

Valinnaisen aineen nimi	<i>Teholiikunta</i>
Onko valinnaisaine jonkin oppiaineen syventävä kokonaisuus? Oppiaine?	
Vuosiluokka, jolla valinnaisainetta opiskellaan	8.lk ja 9.lk
Valinnaisen tehtävä	<i>Ohjata nuoli liikunnalliseen elämäntapaan vaihtelevan lajitarjonnan avulla. Pääajatuksena fyysisen kunnon parantaminen erilaisten liikuntamuotojen avulla hyväksi käyttäen paikallisia liikuntapaikkoja ja seuroja</i>
Laajuus	2vvt + 2vvt
Tavoitteet	8.lk: Oppilas ymmärtää fyysisen harjoittelun merkityksen oman kunnon ja hyvinvoinnin kannalta. 9.lk: Oppilas ymmärtää fyysisen harjoittelun merkityksen oman kunnon ja hyvinvoinnin kannalta.
Sisällöt	8.lk: Vauhdikasta ja tehokasta liikuntaa 9.lk: Vauhdikasta ja tehokasta liikuntaa
Oppimisympäristöt ja työtavat	<i>Lähiliikuntapaikat niin ulkona kuin sisällä. Työtapoina itsenäinen harjoittelu, parityöskentely ja ryhmätyöskentely</i>
Tuki ja ohjaus	<i>Ohjauksessa otetaan huomioon oppilaan yksilölliset liikunnalliset ominaisuudet ja erityistarpeet.</i>
Arviointi	Numeerinen arviointi