

LIIKUNNAN VALINNAISET OPINNOT 1. OPISKELUVUODELLE

LIIKUNTA

LI3 Uudet mahdollisuudet 2 op

Keskeiset sisällöt:

- uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen
- liikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen ylläpito ja kehittäminen

LI5 Virkisty liikunnasta 2 op

Keskeiset sisällöt:

- Opettaja tarkentaa syventävien kurssien sisällöt yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.
- Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta.
- Kurssi sisältää monipuolista liikuntaa, huomioiden oppilaiden toiveet ja paikalliset suorituspaikat.