

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

NIMI: _____

KUUKAUSI: _____

LAJI 1. _____

LAJI 2. _____

LAJI 3. _____

KERTA	PÄIVÄ	KESTO	LAJI 1.	LAJI 2.	LAJI 3.	MUU	SISÄLTÖ
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

PÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJEET:

PÄIVÄ:

Kirjaa ylös päivämäärä (esim. 22.4.) ja halutessasi myös viikonpäivä (esim. ke)

LAJI 1.

Laji 1. urheiluseurassa valmentajan johdolla tehdyt harjoitukset ja tapahtumat minuutteina (esim. 60r

LAJI 2.

Laji 2. urheiluseurassa valmentajan johdolla tehdyt harjoitukset ja tapahtumat minuutteina (esim. 60r

LAJI 3.

Laji 3. urheiluseurassa valmentajan johdolla tehdyt harjoitukset ja tapahtumat minuutteina (esim. 60r

MUU

Merkitse tähän sarakkeeseen kaikki se liikunta minuutteina, joka tapahtuu vapaa-ajalla tai muussa o ympäristössä kuin Lajien 1. - 3. urheiluseurojen tapahtumissa. Sarkkeeseen voit merkitä koululiikunn liikunnalliset pihapelit- ja leikit, kavereiden kanssa liikkumisen pyöräillen tai kävellen, koulumatkat, mahdollisten muiden lajien harjoitukset, kerhotoiminta jne.

* HUOM! Merkitse vain yli 10 minuuttia kestäneet liikuntasuoritukset.

MILLOIN KIRJATAAN?

Helpointa on kirjata kaikki ylös päiväkirjaan heti harjoitusten päätyttyä tai samana iltana.

* Vanhemmat ja valmentaja voivat tarvittaessa auttaa päiväkirjan täyttämässä.

nin).

nin).

nin).

hjatussa
ian,

