



PERHELIIKUNTAKAMPANJA KAAKON KAKSIKOSSA

24.11. – 1.12.2018

- Haastamme kaikki perheet mukaan liikkumaan yhdessä reilun viikon ajan joka päivä. Kampanja-aikana perhe täyttää yhtä liikuntakorttia päivittäin.
- Kortissa on tehtävä jokaiselle päivälle. Voitte perheenä valita itsellenne sopivan tehtävän kolmesta eri vaihtoehdosta tai tehdä vaikka kaikki kolme tehtävää.
- Rastittakaa kyseiset kohdat kortista.
- Kortin takana on yhteenveto, johon voitte laskea rastit yhteen ja näette mihin olette perheenä kiivenneet.

1. tavoite on kivelle nousu



2. tavoite on kalliolle kipuaminen



3. tavoite on vuorelle kiipeäminen



Kortin voi palauttaa 1.12. Virojoen koululla järjestettävässä Tontturalli –tapahtumassa. Kortin palauttaneille perheille on luvassa pieni palkinto. Kortin voi palauttaa myös suoraan Kaakon kaksikon liikuntatoimelle ma 10.12. mennessä.

Kortin palauttaneiden perheiden kesken arvotaan koko perheen kylpylalahjakortti Holiday Club kylpylään.

VIIKONPÄIVÄ	PÄIVÄN TEHTÄVÄ	RASTI
LAUANTAI 24.11. Lempin nimipäivä eli lempiliikunta- päivä	1. Yksi lasten toivoma liikuntaleikki päivän aikana	
	2. Kaksi lasten toivomaa liikuntaleikkiä päivän aikana	
	3. Kolme lasten toivomaa liikuntaleikkiä päivän aikana	
SUNNUNTAI 25.11. Suunnistus metsään -päivä	1. Perheen metsäretki: ½ tuntia	
	2. Perheen metsäretki: 1 tunti	
	3. Perheen metsäretki: 2 tuntia	
MAANANTAI 26.11. Metkamaanantai supersankareina	1. Supermiesliike 20 kertaa ❖ Asetu konttausasentoon tai vatsalleen lattialle ja lähde samaan aikaan kohottamaan vastakkaista kättä ja jalkaa	
	2. Supermiesliike 20 kertaa ja aasinpotku 20 kertaa ❖ Aseta kädet ja jalkapohjat lattiaan. Tee aasinpotkut jaloilla kohti peppua.	
	3. Supermiesliike 20 kertaa, aasinpotku 20 kertaa ja keinukyykky 20 kertaa ❖ Tee normaali kyykky, laskeutumisvaiheessa kierähdä selällesi ja ota vauhtia seuraavaan kyykkyyyn	
TIISTAI 27.11. Tempputiistai	1. Rakennetaan oma temppurata kotiin: 5 eri temppua	
	2. Rakennetaan oma temppurata kotiin: 8 eri temppua	
	3. Rakennetaan oma temppurata kotiin: 10 eri temppua	
		

KESKIVIIKKO 28.11. Eläinliikuntapäivä	1. Keksitään yksi eläimen liikkumistapa ja 3 erilaista eläinvenytystä	
	2. Keksitään kaksi eläimen liikkumistapaa ja 5 erilaista eläinvenytystä	
	3. Keksitään kolme erilaista eläimen liikkumistapaa ja 10 erilaista eläinvenytystä	
TORSTAI 29.11. Toiveiden sirkuspäivä Kts. www.neuvokasperhe.fi Olohuonesirkus	1. Tehdään 4 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
	2. Tehdään 6 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
	3. Tehdään 10 aikuisen ja lapsen yhteistä sirkustempua	
PERJANTAI 30.11. Pihaleikit pimeässä kts.vinkit: www.suomenlatu.fi → Ulkoile → Perheliikunta → Koko perheen hämärähommat	1. Pihaleikit 15 min	
	2. Pihaleikit 30 min	
	3. Pihaleikit 60 min	
LAUANTAI 1.12. Tonttuilupäivä Tonttuhieronta takasivulla Tonttujumppa esim. Fröbelin palikat	1. Tontturallin kiertäminen puoliksi / Tonttuhieronta kotona	
	2. Tontturallin kiertäminen kokonaan / Tonttujumppa kotona	
	3. Tontturallin kiertäminen enemmän kuin kerran / Tonttujumppa ja tonttuhieronta kotona	



PERHEEMME ON KIIVENNYT:

Missä kohdassa on eniten rasteja?			

Lue vieressä oleva rentoutus lapselle hitaasti, pidä tauko jokaisen lauseen jälkeen:
Anna aikaa ajatella ja tuntea lauseet kehossa 😊

Tonttu Joulusaunassa

- (Pidä hetki käsiä selän päällä aloittaaksesi satuhieronnän).*
- Tänään tonttu on menossa joulusaunaan** *(sormilla tontun askeleita).*
- On mukava istua saunan lämpöön** *(painellaan kehon eri osia pehmeästi kämmenellä).*
- Lämpö tuntuu varpaista päähän saakka.**
- Tonttu heittää vettä kiukaalle.** *Kiukaasta kuuluu "Tshhh".*
(tehdään selkään, ensin sormet yhdessä ja avataan sormet selkää vasten).
- Vesi pirskahtelee kiuasta vasten, Tontulle tulee kuuma ja tonttu päättää siirtyä pesulle**
(sormilla tontun askeleita).
- Tonttu ottaa piparin tuoksuista shampoota ja hän alkaa pestä hiuksia** *(hiuksia hierotaan sormilla).*
- Tonttu kaataa lämpöistä vettä hiuksiin ja vesi valuu vartaloa pitkin** *(sormilla veden valumista ylhäältä alas).*
- Sitten tonttu ottaa suklaan tuoksuisen saippuan ja pesee itseään pyörivin liikkein**
(kämmenellä pyörivää liikettä) käsiin, jalkoihin ja joka puolelle.
- Lopuksi tonttu huuhtelee lämpöisellä vedellä saippuasta tulleen vaahdon pois**
(veden valumista sormilla ylhäältä alas).
- Tonttu hakee pyyhkeen** *(sormilla tontun askeleita)*
- ja kietoo pyyhkeen lämpimästi ympärillensä**
(painellaan kämmenellä eri puolelle kehoa ja lopuksi jätetään kädet yläselkään).
- Tontulla on nyt puhdas ja raukea olo.**
- Sen pituinen se** *(kädet selän päälle lopetuksen merkiksi).*



Tekijöinä Satuhierontaohjaajat Heli Mäkelä, Marika Evikoski ja Minna Kantoniemi

Perheenjäsenten nimet ja yhteystieto:
