

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.

38	19.9.	Pihäsähly	Pentti Haanpään koulun areena	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
39	26.9.	Ultimate/ Pesäpalloa amerikkalaisella jalkapallolla	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
40	3.10.	Spike Ball/Seinäpallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	10.10.	Topsipallo/ Ballbouncer	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	17.10.	Lihaskuntoharjoittelua voimistelupalloilla/ Kehonhuolto pilatesrullalla	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	24.10.	SYYSLOMA		
44	31.10.	Istumalentopallo/ Lentopallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	7.11.	Akrobatiatunti: seinäkiipeily, tasapainoliina,	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

		ihmispyramidit		
46	14.11.	Maalipallo/Seinäpallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
47	21.11.	Sulkapallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
48	28.11.	Jousiammunta	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
49	5.12.	Käsipallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
50	12.12.	Tanssi: ulkomaisia kansantansseja	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
51	19.12.	Toivetunti	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
2	9.1.	Pickleball	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
3	16.1.	Pöytätennis	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
4	23.1.	Jääpelit: ringette, kaukalopallo ja jäälacrosse	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
5	30.1.	Häröpallo/ Härömaalipallo/ Polttopallopelit	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
6	6.2.	Amerikkalainen jalkapallo lumessa / Lumikenkäily	JEDU Piippolan golfviheriö	ulkoliikuntavarusteet, vedenpitävät kengät , pyyhe+vaihtovaatteet
7	13.2.	Jääpelit: ringette, kaukalopallo ja jäälacrosse	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet, luistimet+kypärä
8	20.2.	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.