



Lapsen noppatehtävät:

1. Tasapainottelu yhdellä jalalla
Seiso yhdellä jalalla, uskallatko sulkea silmät? Kokeile molemmilla jaloilla.
2. Laukkaa kuin villihevonen
Kokeile laukata, onnistutko vaihtamaan jalkaa?
3. Rapukävely
Kokeile liikkua rapukäyntiasennossa eteen- ja taaksepäin. Helpotettuna voi liikkua peppu lattialla.
4. Juokse kuin kirppu ja elefanti
Juokse vuoron perään äänettömästi sipsuttaen ja äänekkäästi tömistellen.
5. Hyppääminen
Hyppää tasajalkaa. Kokeile hypätä jonkin esteen yli, vaikkapa narun, pienen lelun ja kynnyksen yli.
6. Kieriminen
Tuo kädet kiinni kylkiin ja kieri lattialla ympäri.
Kokeile molemmat suunnat ja vaikeutettuna voit ojentaa kädet suoriksi, pään jatkoksi.
7. Jokeri
Keksi itse liikuntatehtävä.

Lisää valmiita noppakuvia löytyy nettisivuiltamme www.nuorisuomi.fi/paivahoito



VINKKI:

Monista noppakuvia niin, että niitä on kaksi samanlaista. Leikkikää muistipeliä liikuntakorteilla. Kun joku saa parin, niin kaikki tekevät kuvan osoittaman liikkeen. Tehkää itse lisää liikuntakuvia.

