

## Liikunnan tehtävä nro 6. **OMAN LIKKUMISEN ANALYYSI.**

HUOM! Ei siis liikuntapäiväkirjaa tällä viikolla.

### 1. Kaiva esille pitämäsi liikuntapäiväkirjat

(Pitäisi olla 5kpl. Jos ei löydy enää kotoa, löytyvät ne peda.netista palautuskansioista).

### 2. Katso alla olevaa kuvaa: ”Liikuntasuositus 13-18 -vuotiaille”.



### 3. Katso liikuntapäiväkirjojasi ja vertaa omaa liikkumistasi suositukseen.

- Oletko liikkunut 1.5h päivässä?
- Onko lihaksia kuormittavaa liikuntaa ollut 3krt viikossa?
- Onko ollut muuta liikkumista?

### 4. Kirjoita paperille ylös ranskalaisilla viivoilla:

**MIKÄ ON OLLUT HYVIN LIKKUMISESSASI 5 VIIKON AIKANA? (väh. 3 kohtaa)**

**MITEN VOISIT PARANTAA LIKKUMISTASI? (väh. 3 kohtaa).**

5. **PALAUTA ”Oman liikkumisen analyysi” peda.nettiin omaan palautuskansioon viimeistään ennen seuraavaa perusliikunnan tuntia.**