

Nimi

Minä liikkujana

Koodi

LI11

Oppiaineet

- Liikunta

Opintopisteet

2 op

Tavoitteet

Paikallinen lisäys tavoitteille

- Opiskelija asettaa itselleen tavoitteet ja tekee suunnitelman, miten tavoitteisiin pääsee.
- Opiskelija lisää/ylläpitää omaehtoista liikunnan monipuolista harrastamista.
- Opiskelija pohtii liikkumisensa vaikutuksia omaan terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyynsä.
- Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti..

Keskeiset sisällöt

Paikallinen lisäys keskeisille sisällöille

- Kestävyysharjoittelu
- Voimaharjoittelu
- Nopeusharjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu
- Taitoharjoittelu

Laaja-alainen osaaminen

Liikunta

Liikunnan opetus vahvistaa opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen sekä ymmärrystä elämänmittaisen liikunta-aktiivisuuden merkityksestä.

Liikunta tukee opiskelijan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja jaksamista vahvistaen **hyvinvointiosaamista** sekä laajemmin terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. Liikunnassa toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selvittää erilaisista arkielämään kuuluvista toiminnoista. Liikunnassa opetellaan pitämään huolta omasta toimintakyvystä sekä opitaan ymmärtämään, miten toimintakyky vaikuttaa omaan fyysiseen ja kognitiiviseen suoriutskykyyn sekä hyvinvointiin.

Vuorovaikutusosaaminen kehittyy liikunnan opetuksen monipuolisten työtapojen ja menetelmien avulla. Vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta on oleellista, että opiskelijan myönteistä minäkuvaa vahvistetaan niin, että hän oppii arvostamaan itseään. Hyvä vuorovaikutus edellyttää itsesääntelyn taitoja, kuten omien tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä ja ilmaisun säätelemistä. Näin liikunta oppiaineena edistää yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta sekä fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä turvallisuutta kouluyhteisössä laajemminkin.

Lukion liikunta on monitieteinen oppiaine, joka tarjoaa mahdollisuuksia eri tieteenalojen ja oppiaineiden, esimerkiksi terveystiedon, biologian, fysiikan ja musiikin, ymmärtämiseen.

Monitieteinen ja luova osaaminen kehittyy liikunnan oppimistilanteissa, jotka ovat luonteeltaan ongelmanratkaisutilanteita. Liikunta kehittää aivoja ja niiden hyvinvointia monipuolisesti tukien yleistä opiskeluvireyttä ja oppimisedellytyksiä.

Opiskelijan hyvä toimintakyky vahvistaa niin opiskelu- kuin työelämävalmiuksia. **Yhteiskunnallista osaamista** vahvistetaan liikunnassa opettamalla opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta ja sen turvallisuudesta sekä auttamalla ja avustamalla muita liikuntatunneilla. Parhaansa yrittäminen, ponnistelu ja pitkäjänteinen toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi ovat niin liikunnan opiskelun kuin opiskelu- ja työelämänkin arkista ydintä. Liikunnassa opiskelijat kokevat yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen, keskinäisen kannustamisen, osallisuuden ja yhteiseen päämäärään pyrkimisen kautta.

Itsensä pitkäjänteinen kehittäminen, oman lihasvoiman käyttö sekä toisia kunnioittava toiminta ilmenevät **eettisyytenä ja ympäristöosaamisena**, joka toteutuu liikunnassa toimintana yhteiseksi hyväksi. Liikunnassa tuetaan opiskelijan myönteisiä sosiaalisia arvoja ja niiden mukaista toimintaa, kuten rehellisyyttä, vastuullisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Opiskelija oppii tunnistamaan ympäristöä säästäviä ja kuormittavia liikuntamuotoja oppien esimerkiksi luontoliikunnassa eettisesti kestävään liikuntakulutukseen.

Liikunnan opetuksessa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan hyvinvointi- ja liikuntateknologiaa sekä opitaan tiedon kriittistä tulkintaa ja turvallista toimintaa mediassa, kuten paikkatietojen julkaisuja ja suoritusten kuvaamista. Liikunta globaalina, yhteisenä ja kehollisena, kielenä yhdistää erilaiset ihmiset ja kulttuurit vahvistaen opiskelijoiden **globaali- ja kulttuuriosaamista**.

