

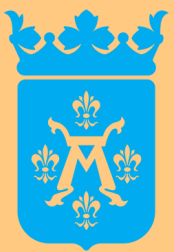
KESTÄVYYSPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
KESTÄVYYTTÄ

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU
ÅBO

TARKISTUSLOMAKE

LIIKUNTALÄKSY

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähtyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

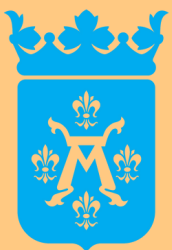


MERKITSE RASTI RUUTUUN, KUN OLET TEHNYT LÄKSYN. TAVOITE ON TEHDÄ TEHTÄVÄ VÄHINTÄÄN 2 KERTAA VIIKOSSA. PALAUTA OPETTAJALLE 15 VIIKON JÄLKEEN. HUOLTAJIEN OLISI HYVÄ SEURATA LIIKUNTALÄKSYN SUORITUSTA JA MAHDOLLISESTI OSALLISTUA LÄKSYJEN TEKOON.



HIPPA

LEIKI KAVEREIDESI, VANHEMPIESI TAI
SISARUKSIESI KANSSA HIPPAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 2

LIIKUNTALÄKSY



VALITSE LAJI

KOKEILE JOTAIN SEURAAVISTA LAJEISTA:
TANSSI, PYÖRÄILY, POTKULAUTAILU,
SKEITTAUS, KIIPEILY, UINTI



**TURKU
ÅBO**



HYPPYNARU- HYPYT

TEE HYPPYNARUHYPYJÄ 50
KAPPALETTA. JOS SINULLA EI OLE
HYPPYNARUA, VOIT MYÖS TEHDÄ
TASAJALKAHYPYJÄ.



LATTIALTA YLÖS

KÄY VATSALLAAN LATTIALLA JA HYPPÄÄ YLÖS
10 KERTAA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 5

LIIKUNTALÄKSY



ESTERATA

RAKENNA PERHEEN TAI YSTÄVIEN KANSSA ESTERATA KOULUN TAI KODIN PIHALLE. SUORITAKAA RATA LÄPI MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI. KOITTAKAA PARANTAA TULOSTANNE.

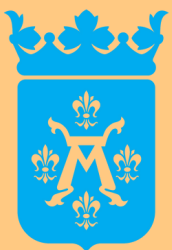


**TURKU
ÅBO**



LENKKI

TEE PUOLEN TUNNIN LENKKI JUOSTEN. VOIT TAUOTTAA JUOKSUA KÄVELEMÄLLÄ LYHYITÄ PÄTKIÄ VÄLISSÄ. VOIT TEHDÄ LENKIN MYÖS HIIHTÄEN!



**TURKU
ÅBO**



PALLOPELI

PELAA KAVERIN, VANHEMMAN TAI
SISARUKSEN KANSSA JOTAIN
SEURAAVISTA PELEISTÄ: JALKAPALLO,
KORIPALLO, SULKAPALLO, SALIBANDY,
TENNIS, LENTOPALLO, PADEL



