

## 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 toimintakyvyn harjoittamisen ja seurannan avulla Kastellin lukion opiskelijaa ohjataan ymmärtämään hyvän kunnon merkitys jaksamiselle ja työkyvylle. Monipuolisella liikunnan opetuksella luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Kastelli lukiossa liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon vuodenaajat, paikalliset olosuhteet sekä suomalainen liikuntakulttuuri. Kastellin lukion opiskelija voi toimia tuntien puitteissa osin itsenäisesti, pienryhmässä sekä ryhmässä. Opiskelija voi osallistua oppisisältöjen suunnitteluun ja valita osin sisällöistä itseään miellyttäviä liikuntamuotoja. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Opetuksen toteuttamisessa otetaan huomioon turvallisuus, monikulttuurisen oppilasaineksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

### Opetuksen tavoitteet

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija:

- ymmärtää liikunnan merkityksen toimintakyvyn ylläpitämisessä
- osaa arvioida omaa fyysistä toimintakykyään
- osaa liikkua itsenäisesti sekä ryhmän jäsenenä
- saa valmiuksia omaehtoiseen liikuntaharrastukseen
- syventää liikuntatietojaan ja – taitojaan
- kunnioittaa luontoa ja kokee iloa luonnossa liikkumisesta

### Arviointi

Opiskelun arvioinnissa korostuu toimintakyvyn arviointi pakollisten kurssien osalta. Olemassa olevaa ruumiillista toimintakykyä arvioidaan sydän- ja verenkiertoelimistön sekä lihaksiston ja muun tuki- ja liikuntaelimistön tilaa kuvaavilla mittareilla. Opiskelijan itsearviointi tulee esille yksittäisen liikuntasuorituksen arviointina yksinkertaisilla kysymyksillä: tuliko hiki, oliko hauskaa, opinko uutta?

Syventävien kurssien arvioinnissa korostuu opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen liikuntaa kohtaan. Pakolliset ja valtakunnalliset syventävät kurssit arvioidaan numeroarvosanalla 4 -10. Opiskelijan pyynnöstä opiskelija on oikeutettu saamaan päättötodistukseen suoritusmerkinnän liikunnasta.

## Pakolliset kurssit

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja tietoja ja taitoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Poikien liikunnassa syvennetään varsinkin vesiliikunnan ja luonnossa liikkumisen taitoja. Kurssit sisältävät myös osuuden, jonka aikana opiskelija oppii mittaamaan ruumiillista toimintakykyään. Kurssien suunnittelussa tulee ottaa huomioon vuodenajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa. Kurssit suoritetaan kurssimuotoisesti tuntikiertokaavioon sisältyen.

## LI1 Taitoa ja kuntoa

### 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 kunnon harjoittamisen periaatteet ja toimii toimintakykyä ja terveyttä edistävällä tavalla

Keskeiset sisällöt:

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

## LI2 Liikuntaa yhdessä ja erikseen

### Tavoitteet

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija:

- saa kannustusta laajentaa kokemuksiaan eri liikuntamuodoista
- oppii muuttamaan liikuntakäyttäytymistään toimintakyvyn kehittymisen suunnassa
- oppii vastuulliseen toimintaan itsenäisesti ja ryhmässä
- kehittyä sosiaalisessa kanssakäymisessä

## Keskeiset sisällöt

- fyysisen kunnon harjoittelu, mittaaminen ja arviointi
- lihahuolto ja rentoutuminen
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan (tytöt)
- talviliikunta
- kuntouinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- suunnistus

## Valtakunnalliset syventävät kurssit

Kurssien tavoitteena on opiskelijälähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Kurssit suoritetaan kurssimuotoisesti tuntikiertokaavioon sisältyen.

### Kastellin lukion syventävät liikuntakurssit:

#### LI3 Virkisty liikunnasta

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Opettaja tarkentaa kurssin sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

#### LI4 Yhdessä liikkuen

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit. Kurssin lopuksi opiskelijat osallistuvat vanhojen tanssien juhlatilaisuuteen, jossa tansseja esitetään opiskelijoiden vanhemmille ja muille sukulaisille.

#### LI5 Kuntoliikunta

Kurssien tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen oivaltaminen. Opettaja tarkentaa kurssin sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

### Koulukohtaiset syventävät kurssit

#### LI6 I-tason valmennuskurssi

Kurssi toteutetaan yhteistyönä Kastellin lukion ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n kanssa. Kurssin käytännön suunnittelusta vastaa Kastellin lukio ja se toteutetaan Kastellin lukion tiloissa. Kastellin lukion valmentajat toimivat kurssin opettajina. Kurssin tavoitteena on perehdyttää opiskelija valmennusopin perusteisiin. Tavoitteena on myös, että opiskelija ymmärtää omaa urheiluvalmentautumistaan paremmin ja kykenee myös kriittisesti arvioimaan ja keskustelemaan valmentajan antamista ohjeista.

#### LI7 Virkisty liikunnasta

Kurssikuvaus ks. LI3

LI8 Kuntoliikunta  
Kurssikuvaus ks. LI5

Koulukohtainen soveltava kurssi

LI9 Liikuntadiplomi

Liikunnan lukiodiplomin suorittaminen on osoitus opiskelijan liikunnallisista kyvyistä, erityisosaamisesta sekä harrastuneisuudesta ja yhteistyötaidoista. Arviointikohteina ovat myös opiskelijan liikuntatiedot sekä hänen kykynsä arvioida omien liikunnan oppimisprosessien lisäksi liikunnan merkitystä. Liikunnan lukiodiplomi suoritetaan kulloinkin voimassa olevien opetushallituksen ohjeiden mukaan.

Diplomin saamisen ehtona on, että opiskelija on suorittanut vähintään viisi liikunnan kurssia, joista yksi voi olla liikunnan diplomikurssi. Liikunnan lukiodiplomi on lukion toimintaa ja siitä saatava todistus on lukion päättötodistuksen liite.

Liikunnan lukiodiplomi koostuu seuraavista osa-alueista:

1. Liikuntakykyisyys, joka mitataan erillisillä testeillä
2. Liikuntatiedot, jotka esitetään erillisen tutkielman avulla
3. Erityisosaaminen, jonka opiskelija osoittaa valitsemassaan lajissa
4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot arvioidaan opiskelijan pitkäjänteisen liikunnallisen toiminnan perusteella
5. Portfolio, jossa opiskelija kuvaa liikuntaharrastustaan sekä osallistumistaan koulun liikuntatunneilla

Liikunnan lukiodiplomin arvioitsijan tulee olla lukion liikunnanopettaja. Erityisosaamista arvioidaan kahden henkilön toimesta. Toisen heistä tulee olla lukion liikunnanopettaja. Liikunnan lukiodiplomin arvosana muodostuu liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen erityisosaamisen sekä harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen arvosanojen aritmeettisesta keskiarvosta. Keskiarvo lasketaan sadasosan tarkkuudella ja pyöristetään kokonaisluvuksi. Kunkin osion painoarvo arvosanan muodostumisessa on 25 prosenttia. Laadukkaalla portfolioilla voi vaikuttaa lopulliseen liikunnan lukiodiplomin arvosanaan korottavasti. Lukiodiplomin suorituksesta annetaan arvosana asteikolla 1–5, jossa yksi on hyväksytty ja viisi on erinomainen. Päättötodistukseen liikunnan diplomikurssi arvioidaan suoritusmerkinnällä.