



FITNESSLIIKUNTA

Fitnessliikunnassa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, mutta harjoitellaan myös muita fyysisen kunnon osa-alueita ja laaditaan henkilökohtainen kunto-ohjelma. Lajeina ovat erityisesti kuntosaliharjoittelu sekä erilaiset kuntopiirit ja lihaskuntojummat. Muut lajit sovitaan ryhmän mielenkiinnon mukaan.

TAVOITTEET

oppilas

- o kehittää ja ylläpitää lihaskuntoaan monipuolisesti
- o laatii oman harjoitusohjelman ja seuraa sen toteutumista
- o tutustuu erilaisiin harjoitusmuotoihin
- o ymmärtää fyysisen kunnon merkityksen terveydelle

SISÄLTÖ

- o kuntosaliharjoittelu
- o circuit training
- o erilaiset lihaskuntojummat (esim. Gymstick, kahvakuula, kuminauha, kuntosyrkkeily)
- o lihashuolto
- o erilaiset kestävyyslajit ja pallopelit
- o kuntotestit (voidaan hyödyntää myös liikuntatunneilla aiemmin tehtyjä testejä)

KENELLE

- o KAIKILLE omasta lihaskunnostaan ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneille

ARVIOINTI

- o numeroarviointi 4-10
- o painotetaan aktiivista osallistumista ja kiinnostusta oman kunnon kehittämistä kohtaan