

LIIKUNNAN VALINNAISET

KORI I, SYVENTÄVÄ KURSSI, sLI
2h/vko, 8.-9. lk

Liikunnan syventävällä kurssilla liikutaan sisällä ja ulkona eri vuodenaikojen mukaan. Kurssilla pelataan erilaisia yksilö- ja joukkuepelejä. Opitaan kohottamaan kuntoa ja parannetaan kehonhallintaa sekä motoriikkaa. Voimistellaan ja liikutaan musiikin tahdissa. Oppilaiden omat toiveet otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon lukukauden ohjelmaa suunniteltaessa.

Jos olet aktiivinen ja liikunnasta kiinnostunut, osaat ottaa toiset huomioon ja haluat oppia uutta sekä liikkua rennossa hengessä, tule mukaan!



LYHYET VALINNAT

KORI II B, vxLI, 2h/vko/syksyllä tai keväällä, 8. lk

TANSSI

Tanssikurssilla liikutaan musiikin tahdissa ja tutustutaan eri tanssityyleihin. Lisäksi suunnitellaan ja toteutetaan tansseja, tanssitaan yhdessä ja erikseen sekä esitetään kurssin tuotoksia mahdollisuuksien ja halukkuuden mukaan koulun tilaisuuksissa. Kurssin sisältö muotoutuu oppilaiden toiveiden ja taitotason mukaan.

Kiinnostus tanssiin riittää, aikaisempaa kokemusta tanssista ei vaadita!

AKROBATIA JA VOIMISTELU

Haluatko oppia heittämään voltin tai paukauttamaan spagaatin? Tällä kurssilla harjoitellaan akrobatia- ja voimistelutaitoja yksin ja ryhmässä. Jokainen asettaa itselleen yksilötavoitteet ja yhdessä mietitään ryhmätyöskentelyn sisällöt sekä tavoitteet.

Taitotasolla ei ole merkitystä! Jokainen, joka on kiinnostunut kehittämään itseään ja taitojaan on tervetullut!

LIHASKUNTOON

Tutustutaan monipuolisesti lihaskunto- ja voimaharjoittelun eri muotoihin. Opitaan harjoittelemaan turvallisesti kuntosalilla ja erilaisilla välineillä. Opetellaan yksilöllisen ja tavoitteellisen voimaharjoittelun perusteet ja lisätään tietoa oman kehon toiminnasta.

Nyt reippaasti hankkimaan suorituskykyä ja hyvää oloa omaan kehoon! Hyvä ryhti, sopusuhtaiset lihakset, hyvä olo – täältä ne löytyvät. Tervetuloa!

MAILAPELIT

Mailapelit -kurssilla pääset tutustumaan ja oppimaan perustekniikat sekä säännöt yleisimmistä mailapeleistä. Lisäksi kurssilla syvennytään muutamaa ryhmän valitsemaan mailapeliin perusteellisemmin. Kurssin lajisäältöihin vaikuttaa, toteutuuko kurssi syksyllä vai keväällä.

Oletko aina halunnut olla mailapelien virtuoosi? Jos vastasit kyllä, tämä kurssi on sinua varten!

SYVENTÄVÄ KURSSI

KORI II A, sxLI, 2h/vko/syksyllä tai keväällä, 8. lk

Liikunnan syventävällä kurssilla liikutaan sisällä ja ulkona eri vuodenaikojen mukaan. Kurssilla pelataan erilaisia yksilö ja joukkuepelejä. Opitaan kohottamaan kuntoa ja parannetaan keuhko- ja motorista toimintaa sekä motorista. Voimistellaan ja liikutaan musiikin tahdissa. Oppilaiden omat toiveet otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon lukukauden ohjelmassa suunniteltaessa.

Jos olet aktiivinen ja liikunnasta kiinnostunut, osaat ottaa toiset huomioon ja haluat oppia uutta sekä liikkua rennossa hengessä, tule mukaan!



VALINNAISET AINEET

KORI III, vLI, 2h/vko, 8.-9. lk

PALLOILU

Kurssilla kerrataan palloilulajien perustekniikoita, opitaan uusia taitoja ja syvennetään tietoa pelitaktiikoista. Käydään läpi yleisimpien pallopelien sääntöjä harjoitteiden ja pelaamisen kautta. Perinteisten palloilulajien lisäksi kurssilla tutustutaan myös hieman vieraampiin lajeihin. Oppilaat pääsevät myös pitämään lyhyitä ohjaustuokioita muulle ryhmälle esim. alkuverryttelyssä. Oppilaiden sisältötoiveet otetaan huomioon kurssin lukuvuosisuunnitelmaa tehdessä.

Palloilukurssi sopii sinulle, jos olet kiinnostunut pallopeleistä, tulet hyvin toimeen kaikkien kanssa, olet yritteliäs ja kannustava!

SYVENTÄVÄ KURSSI

KORI III, VII, vLI, 2h/vko, 8.-9. lk

MONIPUOLISESTI LIIKKUEN, RENNOSTI PELAILLEN

Tällä liikunnan syventävällä kurssilla liikutaan monipuolisesti rennolla otteella pelaten pelejä, voimistellen ja tutustuen erilaisiin liikuntamuotoihin. Oppilaiden toiveet otetaan huomioon lukuvuoden sisältöä suunniteltaessa.

Jos olet kiinnostunut liikkumisesta ja pidät yhdessä toimimisesta, tämä kurssi on sinua varten.

KEHITÄ TAITOJA, KASVATA KUNTOA

Kurssilla kehitetään kaikille urheilijoille keskeisiä taitoja, kuten voima, nopeus, kestävyys, notkeus ja koordinaatio. Eri lajeissa syvennetään teknistä ja taktista osaamista. Sisältöjä toteutetaan ikätasoisesti sekä teoria- että käytännön harjoittein. Oppilaat pääsevät tekemään liikuntasuunnitelmia itselleen, jotka toteutetaan myöhemmin kurssilla. Oppilaiden toiveita otetaan huomioon lukuvuosisuunnitelmaa laadittaessa.

Kurssi sopii aktiiviselle liikkujalle, joka on motivoitunut tavoitteellisella harjoittelulla kehittämään taitoja ja kasvattamaan kuntoa.

VALINNAISET AINEET

KORI IV, vxURH, 1h/vko, 9. lk

URHEILUVALMENNUS

Urheiluvalmennuksen kurssia toteutetaan mahdollisuuksien mukaan jonkun seuraavan mallin mukaisesti:

- 1) Omana yläkoulun yleisvalmennusryhmänä, jossa mikään tietty laji ei painotu.
- 2) Jalkapallon tai pesäpallon lajiharjoitukset yhteistyössä lukion akatemiavalmennusryhmien kanssa.
- 3) Edellä mainittujen yhdistelmä.

Kurssi sopii sinulle, jos olet kiinnostunut kehittymään ja kehittämään ominaisuuksiasi liikkujana/urheilijana.

