

JAKOKOSKEN KOULU

LIIKUNNAN SYVENTÄVÄ KURSSI 4–6 lk., kevät 2019 (20h)

Valinnaisaineen tavoitteena on tarjota monipuolisia liikuntakokemuksia eri liikuntamuodoista ja -lajeista sekä harjoitella ryhmässä toimimisen taitoja. Ohjelma on suunniteltu yhdessä valinnaisryhmän kanssa.

Kurssin opettajana toimii Matti Hurskainen. Ajankohta on tiistaisin klo 11.45–12.30. Toiminta tapahtuu koulun pihalla tai liikuntasalissa ellei muuta ole ilmoitettu. Pyydän ilmoittamaan mahdollisista liikuntaesteistä etukäteen. Liikuntaeste ei kuitenkaan yleensä ole este tunnille osallistumiselle, vaan sovellettua toimintaa löytyy.

Ulkoliikuntakerroilla kannattaa huonon sään uhatessa varustautua myös sisäliikuntavarusteilla. Ulkoliikunnan pakkasraja on -15 astetta.

Pvm.	Klo	Aihe	Varusteet
8.1.	11.45–12.30	suunnittelu	sisäliikuntavarustus
15.1.	11.45–12.30	luistelu ja jääpelit	luistimet ja kypärä
22.1.	11.45–12.30	heittopelit	sisäliikuntavarustus
29.1.	11.45–12.30	boccia	sisäliikuntavarustus
5.2.	11.45–12.30	luistelu ja jääpelit	luistimet ja kypärä
12.2.	11.45–12.30	hiihto	hiihtovälineet
19.2.	11.45–12.30	akrobatia	sisäliikuntavarustus
26.2.	11.45–12.30	ongelmanratkaisua liikkumalla	sisäliikuntavarustus
5.3.	-	TALVILOMA	-
12.3.	11.45–12.30	lentopallo	sisäliikuntavarustus
19.3.	11.45–12.30	sähly	sisäliikuntavarustus
26.3.	11.45–12.30	sisäpelit	sisäliikuntavarustus
2.4.	11.45–12.30	koripallo	sisäliikuntavarustus
9.4.	11.45–12.30	oma tunti, toimintaa pienryhmien suunnitelman mukaan	sisäliikuntavarustus
16.4.	11.45–12.30	Stratego	sisäliikuntavarustus
23.4.	11.45–12.30	tempurata	sisäliikuntavarustus
30.4.	11.45–12.30	hippakarnevaalit	sisäliikuntavarustus
7.5.	11.45–12.30	hypyt ja loikat	sisäliikuntavarustus
14.5.	11.45–12.30	jalkapallo	ulkoliikuntavarustus
21.5.	11.45–12.30	pesäpallo	ulkoliikuntavarustus
28.5.	11.45–12.30	päättyjäiset, ohjelma ryhmän toiveen mukaan	sisällä tai ulkona