

Välituntimaraton

Koulun omalla juoksuradalla kunto kasvaa!

Juoksemisella on positiivisia vaikutuksia:

- ✓ jaksat harrastaa suosikkijuttujasi enemmän
- ✓ opiskelu sujuu paremmin ja opit nopeammin
- ✓ terveytesi ja kuntosi paranevat

Merkitse rasti ruudukkoon joka kerta kun kierrät juoksuradan!

- ✓ Jokainen rasti tuo pirteyttä päivään ja kasvattaa luokan saalista





Tehtäviä: Koulun radan pituus _____ m

- Montako rastia tarvitaan, jotta matkaa kertyy yhteensä:
 - 5km? V: _____ rastia
 - 10km? V: _____ rastia
 - Puolimaraton (21,1 km)? V: _____ rastia
 - Maraton (42,2 km)? V: _____ rastia
- Montako rastia saat kerättyä _____ viikon aikana?
- Saatteko luokkana kokoon 100 rastia?

Pitäkää hauskaa!



Koululiikuntaliitto



SUOMEN URHEILULIITTO