

Liikunta

PAKOLLISET KURSSIT

LI 1 Energiaa liikunnasta

Tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja harrastetaan liikkumista eri muodoissa.

LI 2 Aktiivinen elämäntapa

Syvennyttään eri liikuntalajien lajitaitoihin. Harrastetaan eri lajeja kuntoilumielessä sekä pyritään ymmärtämään liikkumisen merkitys oman hyvinvoinnin kannalta

SYVENTÄVÄT KURSSIT

LI 3 Terveyttä liikkuen

Kuntoilukurssi. Kurssin sisältönä kuntoilu eri muodoissaan, aerobinen liikunta: aerobic ja lenkkeily sekä lihaskunto- ja kuntosaliharjoittelu.

LI 4 Yhdessä liikkuen

Palloilukurssi, eri pallopelin lajitaitojen syventäminen ja soveltaminen pelitoimintaan.

LI 5 Hyvinvointia liikkuen

Kurssin sisältönä eri kehonhuollon menetelmät esim. jooga ja pilates, venyttely sekä erilaiset rentoutusmenetelmät.

SOVELTAVAT KURSSIT

LI 6 Paikallisliikuntakurssi

Golfkurssi. Tutustuminen lajiin sekä harjoittelu ja pelaaminen Ruukkigolfissa.

LI 7 Aerobic- ja tanssikurssi

Aerobic eri muodoissaan sekä erilaisia kuntoa nostattavia helppoja tansseja.

LI 8 "Wanhat Tanssit"- kurssi

Vanhojenpäivän tanssien sekä näytöksen suunnittelu ja toteutus

LI 9 Suunnistuskurssi

Syvennyttään suunnistuksen lajitaitoihin ja tutustutaan tai osallistutaan kansalliseen suunnistuskisaan.

LI 10 Harrastusliikuntakurssi

Kurssi toteutetaan itsenäisesti **ohjatussa** liikuntaryhmässä. Kurssista pidetään päiväkirjaa. Kurssiin sisältyy näytetunnin pito koulun liikuntaryhmälle.

LI 11 Nykytanssi

Kurssin sisältönä on toimia johdatuksena tanssilliseen ilmaisuun ja tanssin eri muotoihin. Kurssin järjestää Hurja Piruetti.