

## Aktiivinen elämä, 2 op (LI02)



### Opintojakson moduulit

- Aktiivinen elämä, 2 op (LI2)

#### **Tavoitteet:**

Aktiivinen elämä moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta
- osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

#### **Keskeiset sisällöt:**

- fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen monipuolisesti liikkuen
- liikkuvuus ja kehonhuolto
- ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa
- yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
32	10.8.	Yleisurheilu: pituus, keihäs, kuula ja moukari	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
33	17.8.	Geokätköily	Piippola	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
35	24.8.	Cooper-testi/Jalkapallo	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, (nappulakengät) pyyhe+vaihtovaatteet

36	31.8.	Pesäpallo	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
37	7.9.	Frisbeegolf	Lehtomäen frisbeegolfrata	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
38	14.9.	Ultimate	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
8	22.2.	Luistelu/Jääkiekko	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet+luistimet/kypärä/maila
9	29.2.	Luistelu/Jääkiekko	Pentti Haanpään koulun kaukalo	ulkoliikuntavarusteet+luistimet/kypärä/maila
10	7.3.	TALVILOMA		
11	15.3.	Hiihto	Pulkkilan hiihtomaja: <b>Bussi hakee lukion edestä klo 8.40!</b>	ulkoliikuntavarusteet+sukset/sauvat/monot
12	22.3.	Hiihto	Piippolan kuntorata, Kehätie 1	ulkoliikuntavarusteet+sukset/sauvat/monot
13	29.3.	Kuntosali/Kävelylenkki	JEDU Piippolan kuntosali/Piippola	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
14	4.4.	Lentopallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
15	11.4.	Koripallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
16	18.4.	Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17	25.4.	Käsipallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
18	2.5.	Pickleball/Fatbike	JEDU Piippolan liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
19	9.5.	HELATORSTAI	JEDU Piippolan liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
20	16.5.	Sulkapallo/Fatbike		
21	23.5.	Pesäpallo	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
22	30.5.	TOIVETUNTI		sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet,

Sisäliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut, urheilupaita (esim. t-paita), sisäpelikengät ja vaihtovaatteet.

Ulkoliikuntavarusteet sisältävät: verryttelyhousut/kuorihousut, urheilupaita ja takki, lenkkarit/Gore-Tex-kengät ja vaihtovaatteet. On erittäin tärkeää pukeutua säänmukaisesti! Lisäksi voit ottaa liikuntatunneille juomapullon.

**HUOM!** Aktiivinen elämä (LI2) -opintojaksoon sisältyy **kirjallinen tehtävä**, joka vaikuttaa arviointiin.

Tehtävänanto: Kirjoita alla olevista aiheista yksi kokonainen A4-sivu tekstinkäsittelyohjelmalla. Sivumarginaalit 3 cm, fonttikoko 12 ja riviväli 1,5. Merkitse lähteet. Palauta tehtävä opettajalle sähköpostiosoitteeseen [jan.vollbehr@siikalatva.fi](mailto:jan.vollbehr@siikalatva.fi). Tehtävän **viimeinen palautuspäivä on ke 1.5.2024**. Opintojakson läpäiseminen edellyttää kirjallisen tehtävän hyväksytyä suorittamista.

1. Mitä 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus sisältää? Miten 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus toteutuu Suomessa? Miten 8—17-vuotiaiden liikuntasuositus toteutuu omassa elämässäsi? Millä tavoin voisit lisätä liikkumistasi, jos liikuntasuositus ei toteudu omassa elämässäsi?