

Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Liikunnan myönteiset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunnassa opiskelija ilmaisee itseään ja kokee elämyksiä. Se on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia 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.

Työskentelytavat

Kaiken liikuntakasvatuksen päätavoitteena on tukea opiskelijoiden oman liikuntalajin löytämistä sekä kannustaa itsenäiseen, säännölliseen harjoitteluun ja kuntoiluun. Tämän periaatteen tukena on käytäntö, että osa valinnaisten kurssien sisällöistä suoritetaan itsenäisesti tai ryhmissä. Itsenäiseen työskentelyyn ja omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan myös tarjoamalla kursseja, jotka suoritetaan kokonaan varsinaisen kouluajan ulkopuolella sovitussa ryhmässä.

Liikunnassa kursseja ei voi opiskella etäopiskelun periaatteella.

Suoritusjärjestys

Kurssit LI1, LI3, LI7 ja LI8 on ensisijaisesti suunnattu I-vsk:n opiskelijoille. Kurssit LI2, LI4, LI5, LI9 ja LI10 on suunnattu ensisijaisesti II-vsk:n opiskelijoille. Kurssi LI6 on abeille, LI16 II-III-vsk:n opiskelijoille ja kurssit LI11 ja LI12 kaikille yhteisesti. Kurssia LI11 opiskelija voisi suorittaa 1 / lukuvuosi. LI13 eli aamuharjoitukset on tarkoitettu vain kiinteästi kuhunkin lajiryhmään kuuluville opiskelijoille.

Suosittelavaa on, että kunkin vuosikurssin pakollinen kurssi suoritetaan ennen syventäviä.

Arviointi:

Kurssit LI1-LI7 arvostellaan numeroarviointilla. Arvioinnin suorittaa pääsääntöisesti opettaja, mutta opiskelijoiden pienimuotoista itsearviointia voidaan käyttää arvioinnin osana.

Kurssit LI8-LI16 arvioidaan suoritusmerkinnällä.

Pakolliset kurssit

LI1. Taitoa ja kuntoa

Keskeiset sisällöt

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

LI2. Liikuntaa yhdessä ja erikseen

Keskeiset sisällöt

- fyysisen kunnon harjoittelu, lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit, pyritään valitsemaan eri palloilulajeja kuin LI1 kurssilla
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- kuntouinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- jokin uusi liikuntalaji
- oman fyysisen kunnon mittaaminen ja arviointi

Syventävät kurssit

LI3. Virkisty liikunnasta

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. Kurssin pääpaino on uusiin liikuntalajeihin tutustumisessa. Käytännön syistä osa tunneista on mahdollisesti ilta-aikaan.

LI4. Yhdessä liikkuen

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit tai jokin muu yhdessä toteutettava liikunta. Keravalla pääsisällöksi valitaan tanssitaidon parantaminen ja Vanhojen Tanssi tapahtuman järjestäminen. Kurssilla käydään läpi erilaisia pari- ja salonkitansseja.

Vanhojen tanssi tapahtuma rakentuu seuraavasti:

- esitykset vanhemmille, peruskoululle sekä lukiolle
- aamunavaus, vierailut muilla kouluilla, päiväkodeilla sekä vanhainkodeilla
- juhlalounas
- tapahtumaa varten perustetaan vanhojen tanssi toimikunta, joka organisoii ja jakaa työt yhdessä opettajan kanssa

LI5. Kuntoliikunta

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 syventävät kurssit

LI6. Sporttia abeille

Kurssin tarkoituksena tarjota monipuolista ja virkistävää liikuntaa muiden opintojen lomaksi.

LI7. Palloilu- ja pelikurssi

Kurssilla syvennyttään suosituimpien pallopelien lajitaitoihin, sääntöihin ja pelitaktikoihin.

Koulukohtaiset soveltavat kurssit

LI8. Urheiluopistokurssi

Viikonloppukurssi urheiluopistolla, jossa harjoitetaan oppilaiden valitsemia sisä- ja ulkoliikuntalajeja. Urheiluopistolla vietetyn viikonlopun lisäksi kurssi sisältää itsenäistä harjoittelua.

LI9. Talviliikuntaretki

Kurssilla tehdään retki laskettelukeskukseen, jossa harjoitetaan erilaisia talviliikuntalajeja. Kurssi sisältää myös rinnesääntöjen kertausta sekä ensiaputaitojen harjoittelua.

LI10. Vaelluskurssi

Kurssilla harjoitellaan suunnistus- ja erätaitoja. Kurssilla tehdään patikkavaellus metsään yöpyen maastossa.

LI11. Harrastekurssi I-III

Kurssin tavoitteena on opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuden lisääminen lukioaikana. Kurssin alussa sovitaan pelivuoroista ja ajankohdista. Kurssin voi toteuttaa myös kuntosalikurssina itsenäisesti, jolloin opiskelija kerää merkintöjä harjoituspäiväkirjaan.

LI12. Fitnesskurssi

Kurssin sisältöön kuuluu tutustua aerobisen musiikkiliikunnan eri muotoihin, kuntosali- ja kehonhuoltoharjoitteisiin. Kuntosaliohjelmien tavoitteena on kehon kiinteytyminen ja peruskestävyyden hankkiminen sekä kehonhuoltotunneilla tutustutaan joogan ja venyttelyn menetelmiin. Kurssilla on mahdollisuus suunnitella ryhmässä omatanssi ja osallistua tanssitapahtumaan.

LI13. Aamuvalmennus

Seuraavissa lajeissa on mahdollisuus lajikohtaiseen aamuharjoitteluun lajivalmentajien johdolla: jääkiekko, jalkapallo, joukkuevoimistelu, ringette sekä tanssi. Harjoittelu tapahtuu kahtena aamuna viikossa. Kurssi sisältää fyysisen kunnon harjoittelua sekä lajitaitojen syventämistä.

LI14. Liikunnan lukiodiplomi

Liikunnan lukiodiplomi on valtakunnallisesti yhtenäisin kriteerein toteutettu liikunnan erityysosaamista ja harrastuneisuutta osoittava näyttökurssi. Sisältö on valtakunnallisesti määritelty. Arviointi 1-5.

LI15. Liikunnan projektikurssi

Oppilaan valitseman liikuntaharrastuksen harjoittelu henkilökohtaisen harjoitusohjelman mukaan ja osallistuminen lajikohtaiseen tapahtumaan, esim. Naisten kympille, tai liikunnanohjausprojektin suorittaminen urheiluseurassa tai yläkoulussa opettajan ohjauksella.

LI16. Liikuntaseikkailu

Kurssin sisältö muotoutuu oppilaiden valinnan mukaan esimerkiksi seuraavista lajeista: suojalkapallo, kajakkipooli, melonta, laitesukellus, kalliokiipeily, yösuunnistus, laserpeli tai survival game -värikuulapeli.

LI17. Liikuntakurssi Puolassa

Oppiainerajojen ylittävä kurssi. Kurssin sisältö muodostuu palloilulajeista ja vaellusretkestä hiekkadyyni alueella tai patikoinnista vuoristossa. Kurssilla tutustutaan paikallisiin liikunta mahdollisuuksiin ja liikuntatoimintaan. Lisäksi kurssilla vierailaan yhteistyöoppiaineen ympäristökohteissa.