

OHJEET LIIKUNTAKORTTIEN KÄYTTÖÖN



**Euroopan unionin
osarahoittama**

1

Leikkaa kortit erilleen.

2

Levitä kortit pöydälle tai lattialle.

3

Valitkaa yhdessä tai anna lapsen valita kortti.

4

Lue kortin sisältö.

5

Tehkää kortissa esitetty aktiviteetti.





Euroopan unionin
osarahoittama

Aineisto on tuotettu

Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hankkeessa 2023–2026

Liikuntakortit on tehty osana opinnäytetyötä
Toteutukseen on käytetty Canva-verkkosivustoa

Lisätietoa hankkeesta: projects.tuni.fi/niitty2/

Lisää monikielistä ohjausaineistoa perheille löytyy
Perheinfo-aineistoportaalista: sites.tuni.fi/perheinfo/



TAMPERE



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



HYPPELY



LUMILEIKIT



METSÄRETKI



TANSSI



PYÖRÄILY



UIMINEN



LEIKKIPUISTO



LUISTELU

LIIKUTA KÄSIÄ JA
JALKOJA MUSIIKIN
TAHTIIN.

MATKI OMIA ASETOJA
PEILIN EDESSÄ TAI MATKI
TOISEN IHMISEN TAI
ELÄIMEN LIIKKEITÄ.

TANSSI

LÄHTEKÄÄ YHDESSÄ
METSÄRETKELLE.
OTTAKAA EVÄÄT
MUKAAN JA
PYSÄHTYKÄÄ SYÖMÄÄN.
TUNNISTAKAA KASVEJA
JA MARJOJA.

METSÄRETKI

LASKE LUMISTA MÄKEÄ
ALAS PULKALLA TAI
MUOVIPUSSIN PÄÄLLÄ.
TEE LUMIENKELI:
MAKAA SELÄLLÄÄN
LUMESSA JA HEILUTA
KÄSIÄ JA JALKOJA.

LUMILEIKIT

HYPI HYPPYNARULLA
YKSIN. SIDO NARUN
TOINEN PÄÄ TOLPPAAN
JA PYÖRITÄ NARUA.
HYPI KIVELTÄ TOISELLE
TAI MAAHAN PIIRRETYILLÄ
RUUDUILLA.

HYPPELY

JÄÄHALLEISSA ON
LUISTELUVUOROJA.
TALVELLA VOI
LUISTELLA ULKONA.

VOIT VUOKRATA
LUISTIMET.

MUISTA KYPÄRÄ!

LUISTELU

ETSI LÄHIN
LEIKKIPUISTO.
TUTUSTU PUISTON
LAITTEISIIN.

LEIKKIPUISTOISSA ON
MUITA LAPSIA SAMAN
AIKAAN.

LEIKKIPUISTO

SUOMESSA VOIT UIDA
JÄRVESSÄ TAI
UIMAHALLISSA.

UIMAHALLEISSA SAA
UIMAOPETUSTA.

MUISTA KELLUKKEET!

UIMINEN

TEHKÄÄ PYÖRÄRETKI
PERHEEN KANSSA.

HARJOITTELE
PYÖRÄILYÄ ENSIN
POTKUPYÖRÄN JA
APUPYÖRIEN AVULLA.

MUISTA KYPÄRÄ!

PYÖRÄILY



JALKAPALLO



KORIPALLO



HIPPA



PIILOLEIKKI



PEILILEIKKI



HULAVANNE



FRISBEE



YLEISURHEILU

YKSI HENKILÖ LASKEE
ESIMERKIKSI
KAHTEENKYMMENTEEN.
MUUT HENKILÖT
MENEVÄT PIILON.

ULKONA ON HYVIÄ
PIILOJA.

PIILOLEIKKI

YKSI HENKILÖ VALITAAN
HIPAKSI JA MUUT
JUOKSEVAT KARKUUN.
HIPPA VOI VAIHTUA
PELIN AIKANA.

ULKONA ON ENEMMÄN
TILAA LEIKKIÄ.

HIPPA

KULJETA PALLOA
POMPUTELLEN
MAAHDOLLISIMMAN
PITKÄÄN.

HEITÄ PALLOA KORIIN
TAI TOISELLE
IHMISELLE.

KORIPALLO

JALKAPALLOA VOI
POTKIA YKSIN TAI
MUIDEN KANSSA.

KOKEILE
POTKAISTA PALLO
MAHDOLLISIMMAN
PITKÄLLE.

JALKAPALLO

MENE
URHEILUKENTÄLLE
TESTAAMAAN ERI
LAJEJA.

HYPPÄÄ PITUUTTA TAI
JUOKSE KILPAA.

YLEISURHEILU

HEITÄ FRISBEETÄ
KAVERILLE.

KOKEILE HEITTÄÄ
MAHDOLLISIMMAN
PITKÄLLE.

FRISBEETÄ VOI HEITTÄÄ
MYÖS KORIIN.

FRISBEE

PYÖRITÄ
HULAVANNETTA
LANTIOLLA.

VANTEISTA VOI MYÖS
RAKENTAA RADAN
JOSSA VOI HYPELLÄ.

HULAVANNE

YKSI HENKILÖ SEISOO SELKÄ
MUIHIN PÄIN. MUUT LIIKKUVAT
HÄNTÄ KOHTI.

SELIN OLEVA KÄÄNTYY
VÄLILLÄ YMPÄRI.

SILLOIN LIIKKUJEN PITÄÄ
PYSÄHTYÄ PAIKOILLEEN.
JOS KÄÄNTYJÄ HUOMAA
LIIKETTÄ, LIIKKUNUT JOUTUU
TAKAISIN LÄHTÖVIIVALLE.

PEILILEIKKI



