

6.15 Liikunta

Liikunnanopetuksen tehtävänä on opettaa opiskelijalle sellaisia taitoja ja tietoja, joiden avulla hän pystyy ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään sekä hyvinvointiaan. Liikunnanopetuksella tuetaan opiskelijaa vastuulliseen omasta fyysisestä aktiivisuudesta ja toiminta- ja opiskelukyvystä huolehtimiseen sekä istuvan elämäntavan vähentämiseen. Opetuksessa korostetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana liikunnallista elämäntapaa. Liikunnassa opiskelija kokee iloa, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä sekä oppii keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Liikunnassa edistetään kaikkien opiskelijoiden tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, osallisuutta, kestäväää elämäntapaa, yhdessä toimimisen taitoja, toisten huomioon ottamista ja yhteisöllisyyttä.

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa turvallisesti ottaen monipuolisesti huomioon opiskeluympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet. Toimintakykyä koskevien sisältöjen osalta tehdään yhteistyötä terveystiedon kanssa. Opetuksessa ja ryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon henkinen ja fyysinen turvallisuus. Opiskelijat osallistuvat toiminnan suunnitteluun ja ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. Liikuntateknologian avulla voidaan tukea opetuksen tavoitteiden saavuttamista. Opetuksen eriyttämisessä otetaan huomioon opiskelijoiden yksilöllisiä lähtökohtia ja kehitystarpeita.

Opetuksen tavoitteet

Oppiaineen opetuksen tavoitteena on fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistäminen. Opiskelija oppii liikkumaan aktiivisesti ja turvallisesti sekä pitämään huolta fyysisestä aktiivisuudestaan ja toimintakyvystään.

Fyysisen toimintakyvyn osalta tavoitteena on oppia soveltamaan liikunnallisia perustaitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa. Opiskelija oppii arvioimaan ja sen pohjalta harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus). Liikunnanopetuksen sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin kuuluvat parhaansa yrittäminen, aktiivinen työskenteleminen, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen sekä toisia kunnioittava vuorovaikutus. Opiskelija ottaa vastuuta omasta ja yhteisestä toiminnasta, ottaa toiset huomioon sekä oppii auttamaan ja avustamaan muita liikuntatunneilla.

Arviointi

Liikunnan arvioinnin tehtävänä on antaa opiskelijalle palautetta opetuksen tavoitteiden saavuttamisesta, oppiaineen opiskelun etenemisestä ja edistää opiskelijan oppimista. Liikunnan arviointi koostuu sekä fyysisen toimintakyvyn että sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn opetuksen tavoitteiden saavuttamisesta. Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon opiskelijan terveydentila ja erityistarpeet.

Pakolliset kurssit

1. Energiaa liikunnasta (LIP01)

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 virkistyneen myötä.

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

2. Aktiivinen elämäntapa (LIP02)

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.

Valtakunnalliset syventävät kurssit

3. Terveyttä liikkuen (LIS03)

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.

4. Yhdessä liikkuen (LIS04)

Kurssilla syvennetään erityisesti sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueen taitoja ja tietoja. Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Työtavoissa painottuvat opiskelijaryhmän aktiivinen osallisuus, toiminnallisuus ja yhteistoiminta. Kurssin sisältönä voi olla jokin yhdessä toteutettava liikunta, kuten vanhojenpäivän tanssit tai muu projektiluonteinen kokonaisuus.

5. Hyvinvointia liikkuen (LIS05)

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 ilmaisuuden kokemuksia.

Koulukohtaiset soveltavat kurssit

6. Kuntoliikunta (LIV06)

Ilon ja virkistyneen kokeminen sekä oman kunnon hoitaminen. Stressinhallintaa liikunnan avulla. Kurssi suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa. Kurssilla suoritetaan liikuntadiplomiin kuuluvat testit.

Suoritusmerkintä.

7. Vanhat tanssit (LIV07)

Perinteiden vaaliminen, tapakasvatus ja sosiaalisten taitojen kehittäminen eri aikakausien tanssien avulla. Tanssiaisnäytöksen toteuttaminen.

Suoritusmerkintä.

