

Liikunta

Pakolliset kurssit

1. Energiaa liikunnasta (LI1)

Liikunnallisten perustaitojen soveltaminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen eri liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa.

2. Aktiivinen elämäntapa (LI2)

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava liikunta, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto, fyysisten ominaisuuksien arviointi.

Valtakunnalliset syventävät kurssit

3. Terveyttä liikkuen (LI3)

Kuntokurssi

4. Yhdessä liikkuen (LI4)

Vanhat tanssit

5. Hyvinvointia liikkuen (LI5)

Monipuolista liikuntaa ryhmän toiveet huomioon ottaen.

Koulukohtaiset syventävät kurssit

6. Lumi- ja luontoliikunta (LI6)

Laskettelu sekä mahdollisesti myös retkeily olosuhteet ja ryhmän toiveet huomioiden.

7. Pirteyttä liikunnasta (LI7)

Monipuolista liikuntaa ryhmän toiveet huomioon ottaen.

8. Uudet lajit (LI8)

Uusiin liikuntalajeihin tutustumista Somerolla ja lähialueilla.

9. Liikunnan ohjauksen perusteet (LI9)

Teoriakoulutusta ja käytännön ohjaustoimintaa - puolet kurssista suoritetaan itsenäisesti.