

Koko kaupunki askeltaa -liikuntakampanja 15.–31.8.2015

Esimerkkihjelma, jolla keräämme PALJON askeleita

- 17.8 ma maanantainen metsäretki lähimetsään.
→loikitaan kuin jänikset, kaarrellaan kuin linnut
- 19.8 ke ”korttelin” ympäri kävely
→ montako taloa/autoa/puuta matkalta löytyykään...
- 21.8 pe kuvasuunnistusta päiväkodin pihalla
- 24.8 ma tutustuminen lähialueen puistoon, löytyykö sellainen, jossa aiemmin ei ole vierailtu
→ mitäs kaikkea kivaa sieltä löytyykään...
- 26.8 ke sauvakävellen tutustumme lähialueeseen
- 28.8 pe tänään leikitään hippaa
→montako hippaleikkiä osaatte



Muistattehan kerätä askelmäärät ja ilmoittaa ne koulutuskalenteriin 3.9. mennessä. Ilmoittaneiden kesken arvotaan 4 kpl 500 euron lahjakorttia urheiluliikkeeseen.

Askelmäärät; Lapset 0–7-vuotiaat

Kilometrit	Keskimääräinen askelmäärä
25 metriä	49
50 metriä	98
100 metriä	196
500 metriä	980

1 km	1960
2 km	3920
3 km	5880
4 km	7840
5 km	9800
10 km	19 600