

# 9 lk valinnainen palloilu- ja kuntoilukurssi / 3. jakso 2019 / liikunnanopettaja Jussi Parvi

torstai 8.10-9.35

| <b>Viikko</b> | <b>Aihe</b>                        | <b>Paikka</b>                 | <b>Varapaikka</b> | <b>Huom!</b> |
|---------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------|
| 2             | Kuntosali + Jalkapallo             | Wallsport                     |                   |              |
| 3             | Salibandy + futsal                 | Lyseon salit                  |                   |              |
| 4             | Jääpelit                           | Jääurheilukeskus              |                   |              |
| 5             | Jääpelit + matkaluistelu           | Jääurheilukeskus, iso tekojää |                   |              |
| 6             | Koripallo + keskivartalo           | Koulun salit                  |                   |              |
| 7             | Lentopallo + lihaskunto            | Koulun sait                   |                   |              |
| 8             | Hiihto                             | Jääurheilukeskus              |                   |              |
| <b>9</b>      | <b>Hiihtoloma</b>                  |                               |                   |              |
| 10            | Palloilu                           | Areena B halli                |                   |              |
| 11            | Joku maksullinen, jos ryhmä haluaa | Päätetään yhdessä             |                   |              |

Muista liikuntatunnilla:

- Varaa aina asianmukainen liikuntavarustus! (verkkarit/tuulipuku sään mukaan, lenkkarit/sisäliikuntakengät aiheen mukaan, vaihtovaatteet, peseytymisvälineet)
- Saavu liikuntatunnille ajoissa ja liikennesääntöjä noudattaen
- Toiminta alkaa vasta opettajan johdolla

**Valinnaisessa liikunnassa ei tehdä suoritustestejä, joten OMAN ASENTEEN merkitys korostuu arvioinnissa.**