

Aktiivinen elämä, 2 op (LI02)



Opintojakson moduulit

- Aktiivinen elämä, 2 op (LI2)

Tavoitteet:

Aktiivinen elämä opintojakson tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta
- osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

Keskeiset sisällöt:

- fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen monipuolisesti liikkuen
- liikkuvuus ja kehonhuolto
- ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa
- yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
34	18.8.	Yleisurheilu: pituus, keihäs, kuula ja moukari	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
35	25.8.	Geokätköily	Piippola	vedenpitävät kengät , ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
36	1.9.	Cooper-testi / Jalkapallo	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, (nappulakengät) pyyhe+vaihtovaatteet
37	8.9.	Pesäpallo	Pentti Haanpään	ulkoliikuntavarusteet,

			koulun hiekkakenttä	pyyhe+vaihtovaatteet
38	15.9.	Frisbeegolf	Lehtomäen frisbeegolfrata Bussi hakee lukion edestä klo 13.25!	vedenpitävät kengät , ulkoliikuntavarusteet, pyyhe + vaihtosukat
39	22.9.	Ultimate	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
9	23.2. 26.2.	Luistelu / Jääkiekko	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet+ luistimet/kypärä/maila
10	5.3.	TALVILOMA		
11	9.3. 12.3.	Luistelu / Jääkiekko	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet+ luistimet/kypärä/maila
12	16.3. 19.3.	Hiihto	Pulkkilan hiihtomaja: Bussi hakee lukion edestä klo 13.25!	ulkoliikuntavarusteet+ sukset/sauvat/monot
13	23.3. 26.3.	Hiihto	Piippolan kuntorata, Kehätie 1	ulkoliikuntavarusteet+ sukset/sauvat/monot
14	30.3. 2.4.	Lentopallo	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
15	6.4. 9.4.	2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ Koripallo	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16	13.4. 16.4.	Kehonpainoharjoittelu	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17	20.4. 23.4.	Käsipallo	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18	27.4. 30.4.	Pickleball / Fatbike	liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
19	4.5. 7.5.	Sulkapallo / Fatbike	liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
20	11.5. 14.5.	Koripallo HELATORSTAI	liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21	18.5. 21.5.	Pesäpallo	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
22	25.5. 28.5.	TOIVETUNTI		sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet. Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut/kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit/Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti!

HUOM! Aktiivinen elämä (LI2) -opintojaksoon sisältyy **kirjallinen tehtävä**, joka vaikuttaa arviointiin.

Tehtävänanto: Kirjoita alla olevista aiheista yksi kokonainen A4-sivu tekstinkäsittelyohjelmalla. Sivumarginaalit 3 cm, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Merkitse lähteet. Palauta tehtävä opettajalle sähköpostiosoitteeseen jan.vollbehr@siikalatva.fi. Tehtävän **viimeinen palautuspäivä on pe 1.5.2027**. Opintojakson läpäiseminen edellyttää kirjallisen tehtävän hyväksyttyä suorittamista.

Mitä 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus sisältää? Miten 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus toteutuu Suomessa? Miten 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus toteutuu omassa elämässäsi? Millä tavoin voisit lisätä liikkumistasi, jos liikuntasuositus ei toteudu omassa elämässäsi?