

30.1.2020

**Valinnaisaineen nimi:** Liikunnan valinnainen tunti

**Laajuus:** 1vvt

**Vuosiluokat:** 9

**Tavoitteet:**

Liikuntatunneilla on tavoitteena löytää ja ylläpitää omia liikuntalajeja mukavassa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kaiken keskiössä on se, että jokainen oppilas valitsee kurssin omasta liikkumisen halun motiivista, jolloin saamme opetuksesta mahdollisimman antoisaa.

**Sisällöt:**

Joukkuepallopelejä pelataan ja harjoitellaan monipuolisesti: koripalloa, lentopalloa, jalkapalloa, futsalia ja käsipalloa. Ensi syksyksi valmistuvalla Espoonlahden tekojäällä käydään pelaamassa jääpelejä ja Espoonlahden uimahallissa voimme kokeilla vesipalloa.

**Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät mahdolliset erityispiirteet:**

Kurssilla hyödynnetään lähellä olevia mailapeli paikkoja: Kivenlahden squash-hallia ja Martinkallion tenniskeskusta. Myös koulun salissa voidaan pelata sulkapalloa, pöytätennistä ja sovellettua tennistä.

Voimme käydä joskus ilta-aikaan katsomassa espoolaisten palloilujoukkueiden pelejä opintoretkenä: FC Honka, Kiekko-Espoo, Westend Indians ja Esport Oilers.

**Arviointi:**

Osana liikunnan numeroita.

**Oppiaine on osa liikunnan valinnaisia tunteja.**