

**Annalan koulun aktiivisuusdiplomi**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kuukausi**  | **Tehtävä**  | **Suoritukset**  |  **Päivämäärä + allekirjoitus**  |
| **Elokuu**   | * **Yleisurheiluolympialaiset** osallistuminen.
* **Koulumatkani** kuljen kävellen, pyöräillen tai sähköttömällä potkulaudalla.

  |   |     |
| **Syyskuu**  | * **Vapaa-ajan ulkoliikuntahaaste**

Kerään rasteja 10 minuutin ulkoliikunnasta.  |   |    |
| **Lokakuu**  | * **Terveysseuranta**: Seuraan viikon ajan (7pv), päivärutiineja.
* **Kyykkyhaaste** suorittaminen.
 |   |    |
| **Marraskuu**  | * **Marraskuun maraton**

             Ympyröi suorittamasi maraton.                   42km     21km       10km          5km  |   |    |
| **Joulukuu**  | * **Ruutuaikaseuranta 2 viikkoa:** Seuraan ruutuaikaani ja yritän vähentää.
* **Hyppyhaaste** suorittaminen.
 |   |    |
| **Tammikuu**  | * **Yhteiset puuhailut vapaa-ajalla**

Liikunta- tai kulttuurihetket yhdessä perheen tai toisen henkilön kanssa.   |   |    |
| **Helmikuu**  | * **Talvilajihaaste**

Merkitse diplomiin rastilla, mitä kaikkia lajeja olet harrastanut helmikuun aikana (vähintään 3 lajia).  |   |                        |
| **Maaliskuu**  | * **Chillaushaaste**

Rentoudu kotona yksin tai yhdessä perheesi kanssa mieluista kirjaa lukien/kuunnellen. Voit tehdä myös rentoutusharjoituksia.     |   |    |
| **Huhtikuu**  | * **Huhtikuun välituntileikit**

Osallistu vähintään kolmeen välituntileikkiin.   |   |    |
| **Toukokuu**  | * **Toukokuun touhut**

Kokeile vähintään viittä erilaista touhua. Kirjoita ylös kokeilemasi touhut.   |   |    |
| **Ekstrat**  | * Käy seuraamassa urheilu-, kulttuuri- tai taidetapahtumaa.
* Osallistu koulujen välisiin kilpailuihin.
* Näytä taitosi! Näytä luokallesi taito, joka ei muuten tule koulussa esiin.
* Kokeile uutta lajia.

  |   |    |

**Elokuu**

* **Yleisurheiluolympialaiset –** osallistu koulun olympialaisiin.
* **Koulumatkani –** kulje koulumatkasi kävellen, pyöräillen tai sähköttömällä potkulaudalla.

Väritä toteutunut vaihtoehto.

**Yleisurheiluolympialaiset**:

|  |  |
| --- | --- |
| **osallistuin** | **en osallistunut** |

**Koulumatkani** kuljin kävellen (lila), pyöräillen (vihreä) tai sähköttömällä potkulaudalla (oranssi).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ma | ti | ke | to | pe |
| ma | ti | ke | to | pe |
| ma | ti | ke | to | pe |
| ma | ti | ke | to | pe |

**Syyskuu**

* **Vapaa-ajan ulkoliikuntahaaste –** kerää rasteja 10 minuutin ulkoliikunnasta.

Tavoite 24 rastia viikossa.

Esim. Ulkoleikit, koulumatkat, pyöräily, kävely, tramppahyppely tms.

Viikko 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Viikko 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Viikko 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Viikko 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Lokakuu**

* **Terveysseuranta ja kyykkyhaaste**

**Terveysseuranta**

Seuraa viikon ajan (7pv), mitä syöt aamupalaksi, milloin menet nukkumaan ja milloin heräät.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Päivämäärä:** | **Mitä söin aamupalaksi?** | **Mihin aikaan heräsin?** | **Mihin aikaan nukkumaan?** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Kyykkyhaaste**

Merkitse rasti taulukkoon suorituksen jälkeen.

