

## 5.19 Liikunta

### Perusaste

#### Koulukohtainen kurssi

Kurssi arvioidaan numeroasteikolla 4-10.

#### 1. Kuntokurssi (li1)

##### Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- tutustuu monipuolisesti eri liikuntalajeihin sekä ohjatusti että itsenäisesti
- oppii arvostamaan terveyttä ja työkykyä
- tutustuu rentoutusmenetelmiin
- kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä.

##### Keskeiset sisällöt

- sisä- ja ulkoliikunta
- talviliikunta

##### Arviointi

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan sekä aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen että tiedot, taidot ja toimintakyky ja lisäksi opiskelijan kirjoittama liikuntapäiväkirja.

Kurssi arvioidaan numeroasteikolla 1–4.

### Lukiokoulutus

*”Opiskelijan, joka on aloittanut lukio-opintonsa alle 18-vuotiaana, tulee opiskella... vähintään yksi kurssi liikuntaa...”* (Valtioneuvoston asetus 955/2002, 9 § 5 mom.)

Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää aikuisopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Liikunnan positiiviset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista. Liikunnanopetus tarjoaa opiskelijalle taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden avulla luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa painotetaan eettisiä arvoja. Fyysisen kunnon harjoittamisen ja seurannan avulla opiskelijoita ohjataan ymmärtämään hyvän kunnon merkitys jaksamiselle.

Liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon paikalliset olosuhteet. Opetusjärjestelyinä käytetään yksilö-, pienryhmä- ja ryhmäopetusta. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta.

#### Opetuksen tavoitteet

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että aikuisopiskelija

- kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa
- kokee omaehtoisen liikunnan harrastamisen mielekkääksi
- osaa arvioida omaa fyysistä kuntoa sekä asettaa itselleen tavoitteita
- ymmärtää liikunnan ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä
- osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä.

#### Arviointi

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä tiedot, taidot ja toimintakyky. Kurssi arvioidaan numeroasteikolla 4–10.

### Pakollinen kurssi

Pakollisella kurssilla syvennetään perusopetuksessa opittuja tietoja ja taitoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Kurssin sisällön suunnittelussa otetaan huomioon paikalliset olosuhteet ja paikkakunnan tarjoamat mahdollisuudet.

#### 1. Kuntokurssi (LI1)

##### Tavoitteet

Tavoitteena on, että opiskelija

- saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan
- saa perustiedot kunto-ohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen

- oppii arvostamaan terveyttä ja työkykyä
- tutustuu rentoutusmenetelmiin
- kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä.

#### *Keskeiset sisällöt*

- fyysisen kunnon harjoittelu ja rentoutusharjoitukset
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu ja tanssi eri muodoissaan
- uinti- ja vesipelustaito
- suunnistus ja luontoliikunta
- talviliikunta
- yleisurheilu