

## Virkistystä liikkuen, 2 op, (LI05)



Opintojakson moduulit:

- Virkistystä liikkuen, 2 op (LI5)

Tavoitteet: Opintojakson tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan psyykkistä toimintakykyä, myönteistä minäkuvaa, voimavaroja ja jaksamista liikunnan avulla. Opetuksessa korostuvat toiminta- ja opiskelukyvyn tukeminen sekä liikunnan ilo ja virkistys.

39	25.9.	Pesäpalloa amerikkalaisella jalkapallolla	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
40	2.10.	Spike Ball/ Roundnet	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	9.10.	Topsipallo/ Ballbouncer	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	16.10.	Lihaskuntoharjoittelua voimistelupalloilla/ Kehonhuolto pilatesrullalla	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	23.10.	SYYSLOMA		
44	30.10.	Istumalentopallo/ Lentopallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	6.11.	Akrobatiatunti: seinäkiipeily, tasapainoliina, ihmispyramidit	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
46	13.11.	Maalipallo/Seinäpallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

47	20.11.	Sulkapallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
48	27.11.	Jousiammunta	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
49	4.12.	Käsipallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
50	11.12.	Tanssi: ulkomaisia kansantansseja	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
51	18.12.	Toivetunti	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2	8.1.	Pickleball	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3	15.1.	Pöytätennis	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4	22.1.	Jääpelit: ringette, kaukalopallo ja jäälacrosse	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
5	29.1.	Häröpallo/ Härömaalipallo/ Polttopallopelit	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6	5.2.	Amerikkalainen jalkapallo lumessa / Lumikenkäily	JEDU Piippolan golfviheriö	ulkoliikuntavarusteet, <b>vedenpitävät kengät</b> , pyyhe+vaihtovaatteet
7	12.2.	Jääpelit: ringette, kaukalopallo ja jäälacrosse	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
8	19.2.	Toivetunti	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut / kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit / Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!

Lisäksi voit ottaa liikuntatunnille juomapullon.