

# LPEA1030 Liikunnan havainnointi, oppiminen ja opettaminen: KEHONHUOLTO

## KURSSIN SUORITTAMINEN

### Tavoitteet:

Opintojakson lopussa opiskelijan odotetaan:

- Osa havainnoida ryhtiin liittyvät anatomiset perusasennot ja erilaisia ryhtimalleja
- Tietävän ryhdin vaikutuksia liikemalleihin ja liikkumiseen
- Tietävän kehonhuollon sisältöjen vaikutuksia kehonhallintaan, liikkuvuuteen ja rentouteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.
- Osaavan kehonhuoltoon liittyvän harjoittelutavan ja didaktisen lähestymistavan opettamiseen.
- Osaavan valita tarkoituksenmukaisia harjoituksia kehonhuollon eri osa-alueiden harjoittamiseen
- Ymmärtävän kehonhuolto-opetukseen liittyviä pedagogisia näkökulmia ja kasvatuksellisia mahdollisuuksia
- Osaavan suunnitella ja toteuttaa tarkoituksenmukaisia kehonhuoltotunteja
- Osaavan tuottaa kouluun sopivaa kehonhuoltomateriaalia

### Sisältö:

- Kinestesia -harjoituksia -
- Ryhdin- ja liikkeen havainnointi harjoituksia
- Fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukevia kehonhallinta, liikkuvuus-, rentous- ja hengitysharjoituksia
- Eri kehonhuoltomenetelmiä
- Käytännön ohjaustehtäviä demojen aikana
- Koulun kehonhuolto -tuntien havainnointi
- Kehonhuolto tunnin ohjaaminen oppilaille

**Opetus- ja työmuodot:** harjoitukset 16 t, opetusharjoitus ja -keskustelu 2 t, tunnin seuraaminen ja keskustelu 2 t, kehonhuolto -ohjelman laatiminen oppilaille.

**Suoritustapa:** Aktiivinen ja eettinen, muut huomioiva osallistuminen opetukseen sekä harjoitustehtävien tekeminen, opetusharjoituksen suorittaminen, kehonhuolto-ohjelman laatiminen opetusryhmälle.

**Arviointi:** Opetusharjoituksen suunnittelu (25%), aktiivinen ja muut huomioiva osallistuminen luennoilla ja harjoituksissa (25%), Materiaalin tuottaminen oppilaille, johon sisältyy kehonhuolto -ohjelman laatiminen opetusryhmälle (50%)

**Kirjallisuus:** Pedanet- ja demonstraatio -materiaali, oheiskirjallisuus (ks. lähteitä)

**Laajuus:** 2 op (20 t ja itsenäinen työskentely 34 t)

**Ajoitus:** 1 v syyslukukausi.