



Valitse omat tavoitteet, kaikilla mahdollisuus toimia omalla tasollaan.

Opiskelijaa varten, monipuolista itsensä kehittämistä ja omasta hyvinvoinnista huolenpitämistä! Sopii kaikille.

Loistavaa vastapainoa luokkatunneille.

Luo pohjaa useita ammatti-aloja varten.

Kilpaurheilijan harjoittelun yhdistäminen opiskeluun.

LIIKUNTA

Tukee opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Ponnista, venytä, vahvista, juokse, hyppää, taivuta, syötä ja heitä. Palloilu, voimistelu, keuhonhoito, tanssia, musiikkiliikuntaa, luontoliikuntaa ja vaellusta, uusia lajeja sekä perinteisiä lajeja, sisäliikuntaa ja ulkoliikuntaa. Kaikkea tätä.



**LIIKUNTA JA
LIIKUNTAVALMENNUS**

LIIKUNTA

KANGASNIEMEN LUKIO

Kangasniemi
SE ON SE PAIKKA

LIV- Liikuntavalmennus

- Tarkoitettu kaikille lukiolaisille vapaasti valittavaksi
- Kaikilla kursseilla liikutaan osa kurssisisällöstä, jonka lisäksi painottuu kurssin näkökulma.
- Kurseilla kaksi linjaa samanaikaisesti

Urheiluvalmennuslinja:

Kilpaurheilijoilla on mahdollisuus käyttää puolet kurssin liikuntatunneista omaan lajiharjoitteluun. Oman lajin harjoittelua tulee seurata harjoituspäiväkirjalla

Aktiiviliikkujalinja: Kaikille oman toimintakyvyn kehittämiseksi kiinnostuneille tai esim. liikunnallisesta ammatista haaveileville.

Kaikkien kurssien sisällöt toteutetaan opiskelijaryhmän toiveet huomioiden!



LIV

LIV 1: Hyvinvointia liikunnan keinoin, 2 op

- Suunnitellaan ja toteutetaan koko kouluyhteisön hyvinvointia edistävä tapahtuma.

LIV2: Liikuntaosaaminen osa hyvinvointia, 2 op

- Ohjataan pieniä liikuntatuokioita
- Mahdollisuus harjoitella eri alojen pääsykokeiden fyysisiä testejä varten
- Mahdollinen korkeakoulukurkistus

LIV3: Terveelliset elämäntavat osana elämää, 2 op

- Kokonaisvaltainen hyvinvointi, kehonhuolto, rentoutuminen, stressinhallinta
- Terveelliset elintavat

Hyvinvointi on tulevaisuutta!

-Liikuntaa ja hyvinvointia kaikkia opiskelijoita varten-

-Kilpa-uran yhdistäminen opintoihin entistä helpompaa-

Liikunnan moduulit

Kaikille yhteiset opinnot:

LI 1 Oppiva liikkuja, 2op

LI2 Aktiivinen elämä, 2op

Valinnaiset:

LI3 Uudet mahdollisuudet, 2 op

- uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen

LI4 Yhdessä liikkuen, 2op

- tanssi ja kehonhuolto eri muodoissa

LI5 Virkistystä liikunnasta, 2 op

- virkeyttä lisäävät liikuntamuodot, rentoutus ja kehonhuolto, liikuntateknologia

LI6 Joukkue- ja mailapelit, 2 op

LI7 Vanhat tanssit, 2 op

LI 8 Luontoliikunta ja kiipeily, 2 op

- vaellusretki ja kiipeilyn perusteet