

9 lk valinnainen palloilu- ja kuntoilukurssi / 1. jakso 2020 / liikunnanopettaja Jussi Parvi

keskiviikko 13.05-14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Varapaikka	Huom!
34	Lippupallo + keskivartalotreeni	Jääurheilukeskus		
35	Jalkapallo + loikkatreeni	Jääurheilukeskus		
36	Tennis + katukoris	Jääurheilukeskus		
37	Koripallo + lihashuolto	Koulun salit		
38	Ultimate + crossfit (joukkuekisa)	Jääurheilukeskus		
39	Circuit + Virtuaalijooga	Koulun salit		
40	Norsupallo + Kuntosali	Wallsport		
41	?			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 ASENTEEN merkitys korostuu arvioinnissa.