

LIIKUNTA

FITNESSLIIKUNTA

Kontiolahden koulun valinnaisaineet
8-9 lk Taito- ja taideaineet
2 h/vko, numeroarviointi 4-10

TAVOITTEENA on kehittää, ylläpitää ja seurata omaa fyysistä kuntoa monipuolisesti. Tunneilla tutustutaan erilaisiin harjoitusmuotoihin ja laaditaan oma harjoitusohjelma.

SISÄLTÖNÄ mm.

- kuntosaliharjoittelu
- toiminnallinen harjoittelu
- kuntopiiri
- lihaskuntojummat (esim. kahvakuula, kuntonyrkkeily, keppi/gymstick)
- erilaiset kestävyyslajit ja pallopelit
- kehonhuolto
- kuntotestit

