

9 lk PK -kurssi / 3. jakso 2024 / liikunnanopettaja Jussi Parvi

maanantai klo 13.05-14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Varapaikka	Huom!
2	Jalkapallo + keskivartaloharjoitus	Wallsport		
3	Ultimate + loikkaharjoitus	Wallsport		
4	Kuntosali	Urheilutalo		
5	Lippupallo + ketteryys	Wallsport		
6	Valinnainen palloveli + joukkue Crossfit	Wallsport		
7	Jääpelit	Jääurheilukeskus		
8	Salibandy	Urheilutalo		
9	Hiihtoloma			
10	Norsupallo + Jalkapallo	Wallsport		
11	Ryhmän valinta	Päätetään yhdessä edellisellä kerralla		

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.