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Hyvinvointiosaaminen

Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa. Opiskelijan pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja jaksamista tuetaan sekä hyvinvointia ja iloa tuottavia toimintatapoja vahvistetaan liikkuen yhdessä. Liikunnassa opetellaan pitämään huolta omasta toimintakyvystä sekä opitaan ymmärtämään, miten toimintakyky vaikuttaa omaan fyysiseen ja kognitiiviseen suoriutumiskykyyn sekä hyvinvointiin. Liikunnan avulla pyritään rakentamaan opiskelijalle myönteistä kehosuhdetta ja minäkuva. Liikunnassa pyritään tarjoamaan iloa, onnistumisia ja liikunnallisen pätevyyden kokemuksia sekä keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Vuorovaikutusosaaminen

Opetuksessa edistetään yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta ja ilmaisun säätelystä tunnistamalla, käsittelemällä ja säätelällä tunteita. Opiskelijaa kannustetaan kuuntelemaan, kunnioittamaan ja ennakoimaan toisten tunteita ja näkemyksiä, jolloin tunteiden käyttäminen voimavarana vahvistuu vuorovaikutuksessa. Liikuntatuntien toiminnassa korostuu yhdessä oppiminen, positiivinen vuorovaikutus ja yhteistyötaidot eri lajien puitteissa.

Monitieteinen ja luova osaaminen

Opiskelijaa rohkaistaan ongelmanratkaisu-tyyppisissä tuntitehtävissä käyttämään monitieteistä ajattelua ja ymmärrystä. Mahdollisuuksien mukaan tuetaan, opastetaan ja kannustetaan opiskelijaa luovan, kehollisen liikkeen tuottamiseen ja ilmaisuun.

Yhteiskunnallinen osaaminen

Opiskelijaa kannustetaan yrittämään parhaansa, ponnistelemaan ja toimimaan pitkäjänteisesti tavoitteita kohti, niin kuin yhteiskunnan kannalta myös työelämässä olisi hyväksi. Opiskelijan vastuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta ja sen turvallisuudesta liikkeessä korostetaan. Toisten avustaminen ja kannustaminen sekä jokaisen osallisuus on tuntitoiminnassa keskeistä. Tunneilla asetetaan yksilöllisten tavoitteiden lisäksi yhteisiä tavoitteita.

Osaamisen arviointi

Liikunta

Liikunnassa arvioinnin tehtävänä on tukea opiskelijan työskentelyä, oppimista ja osaamisen kehittymistä. Liikunnan arviointi perustuu opintojaksoissa määritettyihin fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arviointi koostuu oppimista ja työskentelyä edistävästä palautteesta sekä tavoitteiden toteutumista kuvaavasta arvioinnista. Arviointi perustuu jatkuvaan ja monipuoliseen näyttöön, ja siinä käytetään monipuolisesti opettaja-, vertais- ja itsearvioinnin eri muotoja. Arviointi ei kohdistu opiskelijan arvoihin, asenteisiin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Opiskelijan terveydentila ja erityistarpeet tulee ottaa huomioon liikunnan arvioinnissa siten, että opiskelijalla on mahdollisuus osoittaa parasta mahdollista osaamistaan tarvittaessa vaihtoehtoisin tavoin ja erityisjärjestelyin (lukiolaki 714/2018, 28 ja 29 §).

Opintojakson arviointi

Suoritusmerkintä.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojakson aikana aktiivisesti, tavoitteellista urheilua harrastava, opiskelija laatii itselleen liikuntasuunnitelman opettajan ja valmentajansa antamien ohjeiden avulla. Ohjeissa korostetaan liikunnan harrastamisen monipuolisuutta, säännöllisyyttä, tavoitteellisuutta ja koettua liikunnan vaikutusta omaan terveyteen, hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Opintojakso sisältää 28 liikuntakertaa kuvauksineen ja pohdintoineen. Yksi liikuntakerta on vähintään 1h mittainen. Arvioinnissa korostuu opiskelijan laatima liikuntapäiväkirja.