

## Liikuntapassin lajikuvaukset

### Pelitunti

Tunnilla keskitytään pelien pelaamiseen. Pelit vaihtelevat päivittäin ja lajeista käydään läpi sekä yksilö-, että joukkuelajeja. Tavoitteena on, että kaikki pääsevät osallistumaan ja saavat hien pintaan.

### Palloilu ja mailapelit

Palloilussa ja mailapeleissä keskitytään eri palloilu ja mailapeleihin tutustumiseen. Jokainen tunti koostuu lajitaitojen harjoittelusta sekä niiden soveltamisesta leikkien ja pelaamisen avulla. Vaihtuvina lajeina on jalkapallo, koripallo, lentopallo ja salibandy sekä mailapeleistä ainakin sulkapallo ja pickleball. Lajit vaihtuvat viikoittain ja viikon aikana tutustutaan ainakin kahteen eri lajiin.

### Taito ja temppuilu:

Taito ja temppuilu koostuu nimensä mukaisesti taidon ja temppuilun kehittämisestä. Tunneilla keskitytään lasten motorististen perustaitojen kehittämiseen sekä eri lajien lajinomaisten taitojen harjoitteluun leikkien ja harjoitteiden avulla. Taito ja temppuilu tunneilla on vaikutteita parkourin alkeista, voimistelusta, sirkustelusta sekä muista kehonhallintaa vaativista taito ja temppulajeista.

### Tanssi:

Tanssikerhossa päästään tutustumaan eri tanssilajeihin ja -muotoihin. Tunneilla harjoitellaan rytmiiikkaa ja koordinaatiokykyä musiikin tahtiin ja tutustutaan eri tanssilajien koreografioihin.

### Cheerleading:

Cheerleading kerhossa tutustutaan ja harjoitellaan cheerleadingin lajitaitoja. Kilpacheerleading koostuu eri osa-alueista, jotka ovat maa-akrobatia, ilma-akrobatia ja cheertanssi.

### Kamppailut:

Kamppailut tunneilla tutustutaan erilaisiin kamppailulajeihin turvallisessa ympäristössä ja turvallisin keinoin. Tunnit koostuvat lajinomaisista fysiikkaa ja motoriikkaa kehittävästä harjoitteista sekä kisailuista. Tutustuttavia lajeja ovat mm. nassikkapaini, buhurtti ja karate.