



Tornio

Arki liikunta haaste



Liikkuva koulu ja varhaiskasvatus haastavat kaikki Torniolaiset perheet liikkumaan yhdessä! Tehkää tehtäviä yhdessä perheenä ja nauttikaa liikunnan ilosta!

@tornionkaupunki @tornionharrastukset
#tornioliikkuu

Menkää yhdessä leikkipuistoon tai parkourpuistoon

Kerätkää luonnosta materiaalia ja tehkää yhdessä taidetta

Tanssibileet!
Laittakaa musiikkia soimaan ja tanssikaa vähintään 10min

Käykää yhdessä pyörä- tai kävelylenkillä

Kerätkää lähiympäristöstä roskia ainakin 1 muovipussillinen

Venytelkää yhdessä kotona

Lähtekää metsään!

Liikkuva matka, liikkukaa kävellen tai pyörällä koti, työ tai hoitomatka

Liikkukaa liikuntasuosituksen mukaan
= 1h / päivässä rasittavaa liikuntaa

Siivouspäivän taukojumppa! Pieni tauko siivouksen lomassa on paikallaan!

Tehkää Move! harjoitteita

Pomppuhaaste
jokainen perheenjäsen hyppii niin monta hyppyä kuin on ikävuosia. Toinen haaste: kuka jaksaa hyppiä kaikkien jäsenten ikävuosien verran?

Leikkikää erilaisia ulkoleikkejä!

Temppurata:
Tehkää kodista suuri temppurata ja leikkikää yhdessä lattia on laavaa leikkiä!

Perhekisa:
Kuka perheenjäsen liikkuu päivän aikana eniten?