

Pakolliset kurssit

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja liikuntataitoja ja -tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Opetus tukee opiskelijoiden toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävän liikunnan harrastamiseen ja liikkuvan elämäntavan omaksumiseen. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa. Kurssit suoritetaan kurssimuotoisesti tuntikiertokaavioon sisältyen.

1. Energiaa liikunnasta (LI01)

Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksenä. Opiskelija harjaantuu liikuntataidoissaan ja kehollisessa ilmaisussaan sekä saa tietoja ja kokemuksia fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta monipuolisesti. Opiskelija saa kokemuksia yhdessä liikkumisesta reilun pelin hengessä. Opiskelijan koettu liikunnallinen pätevyys vahvistuu uuden oppimisen, liikunnan tuoman ilon ja virkistyksen myötä.

Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat liikunnallisten perustaitojen soveltaminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen eri liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia monipuolisesti käyttäen.

Opiskelija valitsee liikuntatarjottimelta opettajan ohjeiden mukaan monipuolisesti eri lajeja sekä lajeja, jotka harjoituttavat opiskelijan fyysisiä ominaisuuksia.

2. Aktiivinen elämäntapa (LI02)

Tavoitteena on opettaa ja kannustaa opiskelijaa liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen. Opiskelijaa ohjataan ymmärtämään, että liikuntaharrastusten lisäksi toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia tukeva fyysinen aktiivisuus muodostuu arjen valinnoista ja pitkäkestoisen istumisen välttämisestä.

Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat fyysisten ominaisuuksien arviointi, hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava liikunta, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto. Opiskelijat ohjataan havainnoimaan arkisia toimintatapojaan ja valintojaan fyysisen aktiivisuuden ja terveyden näkökulmista. Opiskelijat saavat ohjausta ja palautetta liikunnallisen elämäntavan ja fyysisesti aktiivisen arjen toteuttamiseen.

Opiskelija valitsee liikuntatarjottimelta opettajan ohjeiden mukaan lajeja, joiden avulla opiskelija arvioi omia fyysisiä ominaisuuksia sekä lajeja, jotka kuormittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä sisältävät lihaskuntoharjoittelua ja kehonhuoltoa.

Valtakunnalliset syventävät kurssit

Kurssien tavoitteena on kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan harjoittaminen, vastuu omasta ja yhteisestä toiminnasta sekä myönteiset kokemukset omasta kehosta, koetusta liikunnallisesta pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä. Opettaja tarkentaa syventävien kurssien sisällöt yhdessä opiskelijaryhmän kanssa. Syventävien kurssien arvioinnissa korostuu opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen liikuntaa kohtaan.

3. Terveyttä liikkuen (LI03)

Kurssilla syvennetään erityisesti fyysiseen toimintakykyyn liittyviä taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan edistäminen sekä fyysisten ominaisuuksien seuraaminen ja kehittäminen. Opettaja ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta. Liikuntasuunnitelmaa toteutetaan mahdollisuuksien mukaan liikuntateknologiaa hyväksi käyttäen.

Opiskelija valitsee liikuntatarjottimelta lajeja, joilla opiskelija pyrkii kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan.

4.Yhdessä liikkuen (LI04)

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.

5. Hyvinvointia liikkuen (LI05)

Kurssilla syvennetään erityisesti psyykkisen toimintakyvyn osa-alueen taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Monipuoliset liikuntatehtävät mahdollistavat osallisuuden, liikunnallisen pätevyyden ja kehollisen ilmaisun kokemuksia.

Opiskelija valitsee liikuntatarjottimelta lajeja, jotka edistävät opiskelijan fyysistä jaksamista (kuntoa ylläpitävät ja kehittävät lajit) sekä psyykkistä jaksamista (rentouttavat, elämykselliset sekä opiskeluvireyttä edistävät lajit).

Koulukohtaiset syventävät kurssit

6.Yhdessä liikkuen II (LI06)

Kurssilla syvennetään erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueen taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän aktiivinen osallisuus, toiminnallisuus ja yhteistoiminta. Opiskelija valitsee liikuntatarjottimelta lajeja, joissa toimitaan yhdessä toisten opiskelijoiden kanssa (esim. joukkuelajit ja ryhmäliikuntalajit).

7. Virkisty liikunnasta (LI07)

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

14. I-tason valmennuskurssi (LI14)

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.

LD04. Liikuntadiplomi (LD04)

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 aritmeettisestä 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.