

# FITNESSLIIKUNTA

Kontiolahden koulun valinnaisaineet  
8 lk Muut valinnaiset  
2 h, 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 ja kuntonyrkkeily)
- erilaiset kestävyyslajit ja pallopelit
- kehonhuolto
- kuntotestit

