

## 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 x\_\_\_ 9 lk

**Oppiaine: Voimaa ja Viisautta – Kuntosalikurssi 8.luokkalaisille**  
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 \_\_\_x\_\_\_

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen \_\_\_\_\_

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys \_\_\_\_\_

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen \_\_\_\_\_

### Tavoitteet:

Kehonhallinnan, voiman ja arjen toimintakyvyn kehittäminen.

Syventyminen kuntosalitekniikoihin.

Oppia toimimaan kuntosaliympäristössä viisaasti ja huomioida muut käyttäjät.

Ymmärtää, miten kuntosaliohjelman laatia niin, että voi välttää liikuntavammat.

Oppia tunnistamaan sosiaalisen median harhaanjohtavaa viestintää liikunnasta ja lihasvoiman lisäämisestä.

Tietää, millainen ruokavalio edistää palautumista ja lihasvoimaharjoittelua.

Tutustua kaupungin liikuntapaikkoihin ja madaltaa niiden käyttökynnystä.

### Sisällöt:

Monipuoliset toimintakykyä edistävät harjoitteet

Kuntosalitekniikoiden harjoittelu koulun salissa sekä Luolalla

Ravitsemuksen ja lihaskuntoharjoittelun teoriaa luokkahuoneessa

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

Vierailut luolalla mahdollisuuksien mukaan

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

Hyväksytty / hylätty

Oppilas läpäisee kurssin hyväksytysti, mikäli on harjoitellut tavoitteita säännöllisesti.



KUOPIO