

Liikunnan valinnainen

SOVELTAVA

8. luokka 2h/viikko

9. Luokka 2h/viikko

SOVELTAVAN liikunnan tarkoitus:

- tutustuttaa oppilas "uusiin" liikuntalajeihin
- oppilas saa **kokemuksia** liikuntatuokioiden suunnittelu- ja ohjaus- sekä tuomarointitehtävistä
- **tarjota** oppilaille **reipasta liikuntaa, iloa ja virkistystä**

Osa kurssin tunneista **on mahdollista** käyttää **oman valmennusohjelman** toteuttamiseen opettajan ja/tai valmentajan ohjauksessa

SOVELTAVA LIIKUNTA

TAVOITTEET

Oppilas

- **harjaantuu** liikuntataidoissaan ja **kehittää** fyysistä kuntoaan.
- **tutustuu** uusiin liikuntalajeihin.
- osaa toimia **tuomarina** ymmärtäen pelin keskeiset **säännöt** ja **reilun pelin** periaatteet
- oppii yksin ja pienryhmissä **suunnittelemaan** ja **ohjaamaan** liikuntatuokion valitsemassaan lajissa

SOVELTAVA LIIKUNTA

SISÄLLÖT

Perusliikunnasta tuttujen liikuntalajien ja –muotojen lisäksi kurssilla **tutustutaan** mm:

* sulkapallo, tennis, pöytätennis, ultimate, salamapallo, ringette, petanque, kuntosali

Mahdollisuuksien mukaan **kokeillaan** myös:

* laskettelua, keilailua ja soutuja kirkkoveneellä

Oppilaiden ohjaus- ja tuomarointituokioiden tehtävät liittyvät perusopetuksen liikunnan oppisisältöihin.

SOVELTAVA LIIKUNTA

ARVIOINTI

Arvioinnissa otetaan huomioon:

- oppilaan kyky **omaksua** uusia liikuntataitoja
- kyky **ottaa vastuuta** annetuista tehtävistä.

Lisäksi arvioinnissa painotetaan oppilaan:

- **ennakkoluulottomuutta** uusia lajeja kohtaan
- **osallistumisaktiivisuutta** oppitunnilla
- **omatoimisuutta** ohjaus- ja tuomarointitehtävissä.

Oppilaan fyysisiä ominaisuuksia ja liikuntataitoja arvioidaan joillakin testeillä ja **ns. jatkuvan näytön periaatteella**.

SOVELTAVA LIIKUNTA

KENELLE VALINNAINEN LIIKUNTA JA LIIKUNNAN LISÄKURSSI SOPII:

- oppilaalle joka **osallistuu aktiivisesti** oppitunneilla omien kykyjensä mukaisesti
- oppilaalle, jolle "**kaikki lajit käy**"
- oppilaalle, jolla on **kunkin lajin edellyttämät varusteet ja välineet** oppitunnilla, kuten luistimet, sukset, sisäliikuntatossut ja liikunta-asu
- oppilaalle, joka osaa **toimia asiallisesti** liikuntaryhmässä, jossa on sekä tyttöjä että poikia