

VALINNAINEN LIIKUNTA 5-6 -luokan oppilaille

Tavoitteet

Fyysinen toimintakyky: Kehittää perusliikuntataitoja ja kestävyyttä, parantaa tietojään eri liikuntamuodoissa, tutustuu uusiin lajeihin, saa lisää liikkumismahdollisuuksia kouluviikon aikana.

Sosiaalinen toimintakyky: Vahvistaa ryhmätyötaitoja, toimii reilun pelin hengessä toiset huomioon ottaen peli- ja leikkitilanteissa, osallistaa oppilaan kurssin sisällön suunnitteluun.

Psyykinen toimintakyky: Saa onnistumisen kokemuksia, vahvistaa itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaakin liikkujana, saa iloa ja virkistystä.

Elinikäinen liikkuminen: Omaksuu liikunnallisen elämäntavan, ymmärtää monipuolisen liikunnan hyödyt omalle hyvinvoinnilleen, innostaa oppilasta löytämään uusia harrastusmahdollisuuksia.

Sisällöt

Sisällöt suunnitellaan oppilaita osallistaen ja heidän toiveitaan kuunnellen. Uuden liikuntahallin tilat, jäähalli, lähiliikuntapaikat ja ympäröivä luonto hyödynnetään sisältöjen suunnittelussa. Mahdollisuuksien mukaan oppitunneille kutsutaan vierailijoita, esimerkiksi eri lajien harrastajia.

Valinnainen liikunta sisältää

Palloilu- ja joukkuepelejä: Perinteiset lajit ja sovelletut lajit, esim. lipunryöstö, kin-ball, erilaiset polttopallovariaatiot jne.

Mailapelejä: Sulkapallo, tennis, pöytätennis, pickleball, salibandy, jne.

Ulko- ja luontoliikuntaa: Suunnistus, retkeilytaidot, luistelu ja hiihtopelit, pilkkiminen, lumikenkäily jne.

Kehonhallintaa ja ilmaisua: Teline- ja välinevoimistelu, parkour, tanssi, pilates, taistelulajit jne.

Työtavat

Tunneilla toimitaan ohjatusti itsenäisesti, parin kanssa ja ryhmissä sekä joukkueissa.

Oppilaat saavat ohjata liikuntatuokioita omien vahvuuksiensa mukaan muille ryhmän oppilaille.

Arviointi

Arvioinnin tulee olla kannustavaa ja tukea oppilasta liikunnan harrastamiseen

jokapäiväisessä elämässään. Kahden vuosiviikkotunnin (2vvt) valinta luokilla 5-6 arvioidaan numeroin 4-10.

Arvioinnissa huomioidaan

oppilaan aktiivisuus ja osallistuminen oppitunneilla,

vastuullisuus: varusteista huolehtiminen, sääntöjen noudattaminen

omien taitojen kehittäminen suhteessa oppilaan omiin lähtökohtiin

Oppilasta **kannustetaan itsearviointiin**. Hän pohtii kurssin aikana omia vahvuuksiaan ja asettaa itselle tavoitteita.