

## **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 vuodenajat 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 oppilasaikaisen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

### **Opetuksen tavoitteet**

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija kehittää taitojaan ja tietojään 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.

### **Aihekokonaisuudet**

Liikunnan opetuksessa aihekokonaisuudet otetaan huomioon oppiaineeseen luontuvalla tavalla mm. tutustumalla monipuolisesti eri maista lähtöisin oleviin liikuntamuotoihin. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa yksilön ja koko kouluyhteisön psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Uusiin lajeihin tutustuminen tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden tutustua paikallisiin liikuntayrityksiin ja niiden harjoittamaan toimintaan.

### **Liikunnan lukiodiplomi**

Lukiolaisella on mahdollisuus suorittaa taito- ja taideaineissa lukiodiplomi. Se on näyttö erityisosaamisesta ja harrastamisesta ja siitä annettava todistus on päättötodistuksen ja ylioppilastutkintotodistuksen liite. Liikunnan lukiodiplomi pohjaa lukioaikaisin suorituksiin ja näyttöihin. Suorittaminen voi olla eduksi haettaessa jatkokoulutuspaikkoihin.

### **Arviointi**

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot, tiedot ja toimintakyky. Kaikki kurssit arvioidaan numerolla.

### **Valtakunnalliset 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 vuodenajat 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.

## **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 terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi.

### **Keskeiset sisällöt**

- fyysisen kunnon harjoittelu, oman fyysisen kunnon mittaaminen ja arviointi (esim. Cooperin testi ja lihaskuntotestit)
- lihahuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- uinti ja vesipelastus
- yleisurheilu
- suunnistus ja luontoliikunta

## **LI2 Liikuntaa yhdessä ja erikseen**

### **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, mittaaminen ja arviointi (esim. Cooperin testi ja lihaskuntotestit)
- lihahuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- kuntouinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- jokin uusi liikuntalaji

## **Valtakunnalliset syventävät kurssit**

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

### **LI3 Virkisty liikunnasta**

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.

### **LI4 Yhdessä liikkuen**

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

### **LI5 Kuntoliikunta**

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.

### **Koulukohtainen kurssi**

#### **LI 6 Palloilukurssi**

Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen sekä palloilun lajitaitojen ja -tietojen lisääminen. Opiskelijat voivat tutustua eri lajien kilpailutoimintaan osallistumalla Oulun koulujen välisiin turnauksiin. Viikoittainen kokoontuminen esim. liikuntakerhossa mahdollistaa myös poissaolojen korvauksen. Opettaja tarkentaa kurssin sisällön yhdessä opiskelijoiden kanssa.