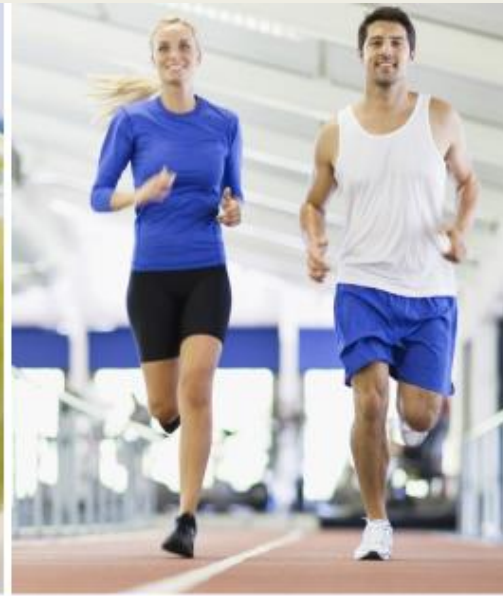


LIIKUNNAN PUOLIPITKÄ VALINNAISAINE



KUNTOILUKURSSI

Kurssin välineistöä, joilla harjoitetaan mm. aerobista ja anaerobista kestävyyttä, voiman eri lajeja, taitoa & tekniikkaa, nopeutta ja liikkuvuutta.



Miksi valita kuntoilukurssi?

- Nautit liikunnasta tai haluat lisätä liikunnan määrää
- Haluat oppia tietämään lisää elimistösi toiminnasta liikunnassa ja keinoja kehosi monipuoliseen kehittämiseen ja muokkaamiseen
- Sinua kiinnostaa liikunnallinen elämäntapa ja sen toteuttaminen (liikunta, ravinto, lepo, huolto...)
- Kurssi sopii erinomaisesti sekä tytöille että pojille

Kurssi sisältää käytännön liikuntaharjoitteiden lisäksi: kirjallisia tehtäviä, esimerkiksi harjoitus-, ravinto- ja unipäiväkirjan täyttämistä sekä analysointia. Oppikirjana toimii oppilaan itse täyttämä vihko monistein ja muistiinpanoin.



Kurssin arviointi

- Kurssi arvioidaan numeroarvioinnilla
- Arvosana koostuu tuntinäytöistä, kotitehtävien suorittamisesta (niin, luit oikein: kurssilla tulee myös kotitehtäviä, ei tosin kovin usein 😊) sekä kirjallisista kokeista.
- Älä valitse kurssia, mikäli sinulla on tavoitteena vain oleskella tunneilla helpon tekemisen toivossa. Tällä kurssilla mennään välissä vauhdikkaammin, voimakkaammin ja korkeammalle kuin perusliikuntatunneilla.

Tässä muutamia tuntien aiheita (tunnit valittu satunnaisesti, ei suoraan jaksosuunnitelmasta)

- vko 33 teoria luokassa
- vko 34 aerobinen sauvakävelylenkki
- vko 35 anaerobista harjoittelua urheilukentän maastossa
- vko 36 teoria luokassa + 2.tunti ulko/sisä säävarauksella
- vko 37 Toiminnallista harjoittelua salissa
- vko 38 Kuntosali (jalat ja keskivartalo)
- vko 39 Sali (liikkuvuusmittauksia+jrv-menetelmää)
- vko 40 1.tunti kertausta ja 2.tunti koe
- vko 41 Pallopelejä koulun tekonurmella, jolla kerrataan nopeusharjoittelua.