

Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Kuntoilukurssi

Luokka-aste: 7 lk ___ 8 lk X 9 lk ___

Oppiaine: Liikunta

Viikkotuntimäärä: 1 vvh

Laaja-alaisen osaamisen alue:

L1 Ajattelu ja oppimaan oppinen _____

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 X

Tavoitteet

Tavoite on oppia huolehtimaan omasta fyysisestä/psykkisestä kunnostaan.

Sisällöt

Kurssin alussa määritellään oppilaiden kunnan lähtötaso sekä lepo- ja maksimisyke. Sen jälkeen oppilaat suunnittelevat itselleen kuntoiluohtelman. Kuntoa parannetaan kestävyysharjoittelulla, kuntosaliharjoittelulla ja intervalliharjoittelulla, joka käsittää palloilua ja lenkkeilyä. Kurssin lopussa arvioidaan, miten oppilaiden kunto on kehittynyt.

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet

Arviointi

Hyväksytty/hylätty

Hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan aktiivista tuntiosallistumista.