Liikkuen läpi Suomen

Tervetuloa liikkumaan ja tutustumaan 17 suomalaiseen kaupunkiin

Liiku lasten kanssa mahdollisimman monipuolisesti päivän eri aikoina, erilaissa ympäristöissä. Tauottakaa paikallaanoloa ja lisätkää vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta päivään.

- Värittäkää kartan askelmerkkejä ryhmänne toteuttaman aktiivisuuden mukaan esimerkiksi luontoretki merkitään vihreällä värillä
- Saavuttuanne punaisen kaupunkiympyrän kohdalle, kartan sivusta löydätte QR-koodin takaa tietoa kaupungista, lähialueiden aktiviteeteista sekä päivän leikkivinkin. Lisätietoja kaupungeista saatte esimerkiksi Googlaamalla Visit Kotka-Hamina(kaupungin nimi)
- Tehtävä on suoritettu, kun kaikki kartan askelmerkit on väritetty

Liikkumisvinkit ja askelmerkkien värit:

Retket ja luonto: Leikit metsässä: rakentelut, seikkailut, toiminnallinen oppiminen, liikuntaleikit, liikuntavälineet ja lelut, luonnonmateriaalit
Motoriset perustaidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot, lasten ideat ja leikit

Sykettä nostava/hengästyttävä liikkuminen: Hippaleikit, hölkkä, juoksu, hyppynaruhyppely, reipas tanssi, erilaiset hypyt, hiihto, mäenlasku, lasten ideat ja leikit

Siirtymät ja taukoliikunta:
Tasapainoilu, venyttely, joogailu kuvituskuvat mallina, laululeikki tai tanssi, liikkumistaidot ja liiketekijät, lattiateippaukset sekä liikkumisvinkit, lasten ideat

Liikkuminen ulkona:
Liikuntalaji kokeilut, pallopelit, motoriset taidot, liikuntaleikit koko ryhmälle, vuodenajat, sekä erilaiset ympäristöt huomioiden, lasten ideat ja leikit

Liikkuminen sisällä:
Liikuntasali, ryhmätila, käytävät ja eteiset
toiminnallinen oppiminen, leikki, rauhallinen liike ja palautuminen, liikuntavälineet aktiivisesti käytössä, lasten ideat