



PE-CENTER
WWW.PE-CENTER.FI

Kopioi tämä viesti Wilma/Helmi -viestiin ja poista ylimääräinen linkki

Liikuntatehtävänä lihaskuntoharjoittelu

Hei oppilaat!

Tämän viikon etätehtävän aiheena on lihaskuntoharjoittelu. Tehtävän tarkoituksena on, että opit arvioimaan, kehittämään ja ylläpitämään lihaskuntoasi. Liikuntatehtävän palautus on viikon päästä. Alla on linkki etätehtävään, jossa on tarkemmat ohjeet tehtävän suorittamiseen. Viikon aikana tulee tehdä lyhyt lihaskuntoharjoitus kolmena päivänä. Älä siis jätä tehtävän aloittamista viime tinkaen, vaan käy mieluummin heti tutustumassa tehtävään. Tehtävän palautus tapahtuu kyselylomakkeen avulla, johon saat linkin myöhemmin uudella Wilma/Helmi-viestillä.

- Linkki liikuntatehtävään (Office 365):
<https://www.pe-center.fi/wp-content/uploads/2020/03/Liikuntateht%C3%A4v%C3%A4n-ohjeistus-O365.pdf>
- Linkki liikuntatehtävään (Google):
<https://www.pe-center.fi/wp-content/uploads/2020/03/Liikuntateht%C3%A4v%C3%A4n-ohjeistus-Google.pdf>

Terveisin liikunnanopettaja