

Tee tehtäviä yhden koulupäivän aikana niin monta kuin ehdit ja kerää mahdollisimman paljon pisteitä.

- Jos suoritat samaa tehtävää eri pistealueelta, niin tee se jokaisella pistealueella omana tehtävänä.
- Jokaisella pistealueella on myös yksi parin kanssa suoritettava tehtävä. Molemmat saa merkitä osallistumisesta pisteet.

Kymmenen pisteen tehtävät

1. Kierrä koulun kiipeilyteline kävellen 3 kertaa
2. Kerää 10 käpyä
3. Kerää 10 keppiä
4. Keinuu
5. Hypi hyppynarua
6. Pomputtele palloa
7. Tee 10-15 punnerrusta
8. Tee 10-15 kyykkyyyn ylös hyppyä
9. Seiso yhdellä jalalla 30-60 sekunttia
10. Lankuta 30-60 sekunttia
11. Varvashippa parin kanssa
 - Tavoitteena on saada kosketettua kaverin varpaita omilla varpailtaan ennen kuin hän ehtii vetäistä jalkansa pois alta.

Kahden kymmenen pisteen tehtävät

1. Kierrä koulun kiipeilyteline juosten 3 kertaa
2. Kiipeile pihatelineessä
3. Tee 15-20 punnerrusta
4. Tee 15-20 kyykkyyyn ylös hyppyä
5. Seiso yhdellä jalalla 60-120 sekunttia
6. Lankuta 60-120 sekunttia
7. TikTok-tanssi parin kanssa
 - Opetä kaverillesi TikTok-tanssi ja tanssikka se yhdessä.
8. Rata parin kanssa
 - Suunnittele joku reitti koulun pihalla kaverisi kanssa ja kierrä rata kahteen kertaan. Tarkoituksena on saada mahdollisimman sama aika molemmilla kerroilla. Liikkumisnopeudella ei ole väliä. Voidaan tehdä kävellen, juosten tai vaikka palloa pomputellen. Molemmat pareista tekee radan siis kaksi kertaa.

Viidenkymmenen pisteen tehtävät

1. Kierrä koulun kiipeilyteline yhdellä jalalla hyppien 3 kertaa
2. Tee 30 punnerrusta tai enemmän
3. Tee 30 tai enemmän kyykkyyyn ylös hyppyä
 - a. 50 yhtäjaksoisesta kyykkyyyn ylös hypystä, saat 50 lisäpistettä
4. Seiso yhdellä jalalla 5 minuuttia tai enemmän
5. Lankuta 5 minuuttia tai enemmän
6. Haasta kaverisi punnertamaan kanssasi
 - a. Tehkää kaverisi kanssa välitunnin aikana yhteensä 250 punnerrusta tai enemmän. Vuorotelkaa punnerrusta niin monen toiston jälkeen kuin haluatte. Toinen punnertaa esim. 15 kertaa ja sitten vuoro jne.

