

Muuvit!

LIIKUNTA SEIKKAILU

TUNTI LIKETTÄ 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. Nouse seisomaankin auttaa. Lisävinkkejä 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							



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

SEIKKAILE NETISSÄ
WWW.MUUVIT.COM

Tietoa kaupungeista, nähtävyyksistä, koulunkäynnistä jne.



Sonera Next Generation

SUBWAY eat fresh.

VIKING LINE

ISKU

VEIKKAUS Iloa elämään.

vai