

9. luokan pitkä valinnainen liikunta / 4. jakso, kevät 2019 / lehtori Jussi Parvi

maanantai klo 8.10-9.35

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioita
12	Koulupaini + lihaskunto	Urheilutalon painisali	
13	Jalkapallo	Wallsport	
14	Kuntosali	Areena B	
15	Lenkki + lihaskunto / -huolto	Koulun alapukkariin kokoontuminen	Huomioi pukeutuminen sään mukaan!
16	Koripallo + lihaskunto	Lyseon yläsali	
17	Pääsiäinen	Ei koulua	
18	Lippupallo	Wallsport	
19	Sulkapallo	Lyseon yläsali	
20	Tennis	Jääurheilukeskus	
21	Joupiskan portaan	Jääurheilukeskuksella kokoontuminen	
22	Pesis	Ilkka Areena	

Liikunnassa muistettavaa:

- Tunneille aiheenmukainen varustus + vaihtovaatteet ja peseytymisvälineet
- Liikuntapaikoille ajoissa liikennesääntöjä noudattaen
- Toiminta alkaa vasta opettajan johdolla

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