8. Kuntoliikunta 2 (LIV08)

Erkko-lukiossa hyväksytään oman oppilaitoksen ulkopuolella suoritettu itsenäinen liikuntakurssi lukion kurssiksi. Koko lukioaikana voi tehdä yhden tällaisen kurssin, ja se pitää suorittaa yhden lukuvuoden aikana. Opiskelija pyytää lomakkeen harjoituskertojen merkintää varten kansliasta ja tämän lisäksi täyttää kurssipäiväkirjaa itsenäisesti (tarkempi kuvaus harjoituksesta). Ohjaaja tai valmentaja kuittaa harjoitukset nimikirjoituksella viimeistään suoritusten tullessa täyteen. Kurssilla ei voi korvata koulun omia liikuntakursseja. Kurssin laajuus on vähintään 45 tuntia.

Suoritusmerkintä.

9. Urheiluopistokurssi (LIV09)

Urheiluopistolla toteutettava viikonloppukurssi (pe-su), jonka aikana on mahdollisuus tutustua monipuolisesti erilaisiin lajeihin. Kurssin ohjelma sovitaan osallistujien kesken. Kurssi toteutetaan kolmannessa jaksossa, ja täysihoito kattaa ruokailut, yöpymisen, liikunnanohjauksen, liikuntapaikkojen vapaan käytön ja kuljetukset. Kurssi on maksullinen ja ilmoittautuminen sitova.

Suoritusmerkintä.

10. Kuntosali- ja kehonhuoltokurssi (LIV10)

Kurssilla tutustutaan monipuolisen ja kokonaisvaltaisen kuntosaliharjoittelun perusteisiin. Kehonhuollossa painotetaan alkulämmittelyn, oheisharjoittelun sekä palauttavan harjoittelun merkitystä esimerkiksi venyttelyn, rentoutumisen ja ravitsemuksen kautta. Harjoittelu tapahtuu pääosin kuntosalilla. Kurssi sopii sekä aloitteleville että aktiivisille kuntosaliharjoittelijoille.

Suoritusmerkintä.

Valtakunnalliset soveltavat kurssit

11. Liikunnan lukiodiplomi (LIV11)

Liikunnan lukiodiplomin suorittamiseen tarvitaan oman erityisosaamisen lisäksi viisi lukion liikuntakurssia. Opiskelija antaa LIV06-kurssin aikana näytöt omasta liikuntakykyisyydestään (lihas- ja liikehallintatestit) ja erityisosaamisestaan (arvioijina toimivat valmentaja ja/tai liikunnanopettaja). Lisäksi opiskelija tekee harrastuksestaan portfolion ja 8–15-sivuisen tutkielman.

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan liikunnassa. Liikunnan lukiodiplomin tavoitteena on, että opiskelija pohtii monipuolisesti liikunnan merkitystä elämässään samalla kehittäen fyysistä toimintakykyään, liikunnallista erityisosaamistaan, harrastuneisuuttaan ja yhteistyökykyään. Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat liikunnan osioiden lisäksi liikunnallisen tutkielman sekä portfolion tekeminen. Liikunnan lukiodiplomi muodostuu liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen, erityisosaamisen, harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen sekä portfolion muodossa tehtävän itsearviointin muodostamasta kokonaisuudesta.

12. Tanssin lukiodiplomi (LIV12)

Tanssin lukiodiplomin suorittamiseen tarvitaan kolme lukion tanssikurssia. Opiskelija voi myös lukea hyväkseen muualla suoritettuja tanssikursseja, jotka ovat tavoitteiltaan ja sisällöiltään lukion opetussuunnitelman mukaisia. Tanssin lukiodiplomisuoritus koostuu tansillisesta tehtävästä, 8-15-sivuisesta tutkielmasta ja portfoliosta. Tanssillinen tehtävä on joko tanssijana esiintyminen tai koreografian tekeminen.

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan tanssissa. Tanssin lukiodiplomin suorittamisen tavoitteena on tukea ja kuvata opiskelijan pitkäaikaista tanssin opiskelua lukion aikana. Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat opiskelijan valitsema tanssillinen tehtävä, sen valmistelu ja kirjallinen työ. Tanssillisen tehtävän opiskelija voi suorittaa joko esiintymällä tanssijana tai tekemällä koreografian. Tehtävä voi olla soolo- tai ryhmäteos. Tanssin lukiodiplomi on tanssillisen tehtävän ja tutkielman muodostama kokonaisuus.