Muuvit!

LIIKUNTA SEIKKAILU

EN TIMME MOTION I SKOLAN OCH MINST EN TIMME PÅ FRITIDEN. VARJE DAG!

När du rör dig 10 minuter får du kryssa för en ruta i ditt eget kort.

Räkna ihop klassens kryss varje dag och inför uppgiften i tabellen nedan. Den summa ni fått motsvarar antalet kilometer.

Färglägg den resa ni färdats på karten eller registrera klassens kilometrar på webbäventyrets adress **www.muuvit.com**

Städerna som ingår i motionsäventyret bjuder på nyttig information, trevliga uppgifter och vitsar. Du kan också skicka ett postkort till exempel till dina föräldrar eller till grannskolan.

Gör ett avbrott i lektionen för lite pausmotion. Enbart att resa sig upp hjälper. Fler tips på pausmotion får du genom att klicka på städerna i Motionsäventyret på nätet!

SKOLANS NAMN

KLASSENS BETECKNING

DAG	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Resa per dag							
Resa totalt							

DAG	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Resa per dag							
Resa totalt							

DAG	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Resa per dag							
Resa totalt							

Viktigast är att du hittar en motionshobby som just du njuter av. Pröva modigt på nya grenar!

Pekka Koskela, hastighetsåkning på skridsko

ÄVENTYR PÅ WEBBEN
WWW.MUUVIT.COM

Läs om städer, sevärdheter, skolgång osv.

Sonera Next Generation
SUBWAY eat fresh.
VIKING LINE
ISKU
VEIKKAUS Iloa elämään.
valo