

Liikunnallinen tuntisuunnitelma



Perustiedot

Aihe		Käytettävä aika				
Kouluttajamäärä	Nuorten määrä					
Tarvittava kalusto						
Liikunnan osuus Aika, esim. 15min						
Liikuntatavoite						
Kestävyys	Yleiskunto	Ketteryys	Voima	Liikkuvuus	Nopeus	
Osaamistavoite						
Koulutusmuoto ja -paikka						
Harjoituksen kulku ja toteutus						

Koulutuksen turvallisuus

Mitä riskejä harjoituksessa on ja kuinka niitä torjutaan?

