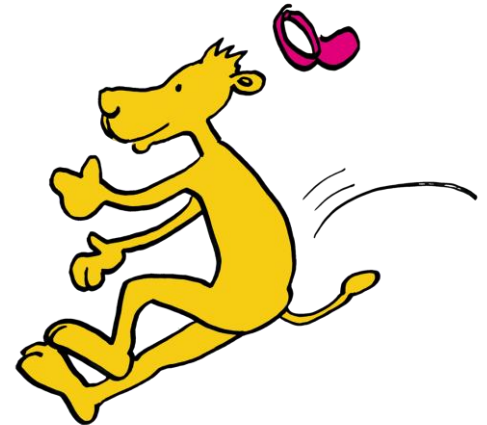


UNICEF-KÄVELYTAPAHTUMA URHEILUKENTÄLLÄ TAI -HALLISSA

Mitä jos toteuttaisitte tänä vuonna UNICEF-kävelyn urheilukentällä tai -hallissa liikuntapisteinä? Liikunnalliset rastitehtävät tai yleisurheilulajit ovat hyvää vaihtelua kävelylle. Sisähallissa liikuntapäivästä tulee riemukas, vaikkei sää suosisikaan.



Esimerkkejä liikuntapisteistä:

korkeushyppy, pussijuoksu, aitajuoksu, hyppynarut, pituushyppy, 60 m juoksu, heittopisteet (pituusheitto turbokeihäillä, tarkkuusheitto hernepusseilla / palloilla hula-renkaiisiin), jalkapallon pompotus, kuljetus tai maaliin laukominen, venyttelypiste.

- 1) Sopikaa suoritus / tarra. Esim. tietty minuuttimäärä liikuntaa tai yksi tarra / liikuntapiste.
- 2) Lähtekää yhdessä liikuntapaikalle.
- 3) Tarrojen jakajina voivat toimia opettajat tai esim. kummioppilaat. Selvittäkää tarrojen jako oppilaille.
- 4) Voitte myös jättää passit koululle, jotta ne eivät kastu tai häviä. Tämä onnistuu hyvin, jos olette sopineet yhteisen ajan, jonka perusteella voitte katsoa kellosta, montako tarraa ansaittiin.
- 5) Jos passit ovat mukana ja tarroja jaetaan ajan perusteella, voitte käyttää äänimerkkiä (esim. pillin vihellys) merkinä tarrojen jaosta.

HUOM! Oppilasryhmät on hyvä jakaa esim. ikäryhmän mukaan. Jokaisella pisteellä on hyvä olla aikuinen tai isompi oppilas valvomassa vuoroja, turvallisia välejä ja neuvomassa oikean suoritustavan. Liikuntapäivänä apuna voivat toimia mukaan pyydetyt huoltajat tai kummioppilaat. Turvallisista toimintatavoista kannattaa keskustella jo etukäteen luokissa ja tiedotettaessa tapahtumasta koteihin.

Onnistunutta ja iloista liikuntaa!