

17.12. LIIKUNTADIPLOMI



LIIKUNTADIPLOMIN JA
SEIKKAILUDIPLOMIN ESITTELY
LIIKUNTA- JA SEIKKAILUDIPLOMIN KÄYTTÖ
VILLIKORTTI
MOBIILISOVELLUS



LIIKUNTADIPLOMI

LAPPEENRANNAN KAUPUNGIN STRATEGIA-HANKE
LIIKUNNAN OPETUKSEN KEHITTÄMISEKSI JA LASTEN
LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI

KAHDEKSAN TEHTÄVÄKORTTIA



SEIKKAILUDIPLOMI

TOTEUTETTU VIPINÄÄ JA KIPINÄÄ -HANKKEEN OSANA LASTEN
JA PERHEIDEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEKSI.

VIISI SEIKKAILUKORTTIA



OPETUSSUUNNITELMA DIPLOMIEN TAUSTALLA



LAPSEN FYYSINEN, PSYKKINEN
JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI

LIIKUNNAN OPETUKSEN TAVOITTEET

LIIKUNTATEHTÄVÄT
LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

LIIKUNNAN RIEMU



LIIKUNTADIPLOMI - OSA KAUPUNGIN STRATEGIAA

- SAADA POSITIIVISIA KOKEMUKSIA LIIKUNNASTA!
- KEHITTÄÄ LIIKUNTATAITOJA
- KOKEILLA UUSIA LIIKUNTAMUOTOJA
- KANNUSTAA PERHEITÄ LIKKUMAAN YHDESSÄ
- TARJOTA HARRASTUSMAHDOLLISUUS
- TARJOTA MONIPUOLISIA LIIKUNTAKOKEMUKSIA
- TOIMIA MATERIAALINA KASVATUKSESSA JA OPETUKSESSA
- INNOSTAA LAPSIA LIKKUMAAN!

LIIKUNTADIPLOMIN
TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ LASTEN
JA NUORTEN HYVINVOINTIA



LIIKUNTADIPLOMI

- MONIPUOLISET LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

- LUONTOLIIKUNTA
- PERUSLIIKUNTA
- PALLOILU
- TALVILIIKUNTA
- VESILIIKUNTA
- VOIMISTELU JA AKROBATIA
- KEHONHUOLTO, MUSIIKKILIIKUNTA JA RENTOUTUMINEN
- VILLIKORTTI (PAIKALLINEN TOTEUTUS)



SEIKKAILUDIPLOMI

- LIIKUNTA YMPÄRI VUODEN

- KEVÄT
- KESÄ
- SYKSY
- TALVI
- VILLIKORTTI



MITEN LIIKUNTA- JA SEIKKAILUDIPLOMIA KÄYTETÄÄN?



KERHOSSA



KOTONA



VAPAA-AIKA JA
HARRASTUKSET



KOULUSSA
PÄIVÄKODISSA



VILLIKORTTI



LIIKUNTADIPLOMI

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 vesilukumäestä.
- ☒ 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 esiteltyjä temppuja, hyppyjä ja tekniikoita.
- ☒ Tutustu Lappeenrannan uimarantoihin ja käy uimassa vähintään kolmella eri uimarannalla. Heittele rantavedessä palloa tai frisbeötä kavereiden tai perheen kanssa. Ota valokuva.
- ☒ Käy soutamassa, melomassa tai suppailemassa yhdessä perheen tai kavereiden kanssa ja ota valokuva. Muista pelastusliivit!



LIIKKUVA KOULU

EKLU

LAPPEENRANNAN KAUPUNKI

LIIKUNTA- JA SEIKKAILUDIPLOMI

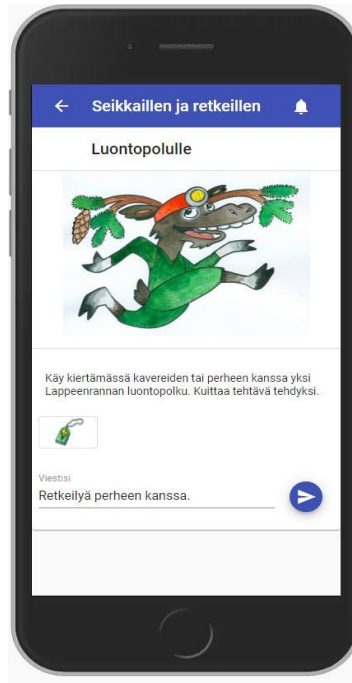
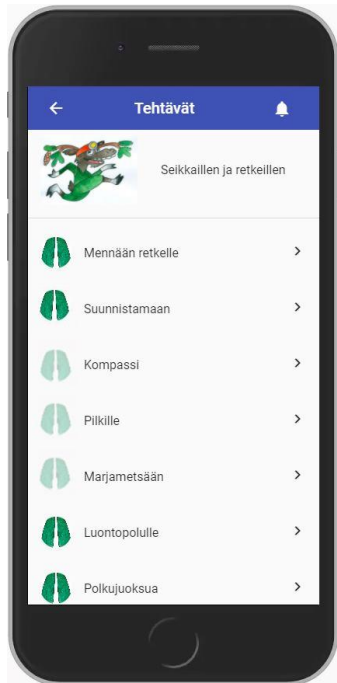
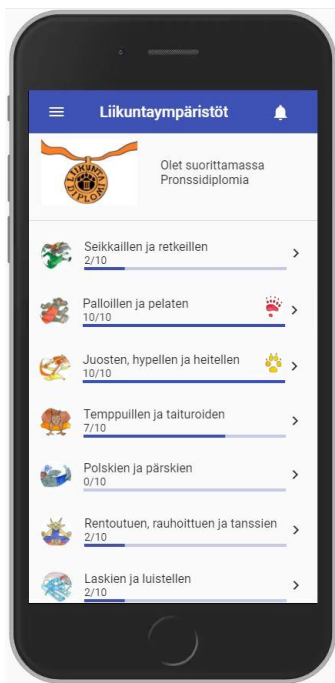
MIKÄ IHMEEN VILLIKORTTI?



- TEHTÄVÄKORTEISTA YKSI LAADITAAN PAIKALLISESTI
- SISÄLTÄÄ LAJIKOKEILUJA, TUTUSTUMISKÄYNTEJÄ, PELI- JA OTTELUTAPAHTUMIIN OSALLISTUMISTA SEKÄ PAIKALLISEN LIIKUNTATARJONNAN HYÖDYNTÄMISTÄ
- LAADITAAN YHTEISTYÖSSÄ PAIKALLISTEN TOIMIJOIDEN KANSSA
- TUO HARRASTUSMAHDOLLISUUDET/-TARJONNAN, URHEILU- JA LIIKUNTATAPAHTUMAT HELPOSTI SAAVUTETTAVIKSI
- TARJOAA MONIPUOLISIA LIIKUNTAKOKEMUKSIA
- SEUROILLE LISÄÄ HARRASTAJIA?



LIIKUNTADIPLOMI MOBIILISOVELLUS



SOVELLUKSEN TESTAUS JA KÄYTTÖÖNOTTO
KEVÄÄLLÄ 2021

KIITOS!



YHTEYSTIEDOT

ANU HEINONEN

ANU.HEINONEN@EDU.LAPPEENRANTA.FI

0406602232

MIKKO TILLI

MIKKO.TILLI@EDU.LAPPEENRANTA.FI

0406526587