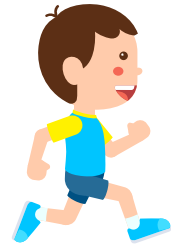


Liikunta - BINGO!



METSÄSEIKKAILE	JUOKSUSPURTIT	HYPI HYPPYNARULLA
PYÖRÄILE MAASTOSSA	PELAA PALLOPELEJÄ	SCOOTTAA
TESTAA LÄHILIIKUNTA- PAIKKA	KÄY METSÄRETKELLÄ	HIPPALEIKKI

LÄHDE LIKKUMAAN JA
YRITÄ SAADA KOLMEN SUORA (VAAKA - TAI
PYSTYSUORAAN TAI DIAGONAALISESTI).

LIIKUNTADIPLOMI



LAITA RASTI RUUTUUN KUN OLET TEHNYT LIIKUNTADIPLOMIN TEHTÄVÄN.
DIPLOMI ON SUORITETTU, KUN OLET TEHNYT 8 TEHTÄVÄÄ.
PALAUTA PAPERI OPETTAJALLE.

■ HIIHDÄ YHTÄJAKSOISESTI 5 KM

■ OPETTELE TEKEMÄÄN SILTA. OTA KUVA TAI NÄYTÄ OPETTAJALLE.

■ PELAA KAVERIN KANSSA PALLOPELIÄ

■ KÄY KAVERIN KANSSA UIMASSA

■ KÄY PERHEEN TAI KAVEREIDEN KANSSA LUISTELEMASSA

■ JUOKSE 3 KM LENKKI

■ OTA KAVEREIDEN KANSSA RANKKARIKISA SÄHLYSSÄ

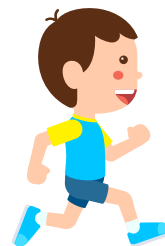
■ KÄY PELAAMASSA JALKAPALLOA

■ KÄY TESTAAMASSA JOTAKIN UUTTA LIIKUNTALAJIA

■ TEE ERILAISIA HYPYJÄ TRAMPOLIINILLA

INNOSTU JA NAUTI LIIKUNNASTA !!

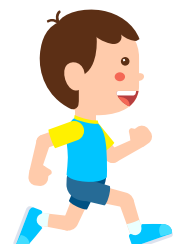
Rörelse - **BINGO!**



ÄVENTYRA I SKOGEN	SPURTA	HOPPA MED HOPPREP
TERRÄNGCYCLA	SPELA OLIKA BOLLSPEL	SCOOTA
TESTA NÄROMRÅDETS MOTIONSPLATS	GÅ PÅ SKOGUTFLYKT	LEKA KULL

**GÅ OCH RÖRA PÅ DIG FÖRSOK ATT FÅ EN RAD AV TRE
(HORISONTELLT, VERTIKALLT ELLER DIAGONALT)**

RÖRESEDIPLOM



KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR UTFÖRT UPPGIFTEN FÖR RÖRESEDIPLOMET. DIPLOMET ÄR AVKLARAT NÄR DU HAR GJORT 8 UPPGIVTER. LÄMNA IN PAPRET TILL LÄRAREN.

ÅK LÄNGDSKIDOR SAMMANHÄNGANDE 3 KM.

LÄR DIG STÅ I BRYGGA, TA EN BILD ELLER VISA FÖR LÄRAREN.

SPELA BOLLSPEL MED EN VÄN ELLER FLERA.

SIM MED EN VÄN.

GÅ OCH ÅK SKRIDSKOR MED FAMILJ ELLER VÄNNER.

SPRING EN LÖPRUNDA PÅ 3 KM.

ARRANGERA ETT STRAFFSLAG SPEL MED KOMPISAR I INNEBANDY.

GÅ OCH SPELA FOTBOLL.

PROVA PÅ EN NY IDROTSGREN.

GÖR OLIKA TYPER AV HOPP PÅ TRAMPOLINEN.

BLI INSPIRERAD OCH NJUT AV RÖRELSEN!