

Kehitä kuntoasi

Tavoitteet:

- Edistää jaksamista ja hyvinvointia liikunnan avulla
- Syventää ymmärrystä kuntotekijöiden kehittämisestä
- Kehittää kestävyys-, voima-, nopeus- ja liikkuvuusominaisuuksia
- Harjoitella henkilökohtaisen liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta
- Tukea oman liikuntaharrastuksen oheisharjoittelua

Sisältö:

- Kestävyysliikunta (esim. lenkkeily, pyöräily, hiihto ja suunnistus)
- Lihaskuntoharjoittelu (esim. kuntosalityöskentely, circuit ja bodypump)
- Nopeusharjoittelu (esim. reaktiolähdöt, koordinaatiotikkaat, hypyt ja loikat)
- Liikkuvuusharjoittelu (esim. venyttely, jooga ja liikeratojen laajentaminen)
- Teoriaa kuntotekijöistä sekä kirjallisen harjoitusohjelman laatiminen

Arviointi:

- Arviointiin vaikuttavat aktiivisuus tuntityöskentelyssä liikunta- ja teorialunneilla, eri kuntotekijöiden harjoittamiseen asennoituminen, työskentelyn vastuullisuus sekä laaditun harjoitusohjelman sisältö ja sen toteuttaminen.

