

9 lk valinnainen palloilu- ja kuntoilukurssi / 1. jakso 2019 / liikunnanopettaja Jussi Parvi

tiistai 13.05-14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Varapaikka	Huom!
33	Lentopallo	Koululla		
34	Koripallo + keskivartalotreeni	Koululla		
35	Pesis	Kotijoukkue areena		
36	Futis + loikat	Jääurheilukeskus		
37	Ei tuntia			
38	Ultimate + crossfit (joukkue)	Jääurheilukeskus		
39	Kuntosali	Wallsport		
40	Sisäliikuntaa	Kolulla		
41	Ei tuntia			9 lk TET

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 ASENTTEEN merkitys korostuu arvioinnissa.