

Liikunta

Valtakunnalliset pakolliset opinnot

LI1: Oppiva liikkuja, 2 op

Syvennetään yläkoulun liikunnan sisältöjä.

LI2: Aktiivinen elämä, 2 op

Keskitytään fyysisten ominaisuuksien ylläpitoon ja kehittämiseen.

Valtakunnalliset valinnaiset opinnot

LI3: Uudet mahdollisuudet, 2 op

Uusia lajeja Somerolla ja lähialueilla

LI4: Yhdessä liikkuen, 2 op

Vanhat tanssit

LI5: Virkistystä liikunnasta, 2 op

Monipuolista liikuntaa ryhmän toiveet huomioon ottaen, rentoutusta ja kehonhuoltoa.

Muut valinnaiset opinnot

LI6: Lumi- ja luontoliikunta, 2 op

Lumi- ja/tai luontoliikunta (esim. laskettelu, lumikenkäily, retkeily) opiskelijoiden mielenkiinnon ja olosuhteiden mukaan.

LI7: Hyvinvointia liikunnasta, 2 op

Monipuolinen liikuntaohjelma yhdessä suunnitellen.

LI8: Terveyttä liikkuen, 2 op

Kuntokurssi sisältäen kehoa monipuolisesti kehittävää liikuntaa.