VIIKKO 8

LIIKUNTALÄKSY



KIIPEÄ KUKKULALLE

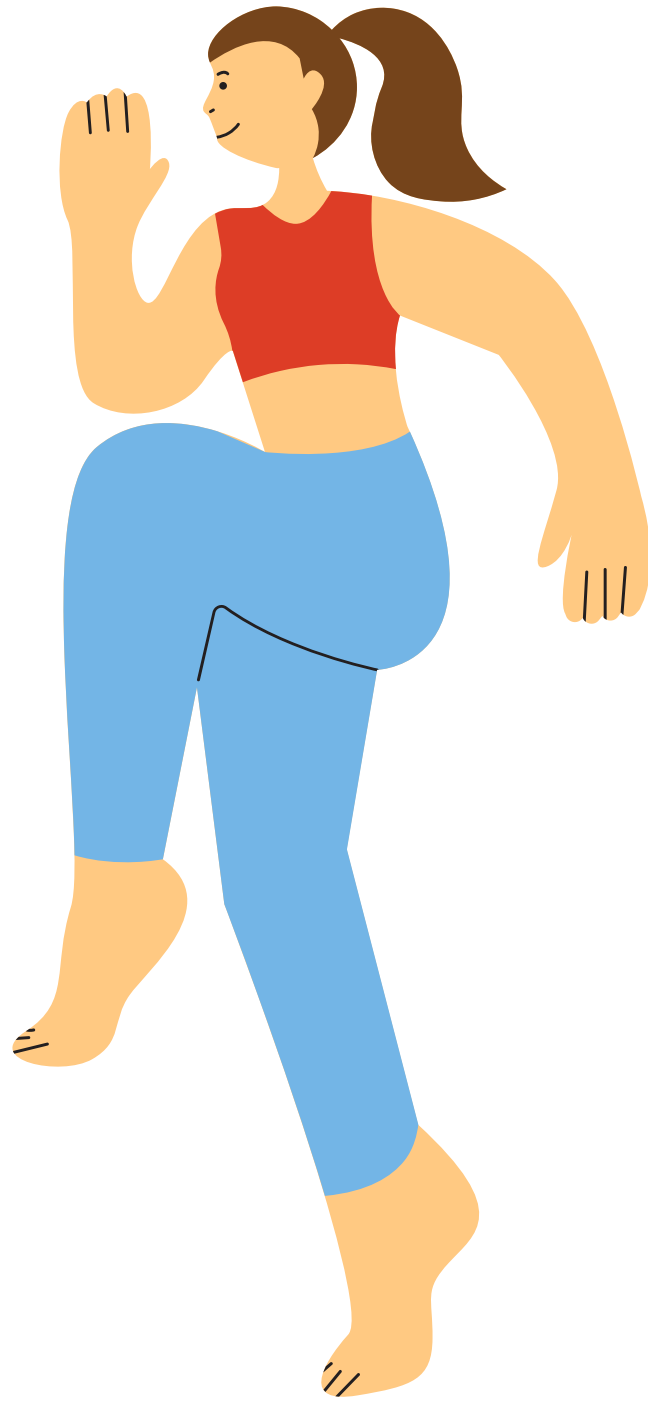
ETSI LÄHIYMPÄRISTÖSTÄ KUKKULA JA
KIIPEÄ SINNE.



**TURKU
ÅBO**

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 9



POLVENNOSTO- JUOKSU

NOSTA POLVIA MAHDOLLISIMMAN
KORKEALLE JA NOPEASTI 50 KERTAA.
PIDÄ TAUKO JA TOISTA TOISEN KERRAN.

VIIKKO 10

LIIKUNTALÄKSY



SIIVOA HUONEESI

IMUROI JA LUUTTUA HUONEESI LATTIAT.
PYYHI PÖLYT PINNOILTA JA JÄRJESTELE
TAVARAT PAIKOILLEN.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 11

LIIKUNTALÄKSY



TANSSI LEMPIBIISISI TAHTIIN

LAITA LEMPIKAPPALEESI SOIMAAN JA TANSSI
SEN TAHTIIN.



**TURKU
ÅBO**



PORTAAT

KÄVELE TAI JUOKSE YLÖS 50 ASKELMAA.
KÄVELE RAUHASSA TAKAISIN ALAS JA
KIIPEÄ SITTEN VIELÄ UUDESTAAN YLÖS.

VIIKKO 13

LIIKUNTALÄKSY



LÄHDE METSÄRETKELLE

OTA YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI
MUKAAN JA LÄHTEKÄÄ METSÄPOLULLE
VAELTAMAAN TUNNIKSI.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



LIIKUNTAHETKI

ETSI YOUTUBESTA LASTEN/NUORTEN
LIIKUNTAHETKIVIDEO JA LIIKU VIDEOON
MUKANA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 15

LIIKUNTALÄKSY



SEURAA JOHTAJAA

MENE YSTÄVÄSI TAI PERHEENJÄSENESEI KANSSA PUISTOON TAI KOULUN PIHALLE JA LEIKKIKÄÄ SEURAA JOHTAJAA. SEURAAJA MATKII JOHTAJAN LIIKKEITÄ JA YRITTÄÄ PYSYÄ TÄMÄN PERÄSSÄ. VAIHDELKAA JOHTAJAN ROOLIA JA YRITTÄKÄÄ KARISTAA SEURAAJA KANNOILTA.



**TURKU
ÅBO**