

8 lk PK -kurssi / 3. jakso 2025 / liikunnanopettaja Jussi Parvi

perjantai klo 8.10-9.30

Viikko	Aihe	Paikka	Varapaikka	Huom!
2	Jalkapallo + keskivartaloharjoitus	Wallsport		
3	Lippupallo + ketteryys	Wallsport		
4	Kuntosali + salibandy	Koulun salit		
5	Jääpelit	Jääurheilukeskus		
6	Ultimate + joukkue Crossfit	Wallsport		
7	Sulkapallo	Koulun salit		
8	Koripallo + lihaskunto	Koulun salit		
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.