

Tehtävät:

1. Syke maattuasi selälläsi lattialla kaksi minuuttia: _____
2. Syke istuttuasi lattialla 30 sekuntia: _____
3. Syke seisottuasi 30 sekuntia: _____
4. Syke lueteltuasi ääneen kaikkien ryhmäläistesi nimet: _____
5. Syke huudettuasi minuutin ajan niin kovaa kuin pystyt: _____
6. Syke noustuasi seisomaan ja taas istumaan 20 kertaa: _____
7. Syke hölkättyäsi 3 minuuttia salia ympäri: _____
8. Syke venyteltyäsi jalkoja 2 minuuttia: _____
9. Syke tehtyäsi 20 etunojapunnerrusta: _____
10. Syke tehtyäsi 20 vatsalihasliikettä: _____
11. Syke maattuasi selälläsi lattialla kaksi minuuttia: _____

Nimeä kolme asiaa, jotka opit sykkeestä:

1. _____
2. _____
3. _____