

VALINNAINEN LIIKUNTA

- **Valinnainen liikunta on tarkoitettu kaikille liikunnasta kiinnostuneille oppilaille taitoihin katsomatta.**
- Tunneilla syvennetään perustaitoja yhteisiltä liikuntatunneilta tutuissa lajeissa sekä tutustutaan hieman erikoisempiin lajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan.
- **Lukuvuoden ohjelma suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa.**
- **Valinnaisliikunnassa on vaatimuksena vain oma innostus ja aktiivisuus!**
- **Lisätietoja anu.lankila@munkka.fi**





Tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille lajista riippumatta. Tavoitteena on kehittää urheilijan fyysisiä ominaisuuksia sekä luoda perustaa myöhemmän vaiheen vaativamman harjoittelun mahdollistamiseksi. Keskeisiä sisältöjä ovat fyysiset ominaisuudet, kuten: nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus, koordinaatio, tasapaino ja välineenkäsittely.

Lisätietoja:

Hanna.harju@munkka.fi

Mika.riissanen@munkka.fi

YLEISVALMENNUS (URHEA)

KORIPALLO (URHEA)

- Valmennus on tarkoitettu **jo aiemmin koripalloa harrastaneille urheilijoille.**
- Oppitunneilla harjoitellaan yksilöllisiä taitoja sekä joukkuepelin osaamista. Lajiharjoittelun ohessa kehitetään myös fyysisiä ominaisuuksia.
- Koripalloryhmäläiset osallistuvat koulujen väliseen kilpailutoimintaan
- Lisätietoja: jari.kolehmainen@munkka.fi



LAJIVALMENNUS (URHEA)

- Lajivalmennus on tarkoitettu tavoitteellisesti urheileville oppilaille.
- **Harjoitukset ovat oman seuran, lajiliiton tai Urhean järjestämiä ja tapahtuvat koulupäivän aikana.**
- Oppilas allekirjoittaa yhdessä huoltajan, koulun ja lajiliiton/urheiluseuran kanssa urheilijasopimuksen. Sopimuksessa sitoudutaan osallistumaan säännöllisesti tarjottaviin harjoituksiin ja hoitamaan samalla opiskelu vastuullisesti.
- **Huom. Urheilijasopimuksen voi tehdä myös ilman jatkuvaa valinnaisainevalintaa, jolloin valinnaisainepalkki vapautuu muille valinnaisaineille.**
- Lisätietoja: mika.riissanen@munkka.fi

