

### 3.19 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 viireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunnassa opiskelija ilmaisee itseään ja kokee elämyksiä. Se on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysomotorisia 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 työkyvyille. Monipuolisella liikunnanopetuksella 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 oppilaskokouksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

#### ***Ehettäminen ja aihekokonaisuudet liikunnan opetussuunnitelmassa:***

##### ***Aktiivinen kansalaisuus ja yrittäjyys***

*Omasta toimintakyvystä huolehtiminen vaatii aktiivisuutta ja omatoimisuutta. Opiskelijoina ohjataan vastuullisuuteen ja aktiivisen otteen ottamiseen omasta liikuntakäytöstään. Liikuntatunneilla opiskelijat käyttävät sekä Oulun kaupungin että myös yksityisten yritysten ja seurojen tarjoamia liikuntapaikkoja ja liikuntapalveluita.*

##### ***Hyvinvointi ja turvallisuus***

*Liikunnanopetuksen keskeisenä sisältönä on liikuntaharjoittelun merkityksen oivalttaminen ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja toimintakyvyille. Liikuntatunnit tarjoavat kanavan monenlaiseen itseilmaisuun sekä runsaasti aitoja vuorovaikutustilanteita ja tunne-elämyksiä. Opiskelijoita ohjataan sääntöjen noudattamiseen ja turvallisuusnäkökulmien huomioimiseen. Liikunnan sisältöihin kuuluu myös opetusta toimimisesta hätätilanteissa (esim. uinnin vesipelastus).*

##### ***Kestävä kehitys***

*Liikuntakursseilla painotetaan hyötyliikunnan merkitystä oleellisena osana terveys- ja ympäristöystävällistä liikuntaa mm. ohjaamalla opiskelijoita liikkumaan jalkaisin tai polkupyörillä kaikille liikuntapaikoille.*

### ***Kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus***

*Suomalaisten liikuntamuotojen harjoittaminen on osa lukion liikuntakursseja. Kursseilla välitetään myös lukion omaa kulttuuri- ja juhlaperinnettä, ja vahvistetaan opiskelijoiden ja lähiympäristön yhteisöllisyyttä (esim. Vanhojen päivän tanssit). Tanssi eri muodoissaan on osa suomalaista ja kansainvälistä kulttuuria.*

### ***Teknologia ja yhteiskunta***

*Liikuntaan liittyvä teknologia on osa suomalaista huippuosaamista. Liikunnanopetuksessa voidaan mahdollisuuksien mukaan hyödyntää esimerkiksi sykemittarin käyttöä.*

### ***Viestintä ja mediaosaaminen***

*Monipuolinen liikuntakasvatus sääntöineen ja rajoituksineen auttaa opiskelijaa ymmärtämään ja tulkitsemaan median liikunta- ja urheilukulttuurin näkyviä ja näkymättömiä viestejä.*

### ***Yleissivistävän koulutuksen strategisten päämäärien toteutuminen***

*Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia sekä tuetaan heidän tasapainoista kasvuaan ja kehitystään. Monipuolisella liikunnanopetuksella luodaan valmiuksia opiskelijan jatkuvalla omaehtoisella liikunnan harrastamiselle ja työkyvyn ylläpidolle. Vastuullisuuden, sosiaalisten taitojen ja yhteenkuuluvuuden korostaminen auttavat nuoren henkilökohtaista kasvua aktiiviseksi ja vastuuntuntoiseksi kansalaiseksi.*

## **Opetuksen 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 ja syventävät kurssit arvioidaan numerolla.*

*Koulukohtaiset kurssit arvioidaan suoritusmerkinnällä.*

*Opiskelijalla on oikeus valita liikunnan oppimäärän arvioimiseksi arvosanan sijaan suoritusmerkintä.*

*Liikunnan kursseja ei voi opiskella itsenäisesti.*

## **Pakolliset kurssit**

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

*Liikuntakursseilla ryhmäkoot on muodostettava sellaisiksi, että opetussuunnitelman mukaiset keskeiset sisällöt voidaan toteuttaa. Liikuntakursseilla käytetään monipuolisesti Oulun kaupungin tarjoamia liikuntapalveluja. Myös yksityisiä liikuntapalveluja voidaan hyödyntää.*

### **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 kunnon harjoittamisen periaatteet ja toimii terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi.

#### **Keskeiset sisällöt**

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

### **2. Liikuntaa yhdessä ja erikseen (LI2)**

#### **Tavoitteet**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- monipuolistaa lajitaitojaan ja -tietojään
- 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
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- kuntouinti 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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

### ***Koulukohtaiset kurssit***

#### **6. Aerobic- ja kuntokurssi (LI6)**

*Kurssin tavoitteena on kehittää oppilaan voimistelutaitoja, ylläpitää ja parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä nivelten liikkuvuutta ja rentouttaa ja virkistää opiskeli-*

*jaa. Kurssilla harjoitetaan monipuolisesti aerobisin eri muotoja ja kuntopiiriharjoittelun sovelluksia.*

## **7. Koripallokurssi (LI7)**

*Kurssin tavoitteena on kehittää opiskelijan teknisiä, taktisia ja pelillisiä valmiuksia koripallossa sekä virkistää ja rentouttaa ja kuntouttaa opiskelija .*