

Lyhyt valinnainen (8. ja 9. lk)

Kehonhuolto ja rentoutus 1 2

Tämä valinnainen on suunnattu oppilaille, jotka haluavat opetella kehonhuoltoa ja rentoutusta eri tavoin. Tunneilla voi olla esimerkiksi liikkuvuusharjoittelua, lihashuoltoa, joogaa sekä rauhoittumista erilaisia rentoutuskeinoja käyttäen. Tuntien sisältöjen tavoitteena on oppilaan fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantuminen. Sisällöt ovat sellaisia, jotka voivat parantaa liikkuvuutta sekä ennaltaehkäistä esimerkiksi urheiluvammoja. Kurssin tavoitteena on myös tukea koulussa jaksamista mm. rentoutuksen avulla. Oppilaat pääsevät myös itse suunnittelemaan tämän valinnaisen sisältöä.