**Liikuntaohjelma kevät 2024 (Li1.1. -ryhmä)**

### Yleiset tavoitteet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

* soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
* osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
* yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **pvm** | **aika** | **Tunnin aihe** | **Huomioita** |
| ke 17.4. | **9.50 – 11.20** | **Aloitus + salibandy / sulkapallo** | koko sali |
| pe 19.4. | **12.10 -12.55** | **Kuntosaliharjoittelu**  | kuntosali |
| 23.-24.4. |  | **Korkeakoulupäivä kaikilla** |  |
| pe 26.4. | **12.10 -12.55** | **Liikkuvuusharjoittelua + rentoutus** | A11 -luokkatila |
| pe 3.5. | **12.10 -12.55** | **Sovelletut pallopelit (Harry Potter tms.)** | palloilulohko |
| ti 7.5. | **8.10 – 9.40** | **Lentopallo** | alkuun koko Salikeskilohko / lukion piha |
| pe 10.5. | **12.10 -12.55** | **Itsenäisen työskentelyn päivä (ohjeet Wilmassa!)** |  |
| ke 15.5. | **9.50 – 11.20** | **Kaupunkisota + kuntonyrkkeily** | koko sali |
| pe 17.5. | **12.10 -12.55** | **frisbeegolf / lenkkeily** | fribarata (aloitus takapihalla) |
| ke 22.5. | **9.50 – 11.20** | **Tennis + pesisharjoitteet tai peli, jos tarpeeksi porukkaa** | koko sali |
| pe 24.5. | **12.10 -12.55** | **Futis / pihapelit (esim. kirkkis, mölkky, kubb)** | tekonurmi |
|  |  |  |  |
|  |  | **Uinti arviointiviikolla (infotaan tarkemmin myöhemmin!)** |  |

Kurssin aikana harjoitellaan ja kokeillaan erilaisia taitoja yksin ja yhdessä eri lajeissa. Lisäksi pyritään löytämään oma tapa nauttia liikkumisesta ja pitää yllä terveyttä ja kuntoa omiin tarpeisiin nähden.

**Ohjelmaan voi tulla pieniä muutoksia esim. sääolosuhteista johtuen. Seurailkaa wilmaa!**

**Mukavia liikuntahetkiä puolin ja toisin toivotellen,**

**Siru Kallio, liikunnan opettaja**