

Aktiiviteeteistä intoa jokaiselle kesäloman päivälle

Viettäisitkö tänä kesänä aktiivisimman kesäloman ikinä? Liity Makeeta harrastamista ja liikkumista Akaassa-hankkeiden järjestämään aktiiviteettihaasteeseen ja haasta itsesi ja läheisesi viettämään aktiivinen kesäloma.



Arjen aktiivisuus on kaikkea päivän aikana tapahtuvaa liikettä ja toimintaa. Kesälomalla on aikaa tehdä ja liikkua, joten haastamme kaikki Akaan koululaiset mukaan kaikkien aikojen aktiivisimpaan kesälomaan. Merkitse alla olevaan taulukkoon rasti joka kerta, kun liikut, leikit tai puuhaat jotain mukavaa kesätekemistä. Voit merkitä taulukkoon rastin esimerkiksi silloin, kun käyt pyörällä kaupassa, pelaat kavereiden kanssa pihapelejä tai autat kotona kotitöissä.

Kesäkuu

su 1.6.	ma 2.6.	ti 3.6.	ke 4.6.	to 5.6.	pe 6.6.	la 7.6.
su 8.6.	ma 9.6.	ti 10.6.	ke 11.6.	to 12.6.	pe 13.6.	la 14.6.
su 15.6.	ma 16.6.	ti 17.6.	ke 18.6.	to 19.6.	pe 20.6.	la 21.6.
su 22.6.	ma 23.6.	ti 24.6.	ke 25.6.	to 26.6.	pe 27.6.	la 28.6.
su 29.6.	ma 30.6.					

Heinäkuu

ti 1.7.	ke 2.7.	to 3.7.	pe 4.7.	la 5.7.	su 6.7.	ma 7.7.
ti 8.7.	ke 9.7.	to 10.7.	pe 11.7.	la 12.7.	su 13.7.	ma 14.7.
ti 15.7.	ke 16.7.	to 17.7.	pe 18.7.	la 19.7.	su 20.7.	ma 21.7.
ti 22.7.	ke 23.7.	to 24.7.	pe 25.7.	la 26.7.	su 27.7.	ma 28.7.
ti 29.7.	ke 30.7.	to 31.7.				

Elokuu

pe 1.8.	la 2.8.	su 3.8.	ma 4.8.	ti 5.8.
---------	---------	---------	---------	---------

Vinkkejä kesän aktiviteetteihin

Kesällä on mukava liikkua sisällä ja ulkona, kotona ja lähiympäristössä, yksin tai yhdessä. Kesäloman aikana voit liikkua tuttujen liikuntamuotojen parissa tai kokeilla uusia aktiviteettejä. Kaiken liikunnan ei tarvitse olla hikipäässä tehtävää reippailua, vaan arkeen voi lisätä aktiivisuutta pienillä valinnoilla. Tärkeintä ei myöskään ole tekemisen kesto, vaan vaihtelevat tekemisen tavat ja liikunnan ilo. Löydät seuraavista listoista erilaisia vinkkejä kesälomatekemiseen. Lähdä rohkeasti kokeilemaan erilaisia liikkumisen tapoja ja haasta ystävät sekä perheenjäsenet mukaan aktiiviseen kesälomaan!

Kotona

- pihapelit (esim. katusähly, jalkapallo, koripallo, jne.)
- puutarhassa puuhailu (kasvien hoito, ruohonleikkuu, jne.)
- pihaolympialaiset (lajeina esim. pussijuoksu, tikanheitto, mölkky, viivajuoksu, jne.)
- vesisota
- siivoaminen (esim. oman huoneen supersiivous, ikkunoiden pesu, imurointi, jne.)
- pihakirppis omalla pihalla
- pihaleikit (esim. hyppynaruhyppely, katuliitupiirustukset, kirkonrotta, polttopallo, keinupallo, tervapata, jne.)
- tempuradat sisällä tai ulkona
- venyttely
- tanssiminen itse keksityillä liikkeillä tai tanssivideon ohjeilla
- pihatakoot
- ötököiden tai kasvien tunnistaminen omassa pihassa
- askartelu tai maalaaminen ulkona
- majan rakentaminen sisälle tai ulos
- aarteen etsintä omalla pihalla (pyydä kaveria tai aikuista piilottamaan jotain esineitä pihalle ja etsi piilotetut aarteet)
- leijan lennätys
- kopittelu pallolla tai frisbeellä
- tikanheitto, jousiammunta
- mölkky, petankki
- parkour, kiipeily
- kuperkeikat, kärrynpyörät, pariakrobatia
- saippuakuplien puhaltaminen
- kotijumppa omilla liikkeillä tai jumppavideon ohjeilla
- keilaus kotona löytyvillä materiaaleilla (esim. juomapullot ja pallo)
- pomputtelu ilmapallolla, jalkapallolla tai footbagilla

Lähiympäristössä

- uiminen
- kaupassa/kirjastossa käynti pyörällä tai kävellen
- tutustu kirjaston lainavälinevalikoimaan ja hyödynnä lainavälineitä kesäloman aikana
- lemmikin ulkoiluttaminen
- valokuvakävely (kävele esim. 5 minuuttia ja ota kuva paikasta, jonne ehdit, jatka jälleen kävelyä 5 minuuttia ja ota jälleen kuva, jatka niin pitkään kuin haluat)
- Pokemon GO
- erilaisissa kesätapahtumissa vierailu (esim. kesätori, kotieläinpiha, urheilutapahtuma, jne.)
- laavuretki tai metsäretki lähimetsään
- piknik
- mattojen pesu pesupaikalla
- kalastaminen
- veneretki tai suppailu
- päiväretki naapurikuntaan
- sienestäminen tai marjastaminen lähimetsissä
- päiväretki uuteen paikkaan (esim. lähikuntaan, uudelle uimarannalle, jne.)
- uuden lajin kokeilu

Minihaasteet

- haasta aikuinen tai kaveri päivän mittaiseen kävelykisaan -> kumpi saa kerättyä yhden päivän aikana enemmän askeleita tai liikuttua matkaa kävellen/juosten
- haasta aikuinen tai kaveri maali/korikisaan esimerkiksi niin, että kumpi saa tehtyä enemmän maaleja tai koreja 10 minuutin aikana
- haasta aikuinen tai kaveri juoksukisaan talon/korttelin ympäri
- haasta aikuinen tai kaveri roskien keräämiskisaan, esimerkiksi niin, että kumpi saa kerättyä lähiympäristöstä enemmän roskia 15 minuutin aikana
- haasta aikuinen tai kaveri tasapainokisaan, esimerkiksi kumpi pystyy seisomaan pidempään yhdellä jalalla
- haasta aikuinen tai kaveri hyppynarukisaan, esimerkiksi kumpi hyppii enemmän minuutin aikana
- haasta aikuinen tai kaveri tarkkuusheittoon esimerkiksi tennispallolla, voitte esimerkiksi testata, kumpi onnistuu heittämään pallon ämpäriin, joka on sijoitettu eri paikkoihin pihalla
- keksi oma minihaaste tai etsi esimerkiksi Youtubesta lisää erilaisia haasteita

Nimi: _____

Luokka ja koulu: _____