**1.viikko 10kpl/päivä**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.viikko 20kpl/päivä**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

**3.viikko 30kpl/päivä**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

**4.viikko 40 kpl/päivä**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Marraskuu**

* **Marraskuun välituntimaraton –** ympyröi suorittamasi maraton.

                 **42 km** **21 km** **10 km** **5 km**

**Joulukuu**

* **Ruutuaikaseuranta 2 viikkoa**

1.viikko seurataan ja 2. viikko yritetään vähentää. Seuraa, vähenikö ruutuaika ja mitä teit lisäajalla.

|  |  |
| --- | --- |
| **Viikko 1** | **Viikko 2** |
| ma | ma |
| ti | ti |
| ke | ke |
| to | to |
| pe | pe |
| la | la |
| su | su |

* **Hyppyhaaste –** tee joka päivä 50 hyppyä esim. kyykkyhyppyjä, X-hyppyjä, naruhyppyjä tms.

Merkitse taulukkoon rasti, kun tehty.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Tammikuu**

* + **Yhteiset puuhailut vapaa-ajalla**

Liikunta- tai kulttuurihetket yhdessä perheen tai toisen henkilön kanssa. Kirjoita alle mitä teit.

Esim. uinti, luistelu, hiihto, laskettelu, teatteri, lautapelit, kirjan lukeminen yhdessä,

leipominen, ruoanlaitto, siivous.

­­­­­­­­

**Helmikuu**

* **Talvilajihaaste**

Merkitse diplomiin rastilla, mitä kaikkia lajeja olet harrastanut helmikuun aikana (vähintään 3 lajia).

|  |  |
| --- | --- |
| **Laji** | **Osallistuin (x)** |
| Pulkkamäki |  |
| Hiihto |  |
| Luistelu |  |
| Laskettelu |  |
| Lumikenkäily |  |
| Sauvakävely |  |
| Potkukelkkailu |  |
| Retkiluistelu |  |
| Hankipallo |  |
| Lumilinnan rakentaminen |  |

* pulkkamäki
* hiihto
* luistelu
* laskettelu
* lumikenkäily
* sauvakävely
* potkukelkkailu
* retkiluistelu
* hankipallo
* lumilinnan rakentaminen

**Maaliskuu**

* **Chillaushaaste**

Rentoudu kotona yksin tai yhdessä perheesi kanssa mieluista kirjaa lukien/kuunnellen. Voit tehdä myös rentoutusharjoituksia.

Rentoutumiseen: <http://bit.ly/34bFzG8>

Mielenrauhaan: <http://bit.ly/2KEnXef>

Liikunta-agenttien järjestämään välituntitoimintaan osallistuminen.

Agentilta saa merkinnän liikuntadiplomiin.

**Huhtikuu**

* **Huhtikuun välituntileikit**

Osallistu vähintään kolmeen välituntileikkiin. Merkitse rastilla.

* Viimeinen pari uunista ulos
* Troikka/parinvaihto
* Tervapata
* Piste
* Peili
* Värikuningas
* Maan valloitus
* Purkki
* Jalkapallo
* Polttopallo
* Twisti
* Hyppynaru
* Hiirenhäntä
* Vapaavalintainen

**Toukokuu**

* **Toukokuun touhut**

Kokeile vähintään viittä erilaista touhua. Kirjoita ylös kokeilemasi touhut.

* hyppynaru
* jalkapallon pelaaminen
* keinuminen
* ruutuhyppely
* Lisää touhuja: [suomi100vihko.pdf (turku.fi)](https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/suomi100vihko.pdf)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ekstrat**

**Voit tehdä koko vuoden ajan!**

* Käy seuraamassa urheilu-, kulttuuri- tai taidetapahtumaa (esim. museo, näytelmä, konsertti, sirkus, jääkiekko tai koripallo-ottelu tai muu urheilutapahtuma). Kerro luokallesi tapahtumasta ja kirjaa.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Osallistu koulujen välisiin kilpailuihin. Mihin osallistuit?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Näytä taitosi! Näytä luokallesi taito, joka ei muuten tule koulussa esiin. Minkä taidon esittelit?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Kokeile uutta lajia. Mitä kokeilit?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_