

LIIKUNTASEIKKAILU

- TAHTO -

**LIIKUNTASEIKKAILU JATKUU JÄLKIHIKILIIKUNNAN PARISSA.
OTTAKAA LIIKUNTAHAASTE VASTAAN!**

1. Päätäkää yhdessä mitä liikuntaa teette
2. Asettakaa sopiva, yhteinen tavoite koko luokalle (määrä, matka, aika)
3. Lähtekää liikkumaan!

JÄLKIHIKILIIKUNTA	TAVOITE	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	YHTEENSÄ
HYPYT/LOIKAT							
TASAPAINOTTELU							
JUOKSU							
VENYTYKSET							
OMA VALINTA _____							

**VOITTE SEURATA YHTEISEN TAVOITTEEN TOTEUTUMISTA KIRJAAMALLA LIIKUNNAN
TÄHÄN KALENTERIIN.**

MITÄ MUITA HAUSKOJA JÄLKIHIKILIIKUNTAMUOTOJA KEKSITTE YHDESSÄ?



LIIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

**LIIKUNTASEIKKAILU JATKUU JÄLKIHIKILIIKUNNAN PARISSA.
OTTAKAA LIIKUNTAHAASTE VASTAAN!**

1. Päätäkää yhdessä mitä liikuntaa teette
2. Asettakaa sopiva, yhteinen tavoite koko luokalle (määrä, matka, aika)
3. Lähtekää liikkumaan!

JÄLKIHIKILIIKUNTA	TAVOITE	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	YHTEENSÄ
HYPYT							
SPURTIT							
ASKELEET							
PORTAAT							
OMA VALINTA _____							

**VOITTE SEURATA YHTEISEN TAVOITTEEN TOTEUTUMISTA KIRJAAMALLA LIIKUNNAN
TÄHÄN KALENTERIIN.**

MITÄ MUITA HAUSKOJA JÄLKIHIKILIIKUNTAMUOTOJA KEKSITTE YHDESSÄ?



LIIKUNTASEIKKAILU

- T A H T O -

**LIIKUNTASEIKKAILU JATKUU JÄLKIHIKILIIKUNNAN PARISSA.
OTTAKAA LIIKUNTAHAASTE VASTAAN!**

1. Päätäkää yhdessä mitä liikuntaa teette
2. Asettakaa sopiva, yhteinen tavoite koko luokalle (määrä, matka, aika)
3. Lähtekää liikkumaan!

JÄLKIHIKILIIKUNTA	TAVOITE	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	YHTEENSÄ
ROIKKUMISET							
LUONTORETKET							
KYYKISTYKSET							
HEITOT / KOPIT							
OMA VALINTA _____							

**VOITTE SEURATA YHTEISEN TAVOITTEEN TOTEUTUMISTA KIRJAAMALLA LIIKUNNAN
TÄHÄN KALENTERIIN.**

MITÄ MUITA HAUSKOJA JÄLKIHIKILIIKUNTAMUOTOJA KEKSITTE YHDESSÄ?

