**Liikunta (LI)**

Liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Liikunnassa opetetaan taitoja ja tietoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Monipuolisella ja turvallisella opetuksella opiskelijaa ohjataan kohti liikunnallista elämäntapaa. Opiskelijaa osallistetaan suunnitteluun, vastuunottoon ja itsearviointiin. Opetuksessa otetaan huomioon opiskelijan yksilöllisiä lähtökohtia ja kehitystarpeita. Oppitunneilla opiskelija vastaa osaltaan niin omasta kuin muiden turvallisuudesta.

Liikunnan arviointi perustuu opintojaksoissa määriteltyihin fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Lukion laaja-alaisen osaamisen tavoitteet painottuvat eri tavoin eri opintojaksoissa. Arvioinnissa käytetään monipuolisesti opettaja-, vertais- ja itsearvioinnin eri muotoja ja siinä huomioidaan opiskelijan terveydentila ja erityistarpeet. Arviointi kohdistuu opiskelijan tietoihin, taitoihin ja työskentelyyn.

Oppiaineena liikunta perustuu jatkuvaan näyttöön eikä sitä voi suorittaa itsenäisesti ilman perusteltuja terveydellisiä syitä. Sovellettu arviointi laaditaan opiskelijakohtaisesti ja se sisältää seuraavatosiot: 1. Liikuntaohjelma, joka todennetaan liikuntapäiväkirjalla ja teknisillä liikuntasovelluksilla. 2. Liikuntatiedot 3. Soveltuva liikuntataidon näyttö 4. Kirjallinen pohdinta.

**Pakolliset opintojaksot**

**Li1 Oppiva liikkuja**

Keskeistä on toisia kunnioittava ja kannustava vuorovaikutus, jolla edistetään yhteistyötaitoja ja yhteishenkeä. Yksilötasolla painotetaan sitoutumista, aktiivista työskentelyä ja parhaansa yrittämistä. Keskeiset sisällöt: Liikuntataitojen ja -tietojen monipuolinen käyttäminen ja soveltaminen eri liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa. Hyödynnetään eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamia liikuntamahdollisuuksia.

Opintojakso arvioidaan numeerisesti asteikolla 4-10.

**Li2 Aktiivinen elämä**

Opiskelijaa ohjataan liikunnalliseen elämäntapaan, riittävään päivittäiseen aktiivisuuteen ja pitkäkestoisen istumisen välttämiseen. Opiskelija havainnoi arkisia valintojaan ja toimintatapojaan toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Keskeiset sisällöt: Omien fyysisten ominaisuuksien itsearviointi ja ylläpito sekä oman kehittämistavoitteen asettaminen. Liikkuvuus ja kehonhuolto, liike- ja suoritustekniikoiden ergonomia, yhteisölliset pari- ja ryhmätehtävät.

Opintojakso arvioidaan numeerisesti asteikolla 4-10.

**Valtakunnalliset valinnaiset opintojaksot**

**Li3 Uudet mahdollisuudet**

Fyysisen toimintakyvyn tietotaito syvenee ja kehitetään valittua kunto-ominaisuutta. Liikuntataidot monipuolistuvat uudenlaisissa liikuntatehtävissä ja uusissa liikuntaympäristöissä. Keskeiset sisällöt: kuntoharjoittelu, lajitutustumiset, liikuntapaikkavierailut, uudet liikuntamuodot- ja trendit, uusien liikuntamuotojen ideointi sekä liikuntasovelluksen kokeilu. Opintojakson sisältö tarkennetaan yhteissuunnittelussa opiskelijaryhmän kanssa.

