



Pelikortit liikkumisesta

Tulosta ja laminoi kortit. Voit hyödyntää niitä Liikkuva alias -pelissä. Kortit sopivat soveltuvin osin myös esitettäväksi pantomiimeina.

endorfiini	terveysliikunta	hyötyliikunta
palautuminen	luuliikunta	kestävyysliikunta
kuntoliikunta	liikuntavamma	fyysinen aktiivisuus

liikkumissuositus	liikkuvuus	uni
koordinaatio	syke	tasapaino
lämmittely	venyttely	keuhkot
portaiden nouseminen	kestävyys	voimaharjoittelu
reaktio	aerobinen liikunta	anaerobinen liikunta

kehonpaino- harjoittelu	sykkeen seuranta	kehonhuolto
harjoitusohjelma	leposyke	taukojumppa
uinti	pyöräily	juoksu
kävely	pallopelit	ulkoilu