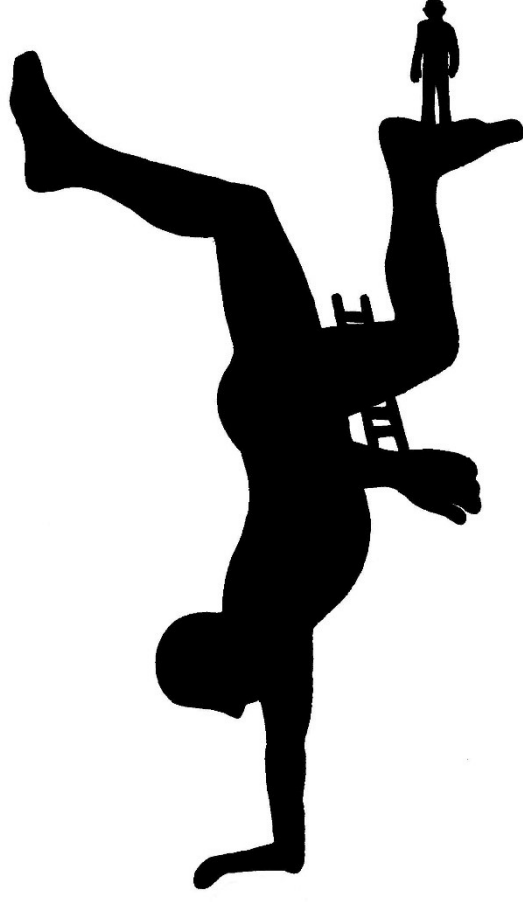


**LYHYET**

**SAMMON VALINNAISAINNEET**



**VALINNAISAINEISTA**

Nyt ollaan valitsemassa lyhyitä valinnaisaineita 9.-luokkaa varten (1 vuosiviikkotunti). Tunnit pidetään kaksoistunteina, joko syys- tai kevätlukukaudella. Valitsethan valinnaisaineet niin, että sinulla on useampaan oppiaineeseen liittyviä valintoja.

---

1) **ENA1-OPPILAS** valitsee 8. luokalla **2 lyhyttä kurssia ja yhden varavalinnan** 9. luokkaa varten.

2) **SAA1/RAA1-OPPILAS** valitsee 8. luokalla **2 lyhyttä kurssia ja yhden varavalinnan** 9. luokkaa varten.

3) **SAKSANKIELINEN PAINOTUS (SAP) -OPPILAS** valitsee 8. luokalla **1 lyhytkurssin ja yhden varavalinnan**. Muun valinnaisuuden kohdalla opiskellaan painotussaksan lisäkurssi ja A2-englantia.

4) **KASVA URHEILIJAKSI -OPPILAS (ENA1)** valitsee 8. luokalla **2 lyhyttä kurssia ja yhden varavalinnan** 9. luokkaa varten.

5) **KASVA URHEILIJAKSI -OPPILAS (SAA1/RAA1)** opiskelee kaiken muun valinnaisuuden (lyhyt/pitkä) kohdalla A2-englantia, joten hän **ei valitse mitään**.

6) **URHEILU ELÄMÄNTAPANA -OPPILAS (ENA1)** valitsee 8. luokalla **2 lyhyttä kurssia ja yhden varavalinnan** 9. luokkaa varten.

**7) URHEILU ELÄMÄNTAPANA -OPPILAS (SAA1/RAA1)** opiskelee kaiken muun valinnaisuuden (lyhyt/pitkä) kohdalla A2-englantia, joten hän **ei valitse mitään**.

## LYHYIDEN VALINNAISAINEIDEN ARVIOINTI

**Lyhyet valinnaiskurssit** arvioidaan **hyväksymismerkinnällä**. Mikäli sanallisesti arvioitu valinnainen aine katsotaan jonkin yhteisen aineen syventäviksi opinnoiksi, sen suoritus **voi korottaa kyseisen oppiaineen arvosanaa**.