Opintojakso arvioidaan numeerisesti asteikolla 4-10. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li4 Yhdessä liikkuen (palloilu)**

Keskeistä palloilutaitoja ja yhteisöllisyyden edistäminen. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän aktiivinen osallisuus. Korostetaan parhaansa yrittämistä sekä avuliasta ja kannustavaa vuorovaikutusta. Keskeinen sisältö: tarkkuuslajit, kaksinpelit, joukkuepelit, pelitaktiikka, pelitilanneroolit, tuomarityöskentely, uudet palloilulajit. Sisältönä voi olla myös projektiluonteiset retket, kuten melonta, laskettelu, hiihto, lumikenkäily tai vaellus. Opintojakson sisältö tarkennetaan yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

Opintojakso arvioidaan numeerisesti asteikolla 4-10. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li5 Virkistystä liikunnasta**

Tuetaan opiskelijan jaksamista ja opiskeluvireyttä. Eri tavoin virkistävällä, rentouttavalla ja elämyksiä tuottavalla liikunnalla edistetään psyykkistä toimintakykyä ja yksilöllisiä voimavaroja. Opiskelija tekee suunnitelmaa oman jaksamisensa ja opiskeluvireytensä edistämiseksi. Vaikka toiminnassa huomioidaan yksilölliset ilon ja virkistyksen lähteet, korostetaan toista kunnioittavaa vuorovaikutusta, toisten auttamista ja kannustamista. Keskeiset sisällöt: virkistystä lisäävät liikuntamuodot, rentous ja kehonhuolto. Opintojakson ohjelma kootaan opiskelijoiden toiveiden pohjalta.

Opintojakso arvioidaan numeerisesti asteikolla 4-10. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Paikalliset valinnaiset opintojaksot**

**Li6 Juhlatanssit**

Keskeistä on lukion vanhojenpäiväkulttuuri ylläpitäminen ja yhteisöllisyyden kehittäminen. Opiskelijaa rohkaistaan yhteissuunnitteluun ja vastuutehtävien hoitamiseen. Opiskelija kehittyy tanssitaidoissa ja tanssillisessa ilmaisussa sekä saa esiintymiselämyksiä. Keskeiset sisällöt:juhlatanssit ja perinteiset vanhat tanssit, lavatanssit ja kansantanssit, opiskelijoiden omat koreografiat, uudet tapahtumaan luodut koreografiat, tanssietiketti ja tanssiparin huomioiminen, tanssiohjelmiston esittäminen

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Opintojakson itsenäinen tai vaihtoehtoinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li7 Liiku vedessä ja veden äärellä**

Syvennetään vedessä liikkumisen taitoja ja laajennetaan uintia monipuolisemmaksi vesiliikunnaksi. Tutustutaan vesiliikunnan eri muotoihin kunto-, kilpa- ja luontoliikuntana. Uintilajien tekniikoiden kehittyminen auttaa nauttimaan uinnista liikuntalajina monipuolisesti ja turvallisesti. Keskeiset sisällöt: uintitekniikat, sukellus, vesipelastus ja avantouinti, kuntouinti, vesijuoksu ja vesivoimistelu, vesi- ja/tai jääpelit, taitouinti ja uimahyppyjen alkeet, suppaus, soutu, melonta tai purjelautailu mahdollisuuksien mukaan.

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä. (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li8 Liikunnanohjaus ja hyvinvointialan yrittäjyys**

Opiskelija saa kokemusta eri liikuntamuotojen ohjaamisesta ja liikuntatapahtuman järjestämistä. Lisäksi tutustutaan liikunta- ja muun hyvinvointialan yrittäjyyteen. Keskeiset sisällöt: Liikuntatuokioiden suunnittelu, ohjaus, arviointi sekä ohjaustilanteiden havainnointi, palautteen antaminen ja vastaanottaminen sekä tuomarityöskentely. Liikuntatapahtuman suunnittelu, markkinointi ja järjestäminen. Vierailut liikunta- ja terveysalan yrityksissä, asiantuntijavieraat.

