**Liikuntaohjelma kevät 2024 (Li1.4. -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. | **8.10 - 9.40** | **Aloitus + salibandy / sulkapallo** | **koko sali** |
| ma 22.4. | **9.50 - 11.20** | **Yhteislämmittely + futis / lenkkeily** | **Tekonurmi** |
| ke 24.4. |  | **Korkeakoulupäivät kaikilla** |  |
| ma 29.4. | **9.50 - 11.20** | **Yhteislämmittely + pingispelejä**  **Koripallo** | **palloilulohko**  **loppuun koko sali** |
| ma 6.5. | **9.50 - 11.20** | **Sovelletut pallopelit + loppujooga** | **keskilohko**  **loppuun koko sali** |
| pe 10.5. | **13.15 - 14.45** | **Itsenäisen työn päivä!** | **Ohjeet myöhemmin Wilmassa.** |
| ke 15.5. | **8.10 - 9.40** | **Kuntonyrkkeily + kaupunkisota** | **koko sali** |
| ma 20.5. | **9.50 - 11.20** | **Yhteislämmittely ulkona + pesis /tennis** | **tekonurmi**  **loppuun tenniskenttä** |
| pe 24.5. | **13.15 - 14.45** | **Ultimate + pihapelit (esim. kubb, mölkky)** | **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**