Emoaine:	Lyhytkurssi:
Käsityö	ASUSTEPAJA
Musiikki	BÄNDISOITTO
Terveystieto	HYVINVOINTIA LUONNOSTA, ILOA RETKEILYSTÄ
Äidinkieli	IMPROT, PELIT JA LEIKIT
Liikunta	HYVÄÄ OLOA -KURSSI
Historia	DIKTATUURIT
Liikunta	KEHON HYVINVOINTI
Liikunta	KUNTOSALIKURSSI
Äidinkieli	KULTTUURIKÄVELY
Ei emoainetta	LAUTAPELIT
Suomen kieli ja kirj.	LUKUPIIRI – kohti lukudiplomia
Biologia	LUONTO JA LEMMIKIT
Liikunta	MAILAPELIKURSSI
Uskonto	NUISKU -vuorovaikutustaidot ja yhteisössä vaikuttaminen
Yhteiskuntaoppi	YRITYSTOIMINNAN PERUSTEET (osa 1)
Yhteiskuntaoppi	NYT-yrittäjyys (osa 2)
Ei emoainetta	OPPIMISTEKNIIKAT KURSSI
Liikunta	PALLOILUN RIEMUA, tyttöjen palloilukurssi
Musiikki	PIANOA KAHDELLA KÄDELLÄ
Musiikki	POPLAULUKURSSI

Käsityö	PUUHA-PETE
Ei emoainetta	ROBOTIIKKA JA OHJELMOINTI
Ei emoainetta	SAKSAN ALKEITA
Ei emoainetta	SHAKKI
Matematiikka	TEHOSTARTTI LUKIO-OPINTOIHIN (MATEMATIIKKA)
Ei emoainetta	TEKOÄLY JA DIGITAI DOT
Liikunta	VOIMAA, VIRTAA JA VETREYTTÄ, kuntokurssi tytöille
Ei emoainetta	VÄLKKÄRIKURSSI

## VALINTOJEN TEKEMINEN

### Lyhyet valinnaisainevalinnat valitaan Wilmassa ma 23.3.- pe 10.4.2026:

1. Mene **selaimella** (Edge ainakin toimii) **oppilaan** tunnuksilla Wilmaan (opetustampere.inschool.fi).
  - Kännykän Wilma -sovelluksessa et pysty valintoja tekemään.
2. Klikkaa ”**Kurssitarjotin**”
3. Klikkaa ”**Lyhyet valinnaisaineet**”
4. Katso valinnaisainevihon sivut 1-2 ja tee vain ne valinnat, jotka sinulle kuuluvat.
5. Muista valita myös varavalinta.
  - Valinta ei toteudu, jos ryhmään tulee alle 12 oppilasta.
  - Valitse varavalinta huolella. Sekin voi toteutua.
  - Voit vaihtaa valintoja **pe 10.4. asti**. Viimeiset valinnat jäävät voimaa

## LYHYET VALINNAISAINHEET

## **ASUSTEPAJA**

Tällä lyhytvalinnaiskurssilla kerrataan ja syvennetään opittuja tekstiilityön taitoja sekä opitaan käyttämään erilaisia työvälineitä.

Pääset tekemään asusteita eri materiaaleista, kuten vanhoista tekstiileistä, koruhelmistä, nahasta, fimo-massasta ja langasta. Jaksolla käytetään erilaisia tekniikoita, kuten ompelua, virkkausta ja punontaa.

Jakson aikana opitaan myös, miten vanhoista tekstiileistä saa luotua jotain aivan uutta ja persoonallista. Samalla pohditaan kestäväää kehitystä: miten tekstiilien uudelleenkäyttö vaikuttaa ympäristöön, kulutustottumuksiin ja yhteiskuntaan.

## **BÄNDISOITTO**

Bändikurssilla tutustutaan pop- ja rockgenren klassikoihin yhdessä musisoiden. Musisoinnin lomassa harjoitellaan asianmukaista soitinten huoltoa ja käsittelyä. Tavoitteena on oman soittoharrastuksen ylläpitäminen ja musisointitaitojen kartuttaminen edelleen.

