**Liikuntaohjelma kevät 2024 (Li1.3. -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** |
| pe 19.4. | **13.15 – 14.45** | **Kuntosaliharjoittelu** | **Kuntosali** |
| ke 24.4. |  | **Korkeakoulupäivä kaikilla** |  |
| pe 26.4. | **13.15 – 14.45** | **Lämmittely ultimaten avulla + futis / lenkkeily** | **tekonurmi** |
| pe 3.5. | **13.15 – 14.45** | **Koripallo + sovelletut pelit** | **palloilulohko** |
| ke 8.5. | **8.10 – 9.40** | **Sulkapallo ja salibandy** | **koko sali** |
| pe 10.5. | **13.15 – 14.45** | **Itsenäisen työn päivä (ohjeet Wilmassa myöhemmin!)** |  |
| ma 13.5. | **9.50 – 11.20** | **Frisbeegolf / Futsal sisällä** | **fribarata/jumppalohko** |
| pe 17.5. | **13.15 – 14.45** | **Kuntonyrkkeily + kaupunkisota** | **jumppalohko** |
| ke 22.5. | **8.10 – 9.40** | **Tennis + pesis / pihapelit (esim. kirkkis, mölkky, kubb)** | **kaikki tilat** |
|  |  |  |  |
|  |  | **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**