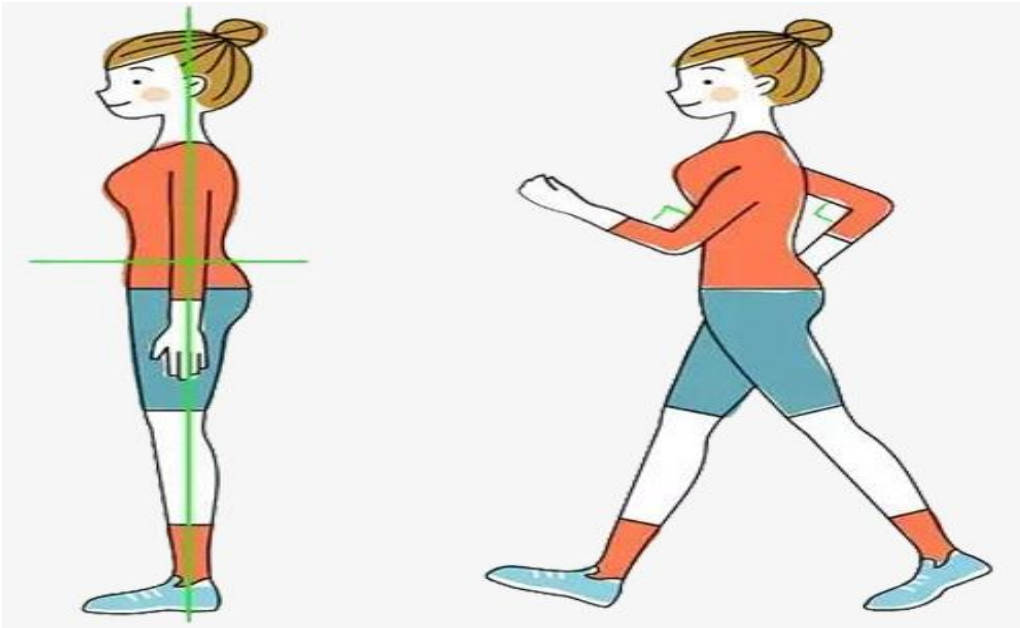


Uudet mahdollisuudet LI3 (2 op)



"Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä sekä monipuolistaa opiskelijan liikunnallista osaamista ja koettua pätevyyttä uuden oppimisen myötä." (LOPS 2021, Liikunta) Opintojakson tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan edistäminen sekä fyysisten ominaisuuksien seuraaminen ja kehittäminen. Opettaja ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta. Liikuntasuunnitelmaa toteutetaan liikuntateknologiaa hyväksi käyttäen.

Sisällöt:

- fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin (voima, kestävyys, nopeus, tasapaino) liittyvien taitojen harjoittaminen ja tietojen syventäminen
- oman liikunta-/kunto-ohjelman tekeminen
- GPS-juoksukelloon ja älylaitteiden liikuntasovelluksiin tutustuminen

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
33	13.8.	Alkutapaaminen liikuntasalissa, jonka jälkeen fatbike-pyörälenkki	Piippolan metsäreitit	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
34	20.8.	Juoksulenkki + Sports Tracker	Kehätie 1:n kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
35	27.8.	Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
36	3.9.	Kuntosali	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
37	10.9.	Perehdytys Polar-juoksukelloihin ja sykealueisiin + Juoksulenkki	Kehätie 1:n kuntosali	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
38	17.9.	Kehonpainoharjoittelu/Kuntosali	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
39	24.9.	KOEVIKKO		

40	1.10.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
41	8.10.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
42	15.10.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
43	22.10.	SYYSLOMA		
44	29.10.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
45	5.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
46	12.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
47	19.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
48	26.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
49	3.12.	Pohdintatehtävän kirjoittaminen		
50	10.12.	Pohdintatehtävän kirjoittaminen		
51	17.12.	KOEVIKKO		

LI3-opintojakson hyväksytty suorittaminen edellyttää oman liikunta-/kunto-ohjelman suunnittelemista, toteuttamista ja arvioimista. Suunnittele henkilökohtainen liikunta-/kunto-ohjelmasi neljän viikon ajalle, siten, että liikut vähintään kuusi tuntia joka viikko. Huomioi kunto-ohjelmassasi sekä kestävyyskunto (min. 3 h/vko) että lihaskuntoharjoittelu (min. 3h/vko) – kehonhuoltoa, venyttelyä ja lepoa unohtamatta.

Kuvaile kunto-ohjelmasi riittävän yksityiskohtaisesti liikuntapäiväkirjaan (word-tiedosto) nimeämällä täsmällisesti kaikki suorittamasi liikuntasuoritukset, kehonpainoharjoitteluliikkeet, harjoitteet, kuntosalilaitteet ja venytykset. Kerro liikuntapäiväkirjassasi myös toistojen/sarjojen määrä ja liikuntasuoritustesi ajallinen pituus. Upota liikuntapäiväkirjaasi myös esim. Sports Tracker/Polar juoksukellon -linkkejä, jotka todentavat suoritustesi pituuden ja tehon.

Valtakunnallinen liikuntasuositus antaa hyvän lähtökohdan ja raamit henkilökohtaisen liikunta-/kunto-ohjelman suunnittelemiseen: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Pyri tekemään liikunta-/kunto-ohjelmastasi mahdollisimman realistinen juuri sinulle, jotta pystyt sen myös toteuttamaan!

Liikunta-/kunto-ohjelmatehtävän suorittaminen edellyttää myös kirjallista pohtimista. Pohdinnan pituus on vähintään puolikas tekstinkäsittelyohjelman A4-sivu. Pohdinnan tarkoitus on tuoda esille neljän viikon liikunta-/kunto-ohjelmasi henkilökohtaiset tavoitteet, liikunta-/kunto-ohjelman harjoitteisiin liittyvät tuntemukset ja itsearvion:

Miten henkilökohtaiset tavoitteesi toteutuivat neljän viikon aikana? Mikä onnistui liikunta-/kunto-ohjelmassasi erityisen hyvin ja mitä kenties tekisit ensi kerralla toisin? Huomaatko kestävyys- tai lihaskuntosi kehittyneen jo kuukauden säännöllisen harjoittelun seurauksena? Miten tästä eteenpäin, pystyykö LI3-opintojakson liikunta-/kunto-ohjelmaa tai edes osia siitä hyödyntämään

myös tulevaisuudessa? Liikunta-/kunto-ohjelman suorituspäiväkirjan ja pohdinnan viimeinen palautuspäivä on ma 10.2.2025 (jan.vollbehr@siikalatva.fi)