## **DIKTATUURIT**

Kiinnostaako sinua tietää, miltä valta näyttää, kun se keskittyy yhdelle johtajalle – ja millaista elämä on tällaisen vallan alla?

Tämä kurssi tarkastelee diktatuurien syntyä, rakentumista ja vaikutuksia eri aikakausina antiikin Roomasta nykypäivän autoritaarisiin valtioihin, kuten Venäjään ja Pohjois-Koreaan.

Millaisia kriisejä, yhteiskunnallisia olosuhteita tai vallankäytön rakenteita heidän nousuansa edelsi?

Miten valtaa ylläpidettiin esimerkiksi propagandan, pelon, sotilaallisen voiman tai poliittisten instituutioiden avulla?

Miten kävi kansalaisten oikeuksille, kun yhden johtajan tai yhden puolueen kontrolli ulottui koko yhteiskuntaan?

## **HYVINVOINTIA LUONNOSTA, ILOA RETKEILYSTÄ**

Kurssilla tutustutaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin, jokaisenoikeuksiin, turvalliseen retkeilyyn eri vuodenaikoina sekä retkillä tarvittaviin varusteisiin. Kurssiin kuuluu useita retkiä lähiluontoon. Retkillä tehdään erilaisia mielen hyvinvointia tukevia harjoitteita sekä harjoitellaan kokkaamista retkikeittimillä ja avotulella.

## **HYVÄÄ OLOA -KURSSI**

Stressaako? Ahdistaaako opiskelu, kokeet ja muut suoritukset? Kaipaako lisää hyvää oloa ja iloa arkeesi sekä vastapainoa suorituskeskeiseen arkeen? Sitä saat hyvää oloa kurssista. Kurssilla keskitytään hyvinvoinnin lisäämiseen kehon ja mielen palautumista edistämällä. Kurssin sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa oppilaiden toiveiden mukaan. Kurssilla pääset myös kuulemaan eri hyvinvointialan asiantuntijoita.

Tavoitteena vahvistaa oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, harjoitella ja oppia erilaisia rentoutumisen ja stressin lieventämisen menetelmiä/tekniikoita. Kehitetään arjessa tarvittavia hyvinvoinnin tietoja ja taitoja. Opitaan eri näkökulmista edistämään omaa hyvinvointia. (Esim. kävelylenkit luontoon, jooga, mindfulness & erilaiset rentoutusharjoitukset, stressin hallinta, unelmakarttatyöskentely, terveelliset välipalat).

## **ILMAISUTAITO**

Improa ja ilmaisua !

Tule oppimaan improvisaatiota, teatteria, leikkejä ja draaman perusteita.

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisilla työtavoilla ja erilaisissa ryhmissä.

Opiskelun tavoitteena on saada rohkeutta ilmaisuun sekä välineitä ja vahvuutta hyvään vuorovaikutukseen.

## **KULTTUURIKÄVELY**

Haluaisitko oppia tuntemaan omaa kotikaupunkiasi ihan uudella tavalla? Kulttuurikävely on toiminnallinen valinnaisaine, jossa lähdetään luokkahuoneen ulkopuolelle tutkimaan Tampereen kulttuuria, historiaa ja kaupunkielämää kävellen ja julkisilla liikkuen.

Kurssilla vieraillaan monipuolisesti eri kohteissa ympäri kaupunkia. Käymme mm. kirjastoissa, museoissa, patsasalueilla ja eri kaupunginosissa. Tutuksi tulevat esimerkiksi Metso, Finlaysonin alue sekä Amurin museokortteli. Kaupunginosakäynneillä havainnoidaan arkkitehtuuria ja pohditaan, miten eri alueet eroavat toisistaan ja millaista niissä on asua.

Joka kuukauden toisella viikolla vieraillaan kirjastossa, jossa tutustutaan kirjastoon ja luetaan lehtisalissa ajankohtaisia sanoma- ja aikakauslehtiä. Näin opitaan myös medialukutaitoa ja keskustellaan yhdessä maailmasta ja sen eri ilmiöistä.

Kurssilla ei ole kokeita – tärkeintä on osallistuminen, havainnointi ja yhdessä keskusteleminen.

