

Valtarin koulun valinnaisliikunta 2021-2023



Pitkät valinnaisliikunnat

- Lisää liikuntaa 1,5 h viikossa sekä 8. että 9. luokalle

Pitkät valinnaiset:

1. Melonta ja palloilu
2. Palloilu
3. Hyvinvointiliikunta



Palloilu



Tavoitteet:

Auttaa oppilasta syventämään välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaitojaan eri palloilulajien avulla. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään ja harjoitellaan vastuunottamista.



Sisältö:

- Kaukalopallo
- Salibandy
- Jalkapallo
- Koripallo
- Lentopallo
- Ultimate..
- Frisbeegolf
- Oppilaiden mieltymysten mukaan voidaan keskittyä joihinkin lajeihin. Kaikista tavallisimmista palloilulajeista kuitenkin harjoitellaan perustaitoja.
- Arviointi numerolla



Valtarin kaukalopallojoukkue



Palloilu ja melonta



Tavoitteet 8. lk:

Auttaa oppilasta syventämään välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaitojaan eri palloilulajien avulla. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään ja harjoitellaan vastuunottamista.

Sisältö 8 lk:

Palloilut vuodenajan ja oppilaiden kiinnostuksen kohteiden mukaan.



Tavoitteet 9lk:

Auttaa oppilasta edelleen kehittämään välineenkäsittely-, tasapaino- ja liikkumistaitojaan eri palloilulajien avulla. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään ja harjoitellaan vastuunottamista. Erityisesti melontaretkellä opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi.

Sisältö 9 lk:

Syksyllä viikonlopun mittainen melontaretki. Palloilut vuodenajan ja oppilaiden kiinnostuksen kohteiden mukaan.







Hyvinvointiliikunta

Tavoitteet 8 lk: Kurssin tavoitteena on pysyviin liikuntatottumuksiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kannustaminen.

Sisällöt 8 lk: Hyvinvointia ja terveyttä edistävät liikuntalajit: esim. musiikkiliikunta, lihaskuntoharjoittelu, kehonhuolto, uusien lajien kokeilu ja mahdollisesti jokin vierailukäynti ryhmän kiinnostuksen mukaan



Tavoitteet 9 lk: Kurssin tavoitteena on ohjata opiskelijoita itsenäiseen, koko elämän jatkuvaan hyvinvointiliikunnan harrastamiseen ja oman kunnon seuraamiseen.

Sisällöt 9 lk: Kurssilla kokeillaan monipuolisesti eri liikuntalajeja ja kehitetään kuntotekijöiden eri osa-alueita: Lajeina ovat osallistujien kiinnostuksen mukaan mm. musiikkiliikunnan eri muodot, monipuolinen lihaskuntoharjoittelu ja eri kestävyyslajit sekä kehonhuolto.



Kunto- ja taitokurssi

Puolitoistatuntia lisää liikuntaa jokaiseen viikkoon 8. luokalla.

Tavoitteet:

Ohjata oppilasta kehittämään fyysistä toimintakykyään. Saada oppilaille paljon myönteisiä kokemuksia omista kyvyistä ja yhteisöllisyydestä ja kannustaa näin liikunnalliseen elämäntapaan.

Sisältö:

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään ja opitaan ottamaan toiset huomioon.



Liikunnallista
kevättä sinullekin!

