

# LIIKUNTA- JOULUKALENTERI PERHEILLE

Soitakaa  
joululauluja  
ja tanssikkaa  
niiden tahtiin

Tehkää  
venytysliikkeitä  
ennen  
hammaspesua

5 Liikkukaa  
hyppien  
aamu-  
palalle

4 Yksi piilottaa  
tontun ja  
muut etsivät

3 Ottakaa  
taskulamput  
mukaan  
ulkoiluun

2

6 Rauhoittukaa  
itsenäisyyspäi-  
vän viettoon

6

7 Lähtekää  
uimahalliin

Kutsukaa  
kaveri  
mukaan  
leikki-  
puistoon



9 Leikkikää  
sisällä  
luistelua  
villasukat  
jalassa

9

10 Keksikää  
omia  
sirkustemp-  
puja  
yhdessä  
perheenä



15 Siivotkaa  
lelut  
joululaulujen  
soidessa

15

Lähtekää  
metsäretkelle

Tulkaa  
liikunta-  
säpinöihin  
Elmolaan  
klo 10-12

15

Ottakaa  
juoksukilpailu

11 Peskää  
hampaat  
kykyssä

11

16 Kiivetkää  
puuhun/kiven  
pääle

16

17 Leikkikää  
hippaa  
ulkona tai  
sisällä

17

Liikkukaa eri  
eläintyyeillä

miten poro  
liikkuisi...



Leikkikää  
piilosta

12

10

Tehkää  
joulusiivous,  
johon kaikki  
osallistuvat



24 Syökää hyvin,  
rentoutukaa ja  
nauttikaa  
yhdessä-  
olosta

24

25 Soitakaa  
tonttujen  
jouluyö ja  
leikkikää  
mukana

25

26 Halatkaa  
toisianne eri  
tyyleillä  
tonttu,  
lumiukko,  
poro...

22

21 Ihastelkaa  
jouluvaloja  
kävely-  
retkellä

21