

KESTÄVYYSPAKETTI

LIIKUNTALÄKSY



LISÄTÄÄN
KESTÄVYYTTÄ

TEHTÄVIÄ 15 VIIKOKSI



TURKU
ÅBO

TARKISTUSLOMAKE

LIIKUNTALÄKSY

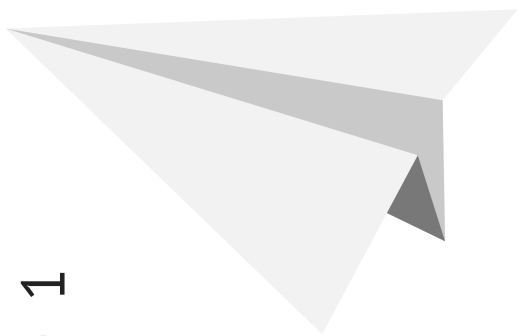
vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

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.



LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 1



PAPERILENNOKIN HEITTO

TEE PAPERILENNOKKI JA HEITTELE SITÄ
ULKONA. OTA MUKAAN YSTÄVÄ TAI SISARUS.



TURKU
ÅBO



JUOKSU

JUOKSE 5 KERTAA TALON YMPÄRI.
YHDESSÄ ON MUKAVAMPAA, JOTEN OTA
KAVERI MUKAAN!

VIIKKO 3

LIIKUNTALÄKSY



PUJOTTELU

RAKENNA PUJOTTELURATA PIHALLE
ESIMERKIKSI KÄVYISTÄ JA OKSISTA.
JUOKSE SE LÄPI YHDESSÄ YSTÄVÄN TAI
SISARUKSEN KANSSA.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 4

LIIKUNTALÄKSY



KÄVELYLENKKI

TEE PUOLEN TUNNIN REIPAS
KÄVELYLENKKI METSÄSSÄ TAI HANGESSA.



**TURKU
ÅBO**

VIIKKO 5

LIIKUNTALÄKSY



PORTAAT

KIIPEÄ 50 PORRASTA YLÖS JA ALAS.



TURKU
ÅBO

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 6



POLVENNOSTO- JUOKSU

JUOKSE PAIKALLASI NOSTAEN POLVIA
MAHDOLLISIMMAN KORKEALLE 50
ASKELTA.

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 7



LENKKI

TEE LENKKI JONKUN PERHEENJÄSENEEN
KANSSA JUOSTEN TAI HIIHTÄEN.

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 8



AUTA
KOTITÖISSÄ

IMUROI TAI PESE LATTIAT.





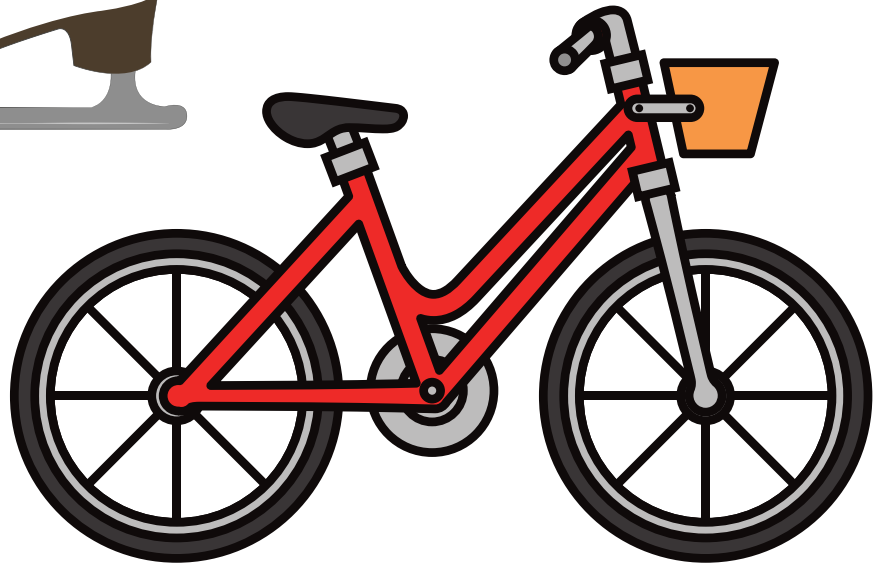
X-HYPPYT

HYPPÄÄ X-HYPPYJÄ NIIN KAUAN, ETTÄ HENGÄSTYT.



YLÖS

KIIPEÄ ISOA MÄKEÄ TAI
NÄKÖALATORNILLE PERHEEN KANSSA.



ULKOILU

LUISTELE TAI PYÖRÄILE
PERHEENJÄSENEEN TAI KAVERIN KANSSA.



JÄNNEHYPYT

KYYKISTY JA HYPPÄÄ NIIN KORKEALLE
KUIIN PYSTYT. TOISTA HYPPYJÄ NIIN
MONTA, ETTÄ HENGÄSTYT.

LIIKUNTALÄKSY

VIIKKO 13



TURKU
ÅBO

KANTA PAKARAAN -JUOKSU

JUOKSE NIIN, ETTÄ KANTAPÄÄ OSUU
PAKARAAN. JATKA NIIN KAUAN, ETTÄ
HENGÄSTYT.

VIIKKO 14

LIIKUNTALÄKSY



HIIHTOHYPYT

HYPI HIIHTOHYPPYJÄ: ASTU ENSIN ISO ASKEL ETEEN, VASTAKKAINEN KÄSI JA JALKA EDESSÄ. VAIHDA SITTEEN EDESSÄ OLLEET RAAJAT TAAKSE JA TAKANA OLLEET ETEEN HYPÄHTÄEN, IKÄÄN KUIN HIIHTÄISIT PAIKOILLAAN. TEE 20 HYPPYÄ.



TURKU
ÅBO

VIIKKO 15

LIIKUNTALÄKSY



OMA VALINTA

TEE JOTAKIN, MISSÄ HENGÄSTYT.

