

5.19 LIIKUNTA

Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Liikunnan myönteiset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunnassa opiskelija ilmaisee itseään ja kokee elämyksiä. Se on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia sekä tuetaan heidän tasapainoista kasvuaan ja kehitystään. Liikunnan avulla vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuutta, ohjataan vastuullisuuteen ja reilun pelin hengen ymmärtämiseen sekä hyviin tapoihin. Liikunnanopetus tukeutuu eettiseen ja esteettiseen arvopohjaan.

Fyysisen kunnon harjoittamisen ja seurannan avulla opiskelijaa ohjataan ymmärtämään hyvän kunnon merkitys jaksamiselle ja työkyvylle. Monipuolisella liikunnan opetuksella luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon vuodenaajat ja paikalliset olosuhteet. Opetusjärjestelyinä käytetään yksilö-, pienryhmä- sekä ryhmäopetusta. Suomalaisen liikuntakulttuurin perinteet otetaan huomioon valittaessa liikuntamuotoja. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Opetuksen toteuttamisessa otetaan huomioon turvallisuus, monikulttuurisen oppilasaineuksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

TAVOITTEET

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa
- saa valmiuksia omaehtoiseen liikuntaharrastukseen
- osaa arvioida omaa fyysistä kuntoaan sekä asettaa itselleen tavoitteita
- toimii hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä sekä osaa liikkua luonnonarvoja kunnioittaen
- osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä.

ARVIOINTI

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot, tiedot ja toimintakyky.

PAKOLLISET KURSSIT

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja taitoja ja tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Tarvittaessa opetusta eriytetään opiskelijälähtöisesti.

Kurssien suunnittelussa tulee ottaa huomioon vuodenaajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Opetuksessa tulee korostaa liikunnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa.

Kurssi 1. Taitoa ja kuntoa (LI1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- jatkaa peruskoulussa opittujen liikuntataitojen syventämistä ja harjoittamista
- saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan
- saa myönteisiä liikuntakokemuksia
- tutustuu mahdollisuuksien mukaan uusiin liikuntalajeihin
- ymmärtää monipuolisen fyysisen kunnan harjoittamisen periaatteet ja toimii terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnan harjoittelu, oman fyysisen kunnan mittaaminen ja arviointi
- lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- uinti ja vesipelastus
- yleisurheilu
- suunnistus ja luontoliikunta

Kurssi 2. Liikuntaa yhdessä ja erikseen (LI2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- monipuolistaa lajitaitojaan ja -tietojaan
- saa perustiedot kunto-ohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen
- saa ohjausta henkilökohtaisen, terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen aktivoimiseen
- oppii vastuulliseen toimintaan itsenäisesti ja ryhmässä
- oppii arvostamaan ja ylläpitämään terveyttä ja työkykyä

- kehittyä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnon harjoittelu, lihahuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- uinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- jokin uusi liikuntalaji

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Kurssien tavoitteena on opiskelijälähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Syventävien kurssin sisältöjen tarkentaminen tapahtuu opiskelijoiden kanssa yhdessä.

Kurssi 3. Virkisty liikunnasta (LI3)

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Kurssi koostuu yhdestä tai useammasta liikuntamuodosta. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

Kurssi 4. Yhdessä liikkuen (LI4)

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit tai jokin muu yhdessä toteutettava liikunta.

Kurssi 5. Kuntoliikunta (LI5)

Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen oivaltaminen.

Opiskelijat laativat henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman kurssille, joka toteutetaan sekä itsenäisesti että ryhmässä. Opettaja tarkentaa sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

SOVELTAVAT KURSSIT

Kurssi 6. Retkeily- ja vaelluskurssi (LI6)

Kurssi toteutetaan yhdessä tai useammassa jaksossa oppilaiden valintojen mukaan patikoiden, meloen, hiihtäen tai pyöräillen. Luontoliikunta antaa mahdollisuuden samanaikaisesti liikkumiseen ja luonnon havainnointiin. Kurssi toimiikin integraatiokurssina maantiedon, biologian tai kuvaamataidon kanssa. Oppilas saa tiedolliset ja taidolliset valmiudet suunnitella ja toteuttaa maastoretken.

Kurssi 7. Vanhojen Tanssit (LI7)

Kurssilla harjoitellaan vanhojen päivänä esitettävät tanssit sekä suunnitellaan vanhojen päivien ohjelmaa ja iltajuhlaa. Suunnitellaan juhla-asut ja kerrataan tanssiaisten etiketin mukainen käytös. Ohjelma toteutetaan koulun oman orkesterin kanssa.