

LI06 Palloilulajit (2 op)

Tavoitteet

Opintojakson tavoitteena on syventää opiskelijoiden perustaitoja ja -tietoja lajeissa, jotka ovat olleet mukana pakollisissa opintojaksoissa. Tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntamahdollisuuksia. Tunneilla pelataan tuttuja joukkuepelejä ja kehitetään näissä vaadittavia pelitaitoja. Harjoitellaan myös yksilöpelejä kuten tennistä, pingistä ja sulkapalloa. Sisältöjen tarkentaminen tapahtuu yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Sisältö

- peruspelitaitojen kertaus
- fyysisten ja motoristen ominaisuuksien kehittäminen
- pelitaitojen kehittäminen
- yhteispelin merkityksen ymmärtäminen joukkuepelissä
- uudet lajit opiskelijoiden kiinnostuksen mukaan

Arviointi

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä (suoritettu/hylätty). Hyväksytty suoritus edellyttää jatkuvaa ja monipuolista näyttöä.

Arvioinnissa painottuvat seuraavat kriteerit:

- osoittaa halukkuutta oppia uusia tekniikoita ja taktiikoita yleisimmistä pallopeleistä
- hallitsee yleisimpien pallopelien perustekniikan
- osaa myös joitakin erikoistekniikoita yleisimmissä pallopeleissä
- toimii aktiivisesti eri tilanteissa ja huomioi kanssapelaajat
- ymmärtää peruspelitaktiikan yleisimmissä pallopeleissä
- ymmärtää fair play -hengen merkityksen pallopeleissä.

Laaja-alainen osaaminen

Laaja-alainen osaaminen painottuu opintojaksossa hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaamisen osa-alueisiin.

Laajennetaan ymmärrystä liikunnan vaikutuksista omaan ja muiden hyvinvointiin.

Opitaan toimimaan yhteistyössä erilaisten liikkujien kanssa.

Opitaan reilun pelin sääntöjä sekä noudattamaan annettuja ohjeita.

Opitaan tunnistamaan omaa osaamista sekä heikkouksia ja vahvuuksia liikunnassa.

Opitaan ymmärtämään oman toiminnan vaikutus itseän ja koko ryhmään.