

Tutustu taitokortteihin

Omatoimisen harjoittelun lisäämiseen ja osaamisen kehittämiseen on toteutettu Reippaan taitokortit.

Arviointi ei ole ryppyotsaista vaan korteilla pyritään antamaan yleisurheilijoille positiivista palautetta ja innostetaan lisäämää ja jatkamaan harjoittelua. Taitokortteja on ryhmitelty ikäkausittain, joten voit valita lapsellesi juuri sopivan taitokortin.

Taitokorttien tavoitteena on parantaa perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja yleisurheilun lajitaitoja. Taitoja opetellaan harjoituksissa ja osa jää kotiin opeteltavaksi esimerkiksi vanhempien kanssa.

Jokaisessa ikävaiheessa on tärkeää harrastaa monipuolisesti ja runsaasti liikuntaa, myös vapaa-ajalla ohjatun urheilun ja liikunnan lisäksi.

Ohjaajille

Kannustakaa lapsia runsaaseen ja monipuoliseen liikuntaan myös harjoitusten ulkopuolella. Harjoitelkaa taitoja yhdessä ja muistakaa tarkastaa, miten lapset ovat täyttäneet taitokortteja. Muista kannustaa ja kehua, jos joku on suorittanut ahkerasti taitokortin osioita.

Näin täytät taitokortin

Merkitse taitokorttiin rasti ja päivämäärä, kun saat suoritettua taitokortin osion. Muista myös näyttää taitokorttia harjoituksissasi ohjaajille, jotta ohjaaja voi seurata edistymistäsi.