

Moro!

Omatoimiset liikunnat kevään aikana toteutetaan seuraavasti (päivittelen tätä tarpeen mukaan):

- 1.) Ohjeet tulee wilman kautta mistä sitten linkkejä Pedanettiin, videoihin jne
- 2.) Ohjeet on aina viimeistään kyseisen päivän aamuna luettavissa
- 3.) Kaikista tekemisistä pidetään päiväkirjaa mahdollisimman tarkasti
Mitä teit , missä, määrä/kesto/toistot , tuntemukset jne. Päiväkirjat palautetaan huoltajan allekirjoituksella vahvistettuna 13.4. tai etäopetuksen pitkittyessä erikseen sovittavana aikana. Joidenkin tuntien osalta saattaa liikuntasuoritukseen sisältyä välittömästi palautettavia tehtäviä Pedanetin palautuskansioon tai muita kontroleja käyttäen mutta lisäksi nekin kirjataan päiväkirjaan. Jos olet aktiivinen voit myös etsiä sopivan sähköisen harjoituspäiväkirjan ja tehdä sinne tai sitten ihan ruutupaperille siististi kirjoittaen. Arvioinnissa huomioon myös aktiivisuuden ja siisteyden päiväkirjan täyttämässä.
- 4.) Pääsääntöisesti keskitytään fyysisen kunnon kehittämiseen (kestävyys, voima, liikkuvuus/notkeus) myös mailapelikurssien osalta sillä välineitä ja tiloja ei ole käytössä ja kaikki toteutetaan kotiloissa.

Päiväkirjat siis palautetaan 13.4. jälkeen ja arvioidaan osana kevätlukukauden arviointia mahdollisten testien lisäksi.

Sivuilla käynnin näen suoraan wilmasta ja sillä kontrolloin "tunnillaoloa". Lukujärjestyksessä olevilla tuntien paikoilla olisi hyvä suorittaa tehtävät jolloin opiskelurytmi säilyy myös kotona.

Ongelmatilanteissa ota yhteyttä wilman kautta, vastausnopeus tunneissa (ei online)

Näin poikkeusoloissa kannattaa huomioida liikuntasuositukset. Me liikunnanopettajat annamme ohjeet lukujärjestyksen mukaisille liikuntatunneille mutta liikkua pitäisi joka päivä.

Kestävyyskunnon kehittyminen vaatii 3x viikossa tapahtuvaa kestävyysliikuntaa, lihaskunnon kehittyminen samoin 2-3x viikossa tapahtuvaa lihaskuntotreeniä. Lisäksi koordinaatiota, taitoa, liikkuvuutta. Kaikessa tietysti huomioiden kuntotaso mistä lähtee liikkeelle ja vähän kerrassaan määrää ja tehoa lisäten.

Liiku ainakin 1 ½ tuntia päivässä — puolet siitä reippaasti

