

# 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