**JAKOKOSKEN KOULU**

**LIIKUNNAN SYVENTÄVÄ KURSSI 4–6 lk., syksy 2018 (17h)**

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 (alkaen 9.10.). Toiminta tapahtuu koulun pihalla tai liikuntahallissa 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pvm.** | **Klo** | **Aihe**  | **Varusteet**  |
| 10.8. | 12.45–13.30 | suunnittelu, pihapelit | ulkoliikuntavarustus |
| 17.8. | 12.45–13.30 | jalkapallo | ulkoliikuntavarustus |
| 24.8. | 12.45–13.30 | salamapallo | ulkoliikuntavarustus |
| 31.8.  | 12.45–13.30 | pesäpallo | ulkoliikuntavarustus |
| 7.9. | 12.45–13.30 | pihapelit | ulkoliikuntavarustus |
| 14.9. | 12.45–13.30 | lenkkeily | ulkoliikuntavarustus |
| 21.9. | 12.45–13.30 | salibandy | sisäliikuntavarustus |
| 28.9. | - | EI TUNTIA (5.–6.lk leirikoulussa)  |  |
| 5.10. | 12.45–13.30 | suunnistus (koulun piha ja lähialueet) | ulkoliikuntavarustus |
| 9.10. | 11.45–12.30 | mailapelit | sisäliikuntavarustus |
| 16.10. | - | SYYSLOMA |  |
| 23.10. | 11.45–12.30 | voimistelu | sisäliikuntavarustus |
| 30.11. | 11.45–12.30 | koripallo | sisäliikuntavarustus |
| 6.11. | 11.45–12.30 | kuntosalityöskentelyn alkeet | sisäliikuntavarustus |
| 13.11. | 11.45–12.30 | Stratego | sisäliikuntavarustus |
| 20.11. | 11.45–12.30 | lentopallo | sisäliikuntavarustus |
| 27.11. | 11.45–12.30 | kehonhuolto | sisäliikuntavarustus |
| 4.12. | 11.45–12.30 | temppurata | sisäliikuntavarustus |
| 11.12. | 11.45–12.30 | joululiikunta, aihe ryhmän toiveen mukaan | sisällä tai ulkona |