

Liikunnan valinnaiskurssit



8. lk. PALLOILUKURSSI (xLI81)



Syvennetään taitoja ja taktista osaamista tunnetuimmissa palloilulajeissa. Sisältö: jalkapallo, salibandy, jääkiekko, koripallo, sulkapallo, lentopallo, käsipallo, futsal jne. Oppisisältöä painotetaan oppilaiden toiveiden ja vuodenaikojen mukaan.

MUSIIKKILIIKUNTA KURSSI (xLI82)

Tutustutaan rytmiikkaan, kehorytmeihin ja eri tanssilajeihin (mm. street, show, disko, lattarit, baletti) ja kehitetään itseilmaisua liikkeen avulla. Kurssilla harjoitellaan pieniä tanssisarjoja voidaan valmistaa myös lyhyitä esityksiä.



ERÄKURSSI (xERÄ81)



Kurssilla liikutaan ja majoitutaan luonnossa, tutustutaan jokamiehen oikeuksiin, harjoitellaan retkikeittimien käyttöä ja ruuanlaittoa eräolosuhteissa sekä opetellaan ensiaputaitoja. Kurssilla tehdään pieni 1-2 yön vaellus (voi olla viikonloppuna).

9. lk. KUNTOILU- JA KUNTOSALIKURSSI (xLI93)



Opiskellaan fyysisen kunnon kehittämisen periaatteita ja käydään läpi lihaskuntoharjoittelun eri muotoja. Sisältö: kuntosaliharjoittelu, kehonpainoharjoittelu, kuntopiirit ym. Sisältöä painotetaan oppilaiden toiveiden mukaan.



9.lk ILOA, KUNTOA JA VIRKISTYSTÄ LIIKUNNASTA



Kurssilla on tarkoitus kuntoilla ja kehittää lihaskuntoa sekä kestävyyttä. Huolehditaan myös kehonhuollosta ja venyttelystä. Käydään kuntosalilla ja tutustutaan erilaisiin ryhmäliikuntamuotoihin kuten bodypump, tanssillinen jumppa, circuit training ja spinning. Oppilaiden omat toiveet otetaan myös huomioon lajeja valittaessa.