## **KUNTOSALIKURSSI**

Kiinnostaako kuntosaliharjoittelu? - Tule silloin KUNTOSALIKURSSILLE!

Harjoittelu tapahtuu koulun kuntosalissa.

Kurssilla tutustutaan kuntosaliharjoittelun perusteisiin ja turvalliseen harjoitteluun mm. oikeisiin nosto- ja suoritustekniikoihin.

Joka kerralla tehdään myös huoltavaa harjoittelua.

Tavoitteena on oppia laaja ”harjoituspankki” omatoimiseen kuntosaliharjoitteluun. Omatoimiseen harjoitteluun annetaan kurssilla aikaa.

## LAUTAPELIT

Lautapeliä pelaaminen kehittää loogista päättelykykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Lautapelaaminen on myös sosiaalinen tapahtuma. Pelaamme lautapelejä erilaisissa kokoonpanoissa, samalla tutustuen toisten pelistrategioihin.

Omaatko sinä jo hyviä pelistrategioita vai luotatko tuuriin? Kenties opit uusia tapoja pelata.

Kestäthän myös tappion?

Tule kurssille, jossa pelataan erilaisia lautapelejä. Mahdollisesti kehitämme myös oman lautapelin. Tutustumme ja pelaamme eri kokoonpanoissa esim. tuttua Unoa, mutta myös ehkä sinulle vieraampia pelejä kuten Azul, Copenhagen, Guest for El Dorado ja Catan.

Kenties sinä opetat meille muille uuden lautapelin salat.

## **LUKUPIIRI – kohti lukudiplomia**

Kurssin tavoitteena on lukea 9. luokkalaisia kiinnostavaa kirjallisuutta yhdessä. Luetut teokset sovitaan yhdessä, oppilaiden toiveiden mukaan. Tutustumme monipuolisesti kirjallisuuden eri lajeihin ja teemme kirjastovierailuja. Kirjoja luetaan, niistä keskustellaan ja tehdään lukudiplomitehtäviä.

Voit halutessasi suorittaa kurssin aikana Pirkanmaan lukudiplomin.

## **LUONTO JA LEMMIKIT**

Valinnaisaineessa tutustutaan biologian maastotöiden ja laborointien sekä vierailujen kautta Suomen eliöstöön ja ekosysteemeihin niin kotona, kuin luonnossa. Luonnon ihmiselle tuomaa hyvinvointia unohtamatta. Aineessa retkeillään, tehdään maastotutkimusta sekä perehdytään eläimiin ja näiden hyvinvointiin koti- ja luonnonympäristöissä.

## **MAILAPELIKURSSI**

Kurssilla pelataan erilaisia mailapelejä esim. salibandy, jääkiekko, sulkapallo, ja pingis. Oppilaat saavat vaikuttaa lajien valintaan maksuttomuusperiaatteen mukaan. Kurssilla voi olla tarvittaessa sekaryhmä.

### **NUISKU -vuorovaikutustaidot ja yhteisössä vaikuttaminen**

Hyvä elämä -kurssilla opiskellaan nuorten näkökulmasta ihmissuhdetaitoja (Nuisku) ja käytetään taitoja yhteiseksi hyväksi. Kurssilla opitaan tunnistamaan omia tunteita ja arvoja. Pohditaan ystävyyttä, perheen ihmissuhteita sekä tulevaisuuden suunnittelua. Lyhyiden luento-osuuksien lisäksi kurssi sisältää runsaasti mukavia käytännön harjoituksia.

Nuisku-kurssi on osa Thomas Gordonin kehittämää kansainvälistä koulutusjärjestelmää. Kurssiin liittyy pieni projektityö itse valittavassa kohteessa: esim. Mummon kammari, Ruokapankki, työttömien ruokailu, kierrätystori, maahanmuuttajatyö (seurakuntien vapaaehtoistyön)

### **YRITYSTOIMINNAN PERUSTEET (OSA 1)**

Yritystoiminnan perusteet -valinnaisainekurssi (osa 1) suoritetaan syyslukukaudella, jonka aikana oppilaat oppivat yritystoiminnan perusteet (Vuosi yrittäjänä -ohjelman moduulit 1–7 ja koe).

