

## Virkistystä liikkuen, 2 op, (LI05)



Opintojakson moduulit:

- Virkistystä liikkuen, 2 op (LI5)

Tavoitteet: Opintojakson tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan psyykkistä toimintakykyä, myönteistä minäkuvaa, voimavaroja ja jaksamista liikunnan avulla. Opetuksessa korostuvat toiminta- ja opiskelukyvyn tukeminen sekä liikunnan ilo ja virkistys.

10.11.	Maalipallo/Tornipallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17.11.	Spike Ball	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
24.11.	Topsipallo/ Ballbouncer	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
1.12.	Kuntosali/ Kehonhuolto pilatesrullalla	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
8.12.	Sisäultimate	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
15.12.	Istumalentopallo/ Lentopallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
12.1.	Seinäpallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
19.1.	Jääpelit	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
26.1.	Jääpelit	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
2.2.	Käsimaalipallo/	JEDU Piippolan	sisäliikuntavarusteet,

	Häröpallo	liikuntasali	pyyhe+vaihtovaatteet
9.2.	Pickleball	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16.2.	Toivetunti	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
26.2.	Futsal	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
5.3.	TALVILOMA		
12.3.	Pöytätennis	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
19.3.	Polttopallopelit	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
26.3.	Sulkapallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2.4.	Jousiammunta	JEDU Piippolan liikuntasalin yläparvi	sisäliikuntavarusteet
9.4.	Toivetunti	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut / kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit / Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!

Lisäksi voit ottaa liikuntatunnille juomapullon.