Hyväksytty suorittaminen edellyttää sitoutumista vuorovaikutteiseen oppimispäiväkirjatyöskentelyyn. Opintosuoritukseen kuuluu lyhyt kirjallinen loppuyhteenveto. Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä. (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li9 Liiku musiikin mukaan**

Tuodaan esiin tanssin merkitys kulttuurille. Kehitetään rytmin mukaan liikkumisen valmiuksia, tutustutaan musiikkipohjaisiin kuntoliikuntamuotoihin ja eri tanssimuotoihin. Opiskelijaa rohkaistaan ideointiin, itsensä ilmaisuun ja esiintymiseen. Keskeiset sisällöt: erilaiset tanssimuodot ja -lajit, kuntoliikunta musiikin mukaan, mahdollinen yhteistyö eri oppiaineiden kanssa, mahdolliset vierailut tai vierailijat. Opiskelijat osallistuvat opintojakson sisällön suunnitteluun.

Hyväksytty opintojakson suorittaminen edellyttää kurssitehtävien hyväksyttyä suorittamista. Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä. (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Opintojakson itsenäinen suorittaminen ei ole mahdollista.

**Li10 Erityisosaaminen liikunnassa**

Opiskelija voi hyödyntää koulun ulkopuolista säännöllistä ja sitoutunutta liikunnallista erityisosaamistaan ja harrastuneisuuttaan. Hyväksi luettavia suoritteita ovat eri urheilulajien laajemmat (noin 30 h) valmennuskurssit, kuten uimaopettaja-, uimavalvoja-, voimisteluvalmentaja- tai golfin green card -kurssit. Muita mahdollisia hyväksi luettavia suoritteita ovat erotuomari- ja liikuntatutortoiminta.

Hyväksi luvun perusteena on vapaamuotoinen kirjallinen anomus perusteluineen, todiste käydystä kurssista tai liikuntatoiminnasta sekä soveltuva konkreettinen näyttö. Hyväksi luettavasta liikuntatoiminnasta saa suoritusmerkinnän S (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Opintojakso suoritetaan ja dokumentoidaan itsenäisesti opettajan ohjeiden mukaan.

**Li11 Juhlatanssit 2**

Opiskelija voi osallistua toisen kerran Juhlatanssit-opintojaksoon. Hyväksi luvun perusteena on jatkuva ja monipuolinen näyttö, myönteinen suhtautuminen pariin ja ryhmään sekä aktiivinen osallistuminen yhteisen tavoitteen suunnassa. Hyväksiluvusta annetaan suoritusmerkintä (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään.

## **Li12 Wanhojen oma koreografia**

Opiskelija voi Juhlatanssit-kurssilla vapaaehtoisena osallistua Wanhojen oman tanssin suunnittelun ja ohjaukseen. Prosessin kuuluu tanssiaisten teeman mukaisesti alkuideointi, musiikkien valinta, koreografian suunnittelu, musiikin editoinnin järjestäminen sekä tanssin ohjaus yhteisharjoituksissa. Hyväksi luvun perusteena on aktiivinen osallistuminen tanssin suunnitteluun ja ohjaukseen. Suunnittelu- ja ohjaustunneista pidetään päiväkirjaa. Hyväksiluvusta annetaan suoritusmerkintä (S=suoritettu, H=hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään.

**Li13 Orientaatio jatko-opintoihin**

Opiskelija osallistuu yliopiston, avoimen yliopiston tai korkeakoulun lukiolaisille tarjoamaan tutustumiskurssiin. Liikuntatieteisiin soveltuvia opintoja on tarjolla liikunta- ja terveystieteiden, terveys- ja hyvinvointialan, gerontologian, kuntoutuksen, ravitsemustieteen, terveysliikunnan sekä lääketieteen aloilla. Opinnot toteutetaan pääsääntöisesti verkko-opintoina ja opintosuoritus luetaan hyväksi sekä lukion että järjestävän tahon opintoihin. Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet yliopiston, avoimen yliopiston tai korkeakoulun omilta sivuilta. Opintojakson hyväksytty suorittaminen järjestävän tahon arviointiperusteiden mukaan. Hyväksytystä opintojaksosta annetaan suoritusmerkintä (S = suoritettu / H = hylätty). Vain S-merkinnällä suoritettu opintojakso lasketaan opintojaksokertymään. Itsenäinen suoritus, johon tarvittaessa on saatavissa opettajan ohjausta