Oppilaat oppivat syyslukukauden aikana yrityksen toiminnan vaiheet, kuten liikeidean, perustamisen, markkinoinnin, myynnin, taloushallinnon jne.

Tavoitteet:

- Opiskelija tunnistaa yrittäjyyden vaatimukset ja osaa arvioida omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa.
- Opiskelija kehittää omia yrittäjyyden taitojaan, joita ovat esimerkiksi myyntitaidot, ryhmätyötaidot, ongelmanratkaisutaidot, viestintätaidot ja esiintymistaidot.
- Opiskelija rakentaa liiketoimintaa edistäviä yhteistyöverkostoja.
- Opiskelija tunnistaa ja arvioi omaa toimintaansa yrityksessä osana tiimiä.
- Opiskelija osaa suunnitella yrityksen liiketoimintaa.
- Opiskelija osaa käyttää liiketoiminnan suunnitteluun liittyviä työkaluja ja laatia yrityksen perustamiseen liittyvät asiakirjat.
- Opiskelija osaa laatia liiketoimintamallin ja -suunnitelman oman idean tueksi sekä kehittää sitä toiminnan aikana.
- Opiskelija ymmärtää liiketoiminnan perusteet ja osaa arvioida ja kehittää yrityksen toimintaa.

Osan 1 suorittaminen ei edellytä osan 2 suorittamista.

## **NYT-yrittäjyys (osa 2)**

Yritystoiminnan perusteet -valinnaisainekurssi osa 2 suoritetaan kevätlukukaudella, jonka aikana oppilaat perustavat NYT-yrityksensä ja suunnittelevat tämän toimintaa sekä toteuttavat oikealla rahalla toimivaa NYT-yritystensä Vuosi yrittäjänä -ohjelman mukaisesti. Tämä tarjoaa nuorille

oppimisympäristön, jossa oppilaat voivat kokeilla syyslukukaudella opittujen taitojen hyödyntämistä käytännössä.

- 2. osassa tehdään vuosi yrittäjänä -sivuston moduulitehtävät 8-16
- Oman yrityksen alkupääomaan oppilas voi sijoittaa halutessaan omia rahoja.

Osan 2 suorittaminen edellyttää osan 1 hyväksytyä suoritusta syyslukukaudelta. Osa 2 toteutetaan tarvittaessa yhteistyössä taito- ja taide -opettajien tarjoamien valinnaisaineiden kanssa (jos liikeidea edellyttää yhteistyötä).

## **OPPIMISTEKNIIKAN KURSSI**

Haluatko tutkia omia vahvuuksiasi? Haluatko löytää itsellesi parhaan tavan opiskella? Oppimistaidoissa harjoitellaan opiskelutapoja kytkemällä ne 9. luokkalaisten sisältöihin eri aineissa. Saat vinkkejä ja pääset kokeilemaan erilaisia opiskelutapoja ja tutustumaan eri sovelluksiin digiympäristöissä. Samalla pohdimme omaa oppijuutta ja jokaisen vahvuuksien hyödyntämistä opiskelussa. Jokaisella kaksoistunnilla on mahdollisuus myös kysyä apua ja tukea omiin läksyihin, tutkielmiin, koekertaukseen jne. Vetäjänä laaja-alainen erityisopettaja.

**Kurssi järjestetään syyslukukaudella.**

## **PALLOILUN RIEMUA, tyttöjen palloilukurssi**

Pistäkö pallo sinut liikkeelle? Innostutko pallopeleistä? Siinä tapauksessa, tule palloilukurssille!

Kurssilla harjoitellaan hiukan ja pelataan paljon eri palloilulajeja riemukkaasti hyvässä porukassa.

Kurssin sisällön suunnittelussa kuunnellaan ryhmäläisten toiveita ja huomioidaan vuodenaika sekä tilaolosuhteet.

