

Muuvit!

LIIKUNTA SEIKKAILU

TUNTI LIIKETTÄ KOULUSSA JA VÄHINTÄÄN TUNTI VAPAA-AJALLA. JOKA PÄIVÄ!

Kun liikut 10 minuuttia, saat rastittaa yhden ruudun omasta kortistasi.

Laskekaa luokkanne keräämät rastit yhteen joka päivä ja merkitkää ne alla olevaan kartan taulukkoon. Saamanne summa on sama kilometreissä.

Värittäkää kulkemanne matka kartalla tai voitte käydä kirjaamassa luokkanne kilometrit nettiseikkailuun osoitteessa www.muuvit.com

Liikuntaseikkailun kaupunkikohteista löydät tietoa, mukavia tehtäviä, Viken vitsejä sekä voit lähettää postikortin esimerkiksi vanhemillesi tai naapurikouluun.

Keskeyttäkää istuminen oppitunnilla välipalatehtävällä. Nousu seisomaankin auttaa. Lisävinkejä välipalatehtäviin Liikuntaseikkailun kaupungeista netissä!

KOULUN NIMI

LUOKAN TUNNUS

PÄIVÄ Ma Ti Ke To Pe La Su

Päivässä kuljettu matka							
Yhteensä kuljettu matka							

PÄIVÄ Ma Ti Ke To Pe La Su

Päivässä kuljettu matka							
Yhteensä kuljettu matka							

PÄIVÄ Ma Ti Ke To Pe La Su

Päivässä kuljettu matka							
Yhteensä kuljettu matka							



SEIKKAILE NETISSÄ WWW.MUUVIT.COM

Tietoa kaupungeista, nähtävyyksistä, koulunkäynnistä jne.

Tärkeintä on löytää liikuntaharrastus, josta juuri sinä nautit. Rohkeasti kokeilemaan!

Pekka Koskela,
pikaluistelu

