










## Liikuntabingo









Täytä ruudukkoa sitä mukaa kun saat tehtävät suoritettua. Eli saat rastittaa aina yhden hymynaaman, kun saat yhden suorituksen tehtyä, esim. kun olet tullut yhtenä koulupäivänä kouluun omin lihasvoimin. Kun saat koko ruudukon täytettyä, palauta ruudukko opettajalle.

1. 10 koulupäivänä kouluun omin lihasvoimin (kävelen tai pyörällä).
2. 5 kertaa lähikaupassa käynti omin lihasvoimin (kävelen tai pyörällä).
3. 5 kertaa vanhempien/vanhemman kanssa kaupassa käynti niin, että jätätte auton kauemmaksi sisääntulosta ja kävelette loppumatkan kauppaan.
4. 5 kertaa vanhempien kanssa kävelylenkki vähintään 2 kilometriä tai pyörälenkki vähintään 5 kilometriä.
5. 5 kertaa yksin tai kaverin kanssa kävelylenkki vähintään 2 kilometriä tai pyörälenkki vähintään 5 kilometriä.
6. 5 kertaa vähintään 10 minuutin juokseminen välitunnilla.
7. 5 kertaa kävelen vähintään 100 rappusta ylöspäin.
8. 5 kertaa 50 punnerrusta koulupäivän aikana.
9. 5 kertaa 100 tennispallon heittoa seinään vähintään kahden metrin etäisyydeltä.

## Liikuntabingo

<b>1.</b> 	<b>2.</b> 	<b>3.</b> 
<b>4.</b> 	<b>5.</b> 	<b>6.</b> 
<b>7.</b> 	<b>8.</b> 	<b>9.</b> 

## Liikuntabingo

<b>1.</b> 	<b>2.</b> 	<b>3.</b> 
<b>4.</b> 	<b>5.</b> 	<b>6.</b> 
<b>7.</b> 	<b>8.</b> 	<b>9.</b> 