

## KOKO KAUPUNKI ASKELTAA LIIKUNTAVINKKEJÄ KOULULLE ASKELTEN KERÄÄMISEKSI

- Välituntiturnaus
  - Pelatkaa välitunneilla jotakin peliä (salibandy, norsutopsi, jättifutis, jalkapallo, koripallo, kahden tulen välissä) oppilaiden kokoamilla joukkueilla.
  - Välikkärit/opettajat/lajin harrastajat/seurat toimivat tuomareina
  - Peleihin voi tehdä sarjaohjelman tai pelaamaan voidaan laittaa välitunnille ilmestyneet joukkueet satunnaisessa järjestyksessä.
  - Tuloksista pidetään kirjaa tai sitten merkitään vain, ketkä joukkueet ovat vastakkain jo pelanneet, jotta seuraavana päivän tiedetään laittaa eri vastustajat ja saadaan osallistujatilasto.
  - Palkitaan ylimääräisellä sisävälkällä/liikuntatunnilla tai palkinnoin paras/aktiivisin joukkue.
- Koulun/radan kiertokampanja luokkakisana
  - Kuinka monta kilometriä luokkanne ehtii kuntoilla 2–5 päivän aikana. Asettakaa luokalle tavoite, montako maratonia (43 km) saatte kampanja-aikana liikuttua luokkana yhteensä.
  - Mitataan koulun ympäristöstä kierrosmatka, jota luokat kiertävät juosten tai kävellen. Jokainen merkitsee henkilökohtaiset kierroksensa luokkalistaan ja kierrokset muutetaan kampanjan päätyttyä kilometreiksi.
- Perheliikuntapäivä/ luokkien liikuntarastit
  - Tehkää toiminnallinen koulupäivä, jossa oppilaat kiertävät toimintarasteja joko pareittain pienissä ryhmissä tai vanhempien kanssa. Rasteja voi lisätä ja vähentää omien mieltymysten mukaan. Rastipisteiden vastaavana voi toimia koulun henkilökunta tai oppilaat. Liitteenä vinkkejä erilaisista [rastipisteistä](#).
  - Rastipisteet voi merkitä koulun alueen karttaan ja suorituksia voi kerätä [rastilistaan](#).
- Retki metsään, liikennepuistoon, leikkipuistoon, vanhainkotiin, päiväkotiin tai johonkin minne voidaan kävellä. Retken aikana voi retkeilijöille antaa [ryhmäkohtaisia tehtäviä](#), mitkä tulee suorittaa.
- Bongaa Pingviini
  - Sijoittakaa koulun/päiväkodin rajatulle alueelle laminoituja [pingviinin](#) kuvia 15–30 kpl. Rajatkaa aika ja antakaa tehtäväksi löytää mahdollisimman monta pingviiniä sovittun ajan puitteissa. Ohjaaja voi antaa vinkkejä hankalimmista kohteista.