



Meidän oma liikuntahaasteemme: Ohje ja idea omaan liikuntahaasteeseen

Mikä on teidän liikuntahaasteenne? Omaksi liikuntahaasteeksi voidaan valita esimerkiksi käveleminen kyykyssä, hyppiminen siirtymätilanteissa tai varpailla tasapainoilu. Voitte haastaa ryhmää heittotaidoissa tai pomputtelussa. Kuinka monta kertaa ulos lähtiessä ja sisälle tultaessa pystytte heittämään hernepussin koriin? Entä, kuinka monta kertaa pystytte pomputtelemaan mielikuvituspalloa odottelutilanteessa?

Haasteet asetetaan ryhmälle sopivalle tasolle riippuen harjoittelevista taidoista ja aikataulusta. Lapsia voi osallistaa haasteen keksimiseen. Liikuntahaasteissa vain mielikuvitus on rajana!

Jekku-jänön liikuntahaasteen avulla voitte yhdessä lasten kanssa kerätä valitsemianne liikkeitä esimerkiksi viikon tai koko kuukauden ajan. Haastekarttaan merkataan onnistumiset tussilla, leimalla tai tarralla. Onnistumisia voi juhlia jo matkan varrella tai siinä kohtaa, kun jokainen haastepallo on täytetty – valinta on teidän.

Tämä on oiva tilaisuus osallistaa huoltajia mukaan lisäämään liikettä. Voisivatko he lasta tuodessa ja hakiessa suorittaa yhdessä lapsen kanssa haasteen tehtävän?

Vinkki! Voit laminoida Meidän liikuntahaasteemme -pohjan ja käyttää sitä uudestaan seuraavissa haasteissa.

Haasteissa voidaan hyödyntää Jekku-jänön liikuntavälipala -kortteja ja muita Jekku-jänö-materiaaleja.

Nämä ja muut Jekku-jänön maksuttomat materiaalit löytyvät Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta:

<https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/varhaisvuodet/jekku-jano/>

