

# LIIKUMISBINGO

**Pane tähele!** Kirjuta saadud vastus (V) ja sammude arv (S) iga ülesande juurde. Tee päevas vähemalt 2-3 ülesannet.



Nädala sammud kokku: \_\_\_\_\_ sammu

Sörgi kodu ümbruses 10 minutit ja otsi liiklusmärke. Mitu leidsid?

V: \_\_\_\_\_

S: \_\_\_\_\_

Sörgi õues 20 minutit. Mitut looma märkad?

V: \_\_\_\_\_

S: \_\_\_\_\_

Esita endale liikumist sisaldav väljakutse, mis kestab vähemalt 10 minutit.

S: \_\_\_\_\_

Tantsi enda lemmiklaulu järgi vähemalt 10 minutit.

S: \_\_\_\_\_

Tee koos pereliikmega liikumisharjutust, mis kestab vähemalt 10 minutit.

S: \_\_\_\_\_

Hüppa 10 korda üle erinevate looduslike takistuste (oks, kivi, lumevall jne).

S: \_\_\_\_\_

Sörgi vähemalt viiel koduümbruse tänaval. Jäta meelde kõige huvitavam tänavanimi.

S: \_\_\_\_\_

Hüppa 1 minut koha peal nagu popkorn.

S: \_\_\_\_\_

Jookse aja peale 5 ringi ümber kodu. Vaata, kui kiiresti suudad need läbida.

S: \_\_\_\_\_

Loo viie erineva takistusega takistusrada. Läbi seda vähemalt 10 minutit.

S: \_\_\_\_\_

Hüppa nähtamatu hüppenööri 100 hüpet.

S: \_\_\_\_\_

Mängi koolis vahetunnis liikumis- või sportmängu.

S: \_\_\_\_\_

Hüppa trepiastmele ja alla 5 minutit järjest.

S: \_\_\_\_\_

Mõttele ise liikumistegevus, mida teed täna vähemalt 20 minutit järjest.

S: \_\_\_\_\_

Leia trepid ja jookse neist 10 minutit üles-alla.

S: \_\_\_\_\_

Loo põrandale nööri 50cm pikkune joon. Hüppa üle selle 100 korda.

S: \_\_\_\_\_