## **PIANOA KAHDELLA KÄDELLÄ**

Sujuuko kissanpolkka, kiinnostaako soinnutus ja vapaa säestys koskettimilla? Pianonsoiton alkeiskurssilla harjoitellaan sointujen perusteita, soitetaan ryhmässä vapaasti ja keksien monipuolista ohjelmistoa, sekä kevyttä että taidemusiikkia. Samalla tutustutaan nuottikirjoituksen saloihin.

## **POPLAULUKURSSI**

Tykkäätkö laulaa yksin ja yhdessä? Haluatko kokeilla ja opiskella myös mikkilaulua? Poplaulukurssilla tutustutaan poplaulu- ja mikkitekniikkaan ja lauletaan erilaisissa kokoonpanoissa. Kurssin laulut valitaan oppilaiden toiveiden mukaan. Opiskelun tavoitteena on paitsi monipuoliseen laulustoon tutustuminen laulaen, myös positiivisten musisointikokemusten saaminen ja laulukokemuksen kartuttaminen.

## **PUUHA-PETE**

Tehdään oppimistehtäviä teknisen työn oppimisympäristössä. Käytetään puuta, metallia, muovia, kone - ja sähköopin tai elektroniikan komponentteja. Lisäksi voidaan käyttää muita materiaaleja oppimistehtäviin, kunkin oppilaan oman valinnan, mielenkiinnon ja edellytysten mukaan.

Oppimistehtävissä edetään kokonaisen käsityöprosessin keinoin: aina suunnittelusta valmiiseen tuotteeseen asti.

Työturvallisuus on osana opiskelua teknisen työn oppimisympäristössä. Lisäksi tutustutaan teknologisiin ilmiöihin monipuolisesti. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan oppilaitoksiin ja yrityksiin sekä tehdään niihin vierailuja.

## **ROBOTIIKKA JA OHJELMOINTI**

Harjoitellaan robotiikan alkeita eli fyysisten laitteiden ohjausta koodaamalla. Rakennetaan erilaisia robotiikkaprojekteja. Harjoitellaan erilaisia ohjelmointikieliä graafisesta tekstuaaliseen koodaamiseen.

Tavoitteena kurssilla on oppia uusi ohjelmointikieli tai kehittää aiempaa ohjelmointiosaamista robotiikan ja pelien avulla.

## **SAKSAN ALKEITA**

Endlich Deutsch! Lyhytkurssi, jossa harjoitellaan saksan kielen alkeita. Opettelemme esittäytymään, kertomaan vapaa- ajasta ja mm. tutustumaan muihin ihmisiin. Lisäksi tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin. Kuka keksi Sacher- kakun? Kuka tuo Saksassa joululahjoja? Mitä yhteistä on Rion karnevaaleilla ja Kölnin karnevaaleilla? Kurssilla voidaan valita aiheita lisäksi ryhmän mielenkiintojen mukaan.

Pääpaino kurssilla on puhutussa kielessä, varaudu siis ensisijaisesti pari- ja ryhmätyöhön. Työvälineinä käytetään pääosin kieltenopiskeluun tarkoitettuja nettisivuja mutta myös kynä-paperi- tehtäviä.

Kurssi on tarkoitettu oppilaille, joilla ei ole aiempaa saksan kielen taitoa. Kurssin arviointi perustuu aktiiviseen osallistumiseen oppituntien tehtäviin.

## **SHAKKI**

Shakki on maailman laajimmin pelattu lautapeli. Sitä ei turhaan kutsutaan pelien kuninkaaksi, sillä lajissa menestyminen edellyttää monia vahvuuksia aina henkisestä kyvykkyydestä hyvään fyysiseen kuntoon. Harjoittelet ajattelemista jokainen kerta, kun pelaat shakkia. Tutkimuksissa shakin on havaittu edesauttavan kognitiivisten kykyjen kehittymistä. Shakista voi nauttia, vaikka siihen ei suhtautuisi kilpaurheiluna. Kyseessä on jännittävä peli, jossa harjaannutaan ratkaisemaan abstrakteja ongelmia, keskittymään ja kasvattamaan itsetuntemusta. Kurssi sopii kaikentasoisille pelaajille aina aloittelijasta kilpailuissa pelaaviin oppilaisiin. Voit tulla mukaan, mikäli olet aina halunnut oppia pelin säännöt, mutta et ole vielä ehtinyt. Kurssi soveltuu myös niille, jotka ovat pelanneet jo enemmän ja haluavat kehittyä shakinpelaajina.

