

Tavoitteet ja työtavat

Palloilukurssin opetus pohjautuu perusliikunnan tavoitteisiin. Kurssin tavoitteena on oppilaan palloilutaitojen syventäminen. Kurssi tarjoaa oppilaalle laajan katsauksen erilaisiin palloilulajeihin, niiden pelaamiseen ja harjoitteluun. Tavoitteena on tutustuttaa oppilas myös uusiin ja harvemmin koulussa pelattaviin palloilulajeihin,

Keskeiset sisällöt

Oppilaat harjoittelevat ja pelaavat eri palloilulajeja. Sisältöön kuuluu sekä yksilö- että joukkuelajeja. Harjoittelussa pyritään monipuoliseen ja vaihtelevaan palloilulajien harjoitteluun. Kurssin aikana voidaan harjoittaa myös tyypillisimpiä lajeihin liittyviä lihaskunto-ominaisuuksia, ketteryyttä ja koordinaatiota. Lajivalinnassa otetaan huomioon vallitsevat olosuhteet, ympäristön liikuntapaikkojen tarjoamat puitteet sekä salitilanne. Samaa lajia pyritään tekemään useampi kerta peräkkäin, jolloin tekniikan ja taktisen näkemyksen kehittyminen on paremmin nähtävissä.

8.luokka

Kurssin palloilulajeiksi valitaan perinteisiä ja uusia ajankohtaisia esim. vuodenaikaan soveltuvia yksilö- ja joukkuelajeja. Tunneilla harjoitellaan lajille ominaisia perustaitoja erilaisten harjoitteiden avulla. Opetuksessa keskitytään yksilötaitojen parantamiseen. Tarkoituksena on syventää jo aikaisemmin perusopetuksessa opittuja taitoja. Valituista lajeista harjoitellaan perustekniikoita, kerrataan ja opetellaan sääntöjä, pelataan koulumme perusliikuntakasvatuksen tavoitteisiin pohjautuen reilun pelin –idealla. Harjoiteltavat palloilulajit valitaan seuraavasta listasta: ultimate, beachvolley, fresbeegolf, jalkapallo, pesäpallo, lippupallo, lentopallo, koripallo, korfpallo, käsipallo, salibandy, sisäjalkapallo, sulkapallo, pöytätennis, tennis, keilailu, vesipallo/-pelit, jääkiekko, kaukalopallo, hikipallo, hankijalkapallo, lagrosse, erilaiset pienpelit ja leikit sisällä ja ulkona.

9.luokka

Kurssille valitaan lajit samasta listasta kuin 8.luokallakin. Opettaja voi lisätä ja vaihdella lajivalikoimaa vuosittain tilanteen ja mahdollisuuksien mukaan. Oppilaat jatkavat jo aiemmin opittujen taitojen kehittämistä. Pääpaino 9.luokan opetuksessa on pelaamalla oppimisessa. Pelin kautta pyritään kehittämään niin yksilö- kuin joukkuetaktista näkemystä, unohtamatta kuitenkin yksilötaitoja. Pienpelien, sovelletuin tai normaalisäännöin toteutettujen pelien tarkoituksena on saada monipuolisia kokemuksia eri palloilulajien pelaamisesta.

Aihekokonaisuudet

Ks. Pojat palloilu.

Arviointi

Palloilukurssin arvosana muodostuu oppilaan palloilutiedoista ja -taidoista. Tärkeänä osana arviointia on oppilaan asennoituminen koululiikuntaan, yhteistyökykyisyys sekä ryhmässä toimimisen taidot. Opettaja arvioi oppilasta havainnoimalla. Lisäksi joissakin lajeissa voidaan suorittaa erilaisia testejä oppilaan taitotason mittaamiseksi.

LIIKUNTA, TYTÖT, KUNTOILUKURSSI, LTKP

Tavoitteet ja työtavat

Kuntoilukurssin tavoitteena on oman kunnon ylläpito ja kehittäminen. Oppilas saa harjoitteluun ja kuntoiluun liittyvää tietoa ja käytännön esimerkkejä ryhmässä liikkuen erilaisista harjoitteista. Tunnit toteutetaan opettajan laatiman suunnitelman mukaisesti, johon oppilaat saavat esittää toiveensa.

Keskeiset sisällöt 8.luokka ja 9.luokka

Tunneilla perehdytään lihaskuntoharjoitteluun, kestävyysharjoitteluun ja lihashuoltoon eri liikuntamuotojen avulla. Tutustutaan erilaisiin kuntotesteihin sekä mahdollisesti pidetään liikuntapäiväkirjaa. Sisältöinä esimerkiksi kuntosalilyöskentely, kuntopiiri, lenkkeily, erilaiset pelit, venyttelyt ja rentoutus.

Aihekokonaisuudet

Ks. pojat palloilu

Arviointi

Arvosana muodostuu asenteesta, yhteistyötaidoista, tuntiaktiivisuudesta sekä kuntotekijöistä ja taidoista.