

## LIIKUNTAPOLKU LUKUVUOSI 2020-2021



### 7.-10. LUOKAT

**Palveluntarjoajan nimi:** Espoon Miekkailijat ry

**Lyhyt kuvaus palvelusta ja onko toiminta sovellettavissa myös erityisryhmille:**

Seura tarjoaa kaikille halukkaille mahdollisuuden nykyaikaiseen miekkailuun tutustumiseen ja harjoitteluun (johdanto, perustekniikka ja -harjoitteet, säännöt) seuran miekkailuvarusteilla.

Tarjoamme miekkailua myös sovelletun liikunnan erityisryhmille (mm. pyörätuolilla liikkuville sekä muut liikunta- ja näkörajoitteiset).

Kaikki miekkailun perusopetukseen osallistuneet oppilaat voivat halutessaan heti osallistua seuran edulliseen harrastemiekkailijoiden valmennustoimintaan.

**Palvelun kieli:** suomi, ruotsi ja englanti

**Tarjontaan liittyvä mahdollinen oppimateriaali:**

KULPS-Liikuntapolun miekkailutunnin opetus pohjautuu seuran tutustumiskurssien opetusmateriaaliin, johon voi tutustua:

[www.espoonmiekkailijat.fi/files/kulps/EM\\_KalpamiekkailunAlkeet.pdf](http://www.espoonmiekkailijat.fi/files/kulps/EM_KalpamiekkailunAlkeet.pdf)

**Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet, joiden oppimista palvelunne tukee:**

Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)

- taktinen ajattelu / johtopäätökset, miekkailuottelun analysointi
- tekniikan, taktiikan ja fyysisten taitojen merkitys miekkailuottelussa
- luovuuden ja mielikuvituksen hyödyntäminen miekkailuottelussa

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)

- miekkailuliikunnan vaikutus fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan
- fyysisen/psyykkisen kunnon merkitys
- tunnetilojen hallinta kamppailussa
- turvallisuusääntöjen merkitys
- urheilijan elämäntavat
- kanssaihmisten kunnioitus

Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)

- yhteisten käyttäytymissääntöjen noudattaminen ja merkitys

### Kohteen yhteystiedot:

- 1) Miekkailuopetusta seurana miekkailusalilla Tuulimäen urheiluhallilla, Itätuulenkuja 9, 02100 tai koulun omissa liikuntatiloissa.
- 2) Miekkailu sähköisillä miekkailuvälineillä tapahtuu aina seurana miekkailusalilla.

### Ilmoittautumisohjeet:

Varaukset nettivaraussivultamme mielellään 2-3 viikkoa ennen haluttua päivää:

- [www.espoonmiekkailijat.fi/kouluvaraus](http://www.espoonmiekkailijat.fi/kouluvaraus)

Opetusryhmän koko: 8-22 oppilasta (erityisryhmät 5-12 oppilasta). Tarvittaessa voimme sopia isomman ryhmän jakamisesta samalle kertaopetukselle.

Opetuksen kesto: 60 min = ryhmän koko noin 8-14 / 90 min = ryhmän koko noin max 15-22

### Kohteen esteettömyys:

Pyörätuoleilla esteetön pääsy Tuulimäen miekkailusaliin (hissit ja esteettömät kynnykset, luiskat)

### Lisätietoja:

- [www.espoonmiekkailijat.fi](http://www.espoonmiekkailijat.fi) (kotisivut)
- [www.espoonmiekkailijat.fi/kulps](http://www.espoonmiekkailijat.fi/kulps) (KULPS-sivut)
- [www.facebook.com/espoonmiekkailijat](https://www.facebook.com/espoonmiekkailijat) (Facebook-sivut)

Oppilailta edellytetään miekkailua varten sisäurheiluvälineistöä (t-paita ja pitkälahkeiset verkkarit ja sisätossut).

Opetuskertoja voidaan toteuttaa myös saman päivän aikana useammalle eri ryhmälle esim. koulun tiloissa tai miekkailusalilla (kaikki halukkaat oppilaat 60/90 min/ryhmä).

Lisätietoja: Kimmo Puranen, kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi, puh. 0500 416 826.

