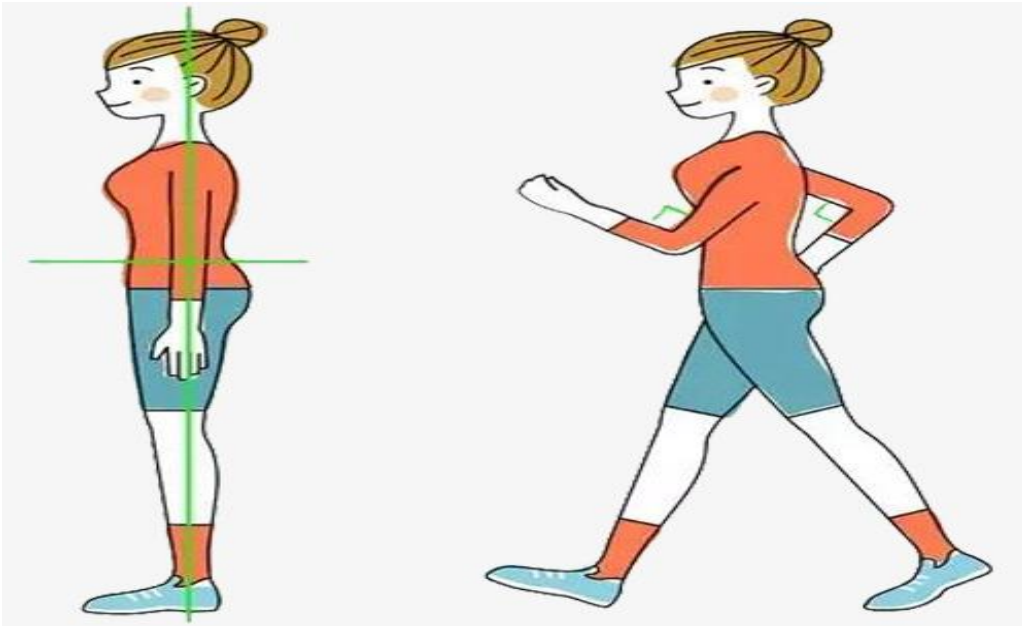


Terveyttä liikkuen LI3



Kurssilla syvennetään erityisesti fyysiseen toimintakykyyn liittyviä taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan edistäminen sekä fyysisten ominaisuuksien seuraaminen ja kehittäminen. Opettaja ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta. Liikuntasuunnitelmaa toteutetaan mahdollisuuksien mukaan liikuntateknologiaa hyväksi käyttäen.

Sisällöt:

- fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin (voima, kestävyys, nopeus, tasapaino) liittyvien taitojen harjoittaminen ja tietojen syventäminen
- oman liikunta-/kunto-ohjelman tekeminen
- GPS-juoksukelloon ja älylaitteiden liikuntasovelluksiin tutustuminen mahdollisuuksien mukaan

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
33	15.8.	Alkumittaus: kestävyyssukkulajuoksu, istumaannousu vaiheittain ja käsipainonnosto	JEDU Piippolan liikunta-/kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
34	22.8.	Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
35	29.8.	Kuntosali	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
36	5.9.	Perehdytys Sports Tracker- sovellukseen/ Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
37	12.9.	Juoksulenkki+SportsTracker	Kehätie 1:n kuntorata	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
38	19.9.	KOEVIKKO		
39	26.9.	Perehdytys Polar- juoksukelloihin ja sykealueisiin/Kuntosali	JEDU Piippolan liikunta-/kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

40	3.10.	Juoksulenkki+Polar-juoksukellot	Kehätie 1:n kuntorata	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	10.10.	Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	17.10.	Kuntosali	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	24.10.	SYYSLOMA		
44	31.10.	Fatbike	Piippolan metsäreitit	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	7.11.	KOEVIKKO		
46	11.11.	Oma treeniohjelma		
47	18.11.	Oma treeniohjelma		
48	25.11.	Oma treeniohjelma		
49	2.12.	Oma treeniohjelma		
50	9.12.	Loppumittaus: kestävyyskulajuoksu, istumaannousu vaiheittain	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
51	16.12.	Loppumittaus: käsipainonnosto	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet

LI3-kurssin suorittaminen edellyttää oman liikunta-/kunto-ohjelman suunnittelemista ja toteuttamista. Suunnittele henkilökohtainen liikunta-/kunto-ohjelma kolmen viikon ajalle. Huomioi kunto-ohjelmassasi sekä kestävyyskunto- että lihaskuntoharjoittelu – kehonhuoltoa ja lepoa unohtamatta. Kuvaaile kunto-ohjelmaasi riittävän yksityiskohtaisesti nimeämällä ja kuvailemalla esim. liikkeitä, harjoitteita, kuntosalilaitteita ja venytyksiä. **Valtakunnallinen liikuntasuositus antaa hyvän lähtökohdan ja raamit henkilökohtaisen kunto-ohjelman suunnitteluun.** Pyri tekemään liikunta-/kunto-ohjelmastasi mahdollisimman realistinen juuri sinulle, jotta pystyt sen myös toteuttamaan ilman ylivoimaisia voimanponnistuksia. Tarkastuta liikunta-/kunto-ohjelmasi opettajalla ennen kuin aloitat sen toteuttamisen!

Liikunta-/kunto-ohjelmatehtävän suorittaminen edellyttää myös kirjallista refleктоimista. Reflektionin pituus on yksi tekstinkäsittelyohjelman A4 -sivu, fontilla 12, rivivälillä 1,5 ja 3cm sivumarginaaleilla. Reflektionin tarkoitus on tuoda esille kunto-ohjelmasi henkilökohtaiset tavoitteet, kunto-ohjelman harjoitteisiin liittyvät kokemuksesi ja itsearvion siitä miten henkilökohtaiset tavoitteesi toteutuivat. Mikä onnistui ohjelmassasi erityisen hyvin ja mitä tekisit kenties ensi kerralla toisin? Kunto-ohjelman reflektionin viimeinen palautuspäivä on ti 6.12.



”NO PAIN, NO GAIN!” -Chuck Norris