

Palloilukurssi tytöille

Kurssi on tarkoitettu tytöille, jotka ovat kiinnostuneita liikkumaan eri palloilulajien parissa.

Tavoitteet

Tavoitteena on, että oppilas tutustuu erilaisiin palloilulajeihin löytääkseen mieluisen liikuntalajin, jota voi tarvittaessa jatkaa myöhemmin harrastuspohjalta. Tavoitteena on saada virikkeitä ja virkistystä niin koulupäivään kuin vapaa-aikaan. Lisäksi tavoitteena on liikkua ryhmässä ja kehittyä hyväksi tiimipelaajaksi toisiaan tukien ja kannustaen.

Sisällöt

ulkona

- jalkapallo
- pesäpallo
- yms. sovelluspelit



sisällä

- salibandy
- koripallo
- futsal
- käsipallo
- lentopallo
- yms. sovelluspelit
- lisäksi käydään keilaamassa



Työtavat

Muodostuvan ryhmän kanssa sovitaan palloilulajit, joita treenaillaan ja pelataan joko ulkona tai sisällä.

Arviointi

Arvioinnissa otetaan huomioon tuntityöskentely, eri palloilulajeissa suoriutuminen, yhteistoiminta toisten oppilaiden kanssa ja asennoituminen. Palloilukurssi arvioidaan arvosanalla (4-10), joka voi ammatilliseen koulutukseen hakeuduttaessa vaikuttaa varsinaisen liikunnan kokonaisarvosanaan joko sitä parantaen tai heikentäen.

Laajuus

2v / 2h viikossa