

Liikunnan valinnaiskurssit

Koulunmäen Yhtenäiskoulu
2021-2022

Kaikki valittavissa olevat kurssit

Pitkä valinnainen

VLI08 Liikunta, Lisää liikuntaa (8.lk, 2 vvt)

Lyhyet valinnaiset

- ZLI5.08 Elämysliikunta ja ensiapu (8.lk, 1 vvt)
- ZLI1.08 Palloilukurssi (8lk, 1 vvt)
- ZLI2.0809 Uudet lajit -kurssi (9lk, 1vvt)
- ZLI3.0809 Kuntosalikurssi (9lk, 1vvt)
- ZTE2.09 Helli hyvinvointiasi (9lk, 1vvt)

VLI08 Liikunta, Lisää liikuntaa (8.lk, 2 vvt)

- Haluatko syventää perusliikunnassa harjoiteltuja taitoja ja tietoja?
- Haluatko vaikuttaa suunnitteluun ja ottaa vastuuta totetutuksesta? Kurssilla painotetaan oppilaan omaa aktiivista roolia. Oppilaiden toiveita kuunnellaan.
- Jos haluat yksinkertaisesti enemmän liikuntaa, tämä on kurssisi!

Lisää liikuntaa -kurssi



ZLI5.08 Elämysliikunta ja ensiapu (8.lk, 1 vvt)

- Millaisia elämyksiä liikunnan avulla voi kokea? Tule ottamaan selvää!
- Kiinnostaisiko oppia erä- ja ensiaputaitoja?
- Kurssi voidaan osittain suorittaa kouluajan ulkopuolella, esim. yön yli kestäväällä vaellusreissulla. Turvallisesti ja hyvällä fiiliksellä!

Elämysliikunta



ZLI1.08 Palloilukurssi (8lk, 1 vvt)

- Pelaatko mielelläsi erilaisia pallopelejä?
- Tervetuloa kokemaan pelaamisen ja harjoittelun iloa joukkuepalloilun sekä maila- ja tarkkuuspelien parissa!
- Esim. futis, lentis, pesis, säbä, käsis, ultimate, koris, tennis, sulkkis, biitsi, frisbeegolf, keilaus ja jääkiekko

Palloilukurssi



ZLI2.0809 Uudet lajit -kurssi (9lk, 1vvt)

- Oletko kokeilunhaluinen ja ennakkoluuloton?
- Tunnetko vetoa uusiin, erikoisiin tai harvemmin koululiikunnassa nähtyihin liikuntamuotoihin?
- Jos etsit jotain ”tavallista” liikuntaa enemmän, valitse tämä kurssi!
- Esimerkkejä aiemmilta kursseilta:

purjehdus, melonta, kirkkovenesoutu, kännykänheitto, eukonkanto, lumikekälly, kapoeira, bofferimiekkailu, baseball, lippupallo, lumifutis, hankipaini, kaupunkisota, ilmapistooliammunta, keilailu, ilmajooga, intercrosse, sirkustelu, pelit ja leikit, vammaisliikunta, kiipeily, norsupallo, tennis, golf, boccia, kyykkä, laitesukellus...

Uudet lajit



ZLI3.0809 Kuntosalikurssi (9lk, 1vvt)

- Kesäkuntoon 2022!
- Oletko salitreenistä kiinnostunut?
- Haluatko oppia harjoittelemaan kuntosalilla turvallisesti ja oikeilla tekniikoilla?
- Jos lihaksesi värähtelevät voimaharjoittelun suuntaan, tule kurssille!

Kuntosalikurssi



ZTE2.09 Helli hyvinvointiasi (9lk, 1vvt)

- Mistä sinä nautit ja kuinka rentoudut? Tule kanssamme pohtimaan tätä ja kokeilemaan erilaisia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia lisääviä asioita. Opettelemme pitämään huolta hyvinvoinnista niin ulkona, sisällä kuin keittiössäkin. Voimme esimerkiksi tehdä erilaisia rentoutusharjoituksia, liikkua ulkona luonnossa, kokeilla taikinaterapiaa ja valmistaa vaikka kasvonaamioita.