Liikuntadiplomin
tavoitteena on
edistää lasten ja
nuorten
hyvinvointia.**



LIIKUNTADIPLOMI



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 kevaalla 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 kouluisten 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.

LIIKUNTADIPLOMI

- luontoliikunta
- perusliikunta
- palloilu
- talviliikunta
- vesiliikunta
- voimistelu ja akrobatia
- kehonhuolto, musiikkiliikunta ja rentoutuminen
- osallistumis- ja ohjaamistehtävät

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 vanhempi 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 pyörätemputta. Tee niin monta kuin osaat.



Seikkaillen ja retkeillen



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



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



☐ Harjoittele aikuisen kanssa kompassin käyttöä. Katso video.



☐ Leikkikää kavereiden kanssa lipunryöstöä.

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



☐ Käy kiertämässä kavereiden tai perheen kanssa kaksi Lappeenrannan luontopolkua.

☐ Käy juoksemassa metsässä polkujuoksua. Juokse viisi hengästyttävää ja yli 15 minuuttia kestävää lenkkiä.

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

☐ Pelaa luontobingoa. Bingoa voi pelata kaverin tai vanhemman kanssa yhdessä tai kisailla toisia vastaan.



☐ Leiki kavereiden kanssa valopiloo metsässä.



Polskien ja pärskien



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

☒ Suorita selkäuintiralli ja rintauintiralli -tehtäväkortit.



☐ Ui 200 metriä yhtäjaksoisesti. Käytä kahta eri uintitekniikkaa.

☐ Laske vesiliukumäestä.

☐ Hyppää syvään veteen. Hyppää 1 metrin korkeudelta veteen.

☐ Kellu selällään. Käänny selältä vatsalleen ja vatsalta selälleen kosketamatta pohjaa. Kokeile kääntymistä oikealle ja vasemmalle.

☐ Sukella esineitä syvästä vedestä. Sukella uimalasien tai sukelluslasien kanssa.

☐ Katso video ja kokeile siinä esiteltäviä temppuja, hyppyjä ja tekniikoita



☐ Tutustu Lappeenrannan uimarantoihin ja käy uimassa vähintään kolmella eri uimarannalla. Heittele rantavedessä palloa tai frisbeetä kavereiden tai perheen kanssa. Ota valokuva.



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



LIIKUNTADIPLOMI



Kultadiplomi

Nimi: _____

pvm: _____

Myöntäjä: _____



Hopeadiplomi

Nimi: _____

pvm: _____

Myöntäjä: _____



Pronssidiplomi

Nimi: _____

pvm: _____

Myöntäjä: _____



Tekijät

Anu Heinonen ja Mikko Tili
Lappeenrannan kaupunki
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu
LAB University of Applied Sciences
Saimaan Mediakeskus
Heli Pukki, kuvitus
Roister, Graafinen suunnittelu & taitto

LAPPEENRANTA

EKLU

LAB University of
Applied Sciences

Saimaan
MEDIAKESKUS



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
Respekte Capoeira
Saimaan Säilät
Taidekoulu Estradi
TwoStep Tanssistudio
Veiterä