Vaikka pääpaino on pelaamisessa, kurssilla tehdään myös muutakin, kuten perehdytään kuuluisien pelaajien elämäkertoihin, seurataan kilpailuita ja tarkastellaan pelin esittämistä medioissa. Tervetuloa pelaamaan ja kehittymään pelaajana. Shakki voi olla tiedettä, taidetta ja urheilua, mutta ennen kaikkea se on hauskaa ja kehittäväää.

## **TEHOSTARTTI LUKIO-OPINTOIHIN (MATEMATIIKKA)**

Kurssilla syvennetään ja laajennetaan matematiikan osaamista. Matematiikan tehtäviä ratkaistaan tunneilla sekä yksin että ryhmissä toimien.

Kurssilla ei kerrata yläkoulun matematiikkaa vaan syvennetään jo opittua. Jos olet kiinnostunut matematiikasta, osaamisesi on kiitettävää ja kaipaat haastavampia tehtäviä, tämä kurssi sopii sinulle.

Sisältö: Lukujoukot, lukujonot, muistikaavat, epäyhtälöt, toisen asteen yhtälöt, toisen asteen yhtälön ratkaisukaava, funktiot

Kurssi järjestetään kevätlukukaudella.

## **TEKOÄLY JA DIGITAIIDOT**

Haluaisitko oppia hyödyntämään tekoälyä opiskelussa? Entäs tekemään niin hienoja PowerPoint-esityksiä, että koko yleisö vaikuttuu asiasta kuin asiasta?

Kurssilla on tarkoitus tutustua tekoälyyn ja erilaisiin tietokoneohjelmiin ja oppia hyödyntämään niitä opiskelun tukena. Kurssilla harjoitellaan taitoja, joista sinulle on hyötyä sekä nyt että tulevaisuudessa jatko-opintojen ja sitä seuraavan työelämän parissa. Kurssilla pääpaino on Microsoft Officen ohjelmissa, joihin kuuluvat mm. Copilot-tekoäly, Word, PowerPoint ja Excel. Myös muihin ohjelmiin voidaan tutustua toiveiden ja mahdollisuuksien mukaan.

### **VOIMAA, VIRTAA JA VETREYTTÄ, kuntokurssi tytöille**

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti lihasvoimaa, kestävyyttä sekä lihahuoltoa. Lihasvoimaa harjoitellaan kuntosalilla sekä monipuolisilla kehonpainoharjoitteilla. Kestävyyttä kehitetään eri tavoin, esim. pelaamalla joukkuepelejä, jumppaamalla, tanssimalla. Lihahuollossa keskitytään venyttelyyn sekä kehonhuoltoon.

Mahdollisuuksien mukaan kurssilla pyritään järjestämään erilaisia lajikokeiluja ja lajivierailuja.

Sisältö suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa oppilaiden toiveet huomioiden.

### **VÄLKKÄRIKURSSI**

Välkkärit, nuo kouluarjen virkistäjät, kaikille meille tutut! Nykyiset Välkkärit ”vanhenevat” toiselle asteelle, tule Sinä uudeksi Välkkäriksi!

Välkkärit ovat lyhytkurssi, joka toteutetaan koko lukuvuoden kestäväenä = 1 tunti viikossa.

Välkkäri-kurssilla saat ohjaajakoulutuksen. Kehityt organisoijana, ryhmän ohjaajana ja tiedottajana. Pääset hyvässä porukassa suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa koulupäiviin. Pääset lisäksi osallistumaan koulun tapahtumiin tapahtumien järjestäjän näkökulmasta. Kurssin päätteeksi saat todistusmerkinnän lisäksi Välkkäri-diplomin, joka on hieno liite työhakemuksessa.