

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja
2017-2018

hauskuus

aktiivi-
suus

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Liikkuva 100-vuotias Suomi!

Nyt juhlietaan satavuotiasta Suomea sadan toiston sarjoilla. Kerää sata toistoa yksin, kaksin tai porukalla!

Sataa toistoa voi hyödyntää pulssin nostattamiseen tai pienen kisan pystyttämiseen.

Valitse sadan toiston lajiksi sata kyykkyä, sata rappusta, sata punnerrusta, sata pallorallia tai vaikka sata koria. Mikä on teidän sykettä nostattavin lajinne?

Liikkuva amis ei häiriköi (niin paljon).

Jos opiskelija pääsee purkamaan energiaansa myönteisellä tavalla, se auttaa keskittymään paremmin oppitunneilla.

(Martela & Järvilehto 2012)