

Valinnaisaineen opetussuunnitelma:

Tyyppi: ___ Taide- ja taitoaineiden valinnaiset aineet
x Valinnaiset aineet

Luokka-aste: 3 lk ___ 4 lk ___ 5 lk ___ 6 lk ___ 7 lk ___ 8 lk ___ 9 lk _x_

Oppiaine: Kuntosalikurssi

Viikkotuntimäärä: 1

Laaja-alaisen osaamisen alue:

L1 Ajattelu ja oppimaan oppinen ___x___

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu _____

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot ___x___

L4 Monilukutaito _____

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen _____

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys _____

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen _____

Tavoitteet:

Oppilas ymmärtää kuntosaliharjoittelun perusteet

Oppilas ymmärtää lihahuollon merkityksen

Oppilas oppii suunnittelemaan omaa kuntosaliharjoitteluaan

Sisällöt:

Kuntosaliharjoittelun perusteet

Lihahuollon perusteet

Kuntosaliharjoittelun suunnittelu

Toiminnan turvallisuus ja muiden huomioiminen

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet (jos tarpeen)

Kuntosali toimintaympäristönä

Arviointikriteerit: Huom. Jos 2vvh, pitää olla myös Hyvän osaamisen kriteerit

Hyväksytty / Hylätty

Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan aktiivista tuntiosallistumista.