

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

perjantai 8.10-9.35

<b>Viikko</b>	<b>Aihe</b>	<b>Paikka</b>	<b>Varapaikka</b>	<b>Huom!</b>
2	Jalkapallo + kuntosali	Wallsport		
3	Salibandy	Urheilutalo		
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.**