

# Liikunta

## *Pakolliset kurssit*

### **LI1 Energiaa liikunnasta**

Tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja harrastetaan liikkumista eri muodoissa.

### **LI2 Aktiivinen elämäntapa**

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

## *Syventävät kurssit*

### **LI3 Terveyttä liikkuen**

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

### **LI4 Yhdessä liikkuen**

Palloilukurssi, eri pallopelin lajitaitojen syventäminen ja soveltaminen pelitoimintaan.

### **LI5 Hyvinvointia liikkuen**

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

## *Soveltavat kurssit*

### **LI6 Paikallisliikuntakurssi**

Golfkurssi. Tutustuminen lajiin sekä harjoittelu ja pelaaminen Ruukkigolfissa.

### **LI7 Aerobic- ja tanssikurssi**

Aerobic eri muodoissaan sekä erilaisia kuntoa nostattavia helppoja tansseja.

### **LI8 “Wanhat Tanssit”- kurssi**

Vanhojenpäivän tanssien sekä näytöksen suunnittelu ja toteutus.

### **LI9 Retkeily- ja suunnistuskurssi**

Kurssilla perehdytään erä- ja suunnistustaitoihin. Tavoitteena on oppia luonnossa liikkumisen alkeet. Suunnistustaitoja kehittämällä tavoitteena on oppia liikkumaan turvallisesti maastossa. Kurssiin sisältyy myös leirytyminen ja tulenteke merkityillä paikoilla luontoa kunnioittaen.

### **LI10 Harrastusliikuntakurssi**

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

### **LI11 Nykytanssi**

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