

Valinnaisliikunta

LYHYTVALINNAT/ 1h valinnaiset

Palloilukurssi

Kenelle: **8.-luokkalaisille**, jotka ovat kiinnostuneita erilaisista pallopeleistä.

Miksi: Tavoitteena syventää eri pallopelien lajitaitoja ja oppia sääntöjä. Tutustua erikoisempiin pallopeleihin ja sovelluksiin.

Miten: Harjoitellaan ja pelataan ryhmän toiveet huomioiden eri pallopelejä ja tutustutaan erikoisempiin pallopeleihin kuten salamapalloon, koulugolfiin, lippupalloon ja pallopelisovelluksiin kuten painipalloon.

Arviointi: Hyväksytty /hylätty

Fitness & Fun

Kenelle: **8.-luokkalaisille** kuntoliikunnasta ja lihaskunnon kehittämisestä kiinnostuneille.

Miksi: Tavoitteena antaa eväitä oman fyysisen kunnon, lihaskunnon, rytmikyvyn ja kehonhallinnan ylläpitoon monipuolisten ja hauskojen harjoitteiden avulla. Tutustutaan erilaisiin liikunnallisiin mobiilisovelluksiin.

Mitä: Kurssin sisältöön kuuluu mm. erilaisia ryhmäliikuntatunteja, kuntosalityöskentelyä, toiminnallisia pariharjoitteita, tanssi- ja musiikkiliikuntaa, voimistelua, akrobatiaa ja pelisovelluksia. Lopullinen sisältö suunnitellaan yhdessä opettajan ja oppilaiden kanssa.

Arviointi: Hyväksytty/ hylätty

Arviointi hyväksytty edellyttää osallistumista opetukseen aktiivisesti yrittäen. Oppilas työskentelee liikuntatilanteissa turvallisesti ja asiallisesti. Oppilas pyrkii toimimaan yhdessä sovittujen ohjeiden mukaisesti ja reilun pelin periaatteita kunnioittaen. Hän toiminnassaan huomioi muut ja toimii vastuullisesti.

Luonto ja elämysliikunta

Kenelle: **9.-luokkalaisille**, jotka ovat kiinnostuneita liikkumaan ulkona ja kokeilemaan erilaisia lajeja.

Miksi: Tavoitteena tutustua ulkoliikkumisen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Lisäksi tavoitteena virkistys ja jatkuvan liikuntaharrastuksen löytäminen.

Miten: Kurssilla pyritään liikkumaan paljon ulkoilmassa ja toteuttamaan siellä erilaisia laji- ja harjoitusmuotoja kuten frisbeegolfia, ultimatea, beachvolleytä, pihatreenejä, suunnistusta, lumikenkäilyä tai pallopelejä vuodenajat huomioiden. Tavoite on myös toteuttaa pidempi retkeily kaupungin lähimaastossa tai pyöräily/rullaluistelulenkki. Lopullinen kurssiohjelma suunnitellaan yhdessä opettajan ja oppilaiden kanssa.

Arviointi: Hyväksytty/hylätty

Arviointi hyväksytty edellyttää osallistumista opetukseen aktiivisesti yrittäen. Oppilas työskentelee liikuntatilanteissa turvallisesti ja asiallisesti. Oppilas pyrkii toimimaan yhdessä sovittujen ohjeiden mukaisesti ja reilun pelin periaatteita kunnioittaen. Hän toiminnassaan huomioi muut ja toimii vastuullisesti.

Kuntoilukurssi

Kenelle: **9.-luokkalaisille**, jotka ovat kiinnostuneita oman kunnon kehittämisestä ja sitä tukevista harjoittelumuodoista.

Miksi: Kurssilla pyritään yhdessä tekemällä saamaan kokemuksia erilaisista harjoitteista miten voidaan parantaa omaa fyysistä kuntoa. Kasvatetaan liikepankkia, syvennetään lajituntemusta ja ymmärrystä oman kehon toiminnasta.

Miten: Kurssilla asetetaan oma liikunnallinen tavoite, jota varten treenataan.

Mahdollisuuksien mukaan voidaan myös ottaa osaa kaupungin liikuntatarjontaan tai liikuntatapahtumiin. Tunneilla tehtävät treenit pitävät sisällään yhdessä suunniteltua kestävyysliikuntaa, sitä tukevaa kuntoharjoittelua, kehonhuoltoa ja lajikohtaista lihaskuntoharjoittelua. Lopullinen kurssiohjelma suunnitellaan yhdessä opettajan ja oppilaiden kanssa. Halukkuuden mukaan voidaan myös kokeilumielessä soveltaen testata erilaisia fyysistä kuntoa mittaavia pääsykoetestejä esim. poliisikoulun pääsykoetestit.

Arviointi: Hyväksytty/ hylätty

Arviointi hyväksytty edellyttää osallistumista opetukseen aktiivisesti yrittäen. Oppilas työskentelee liikuntatilanteissa turvallisesti ja asiallisesti. Oppilas pyrkii toimimaan yhdessä sovittujen ohjeiden mukaisesti ja reilun pelin periaatteita kunnioittaen. Hän harjoittelee työskennellessään huomioimaan muita ja toimimaan vastuullisesti.