

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	8.8.	Yleisurheilu: pituus, keihäs, kuula, moukari	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
33	15.8.	Geokätköily	Piippola	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
34	22.8.	Cooper-testi/ Jalkapallo	Piippolan urheilukenttä	ulkoliikuntavarusteet, (nappulakengät) pyyhe+vaihtovaatteet
35	29.8.	Pesäpallo	Pentti Haanpään	ulkoliikuntavarusteet,

			koulun hiekkakenttä	pyyhe+vaihtovaatteet
36	5.9.	Frisbeegolf	Lehtomäki Bussi hakee lukion edestä klo 11.35!	ulkoliikuntavarusteet, (nappulakengät) pyyhe+vaihtovaatteet
37	12.9.	Ultimate	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
38	19.9.	KOEVIKKO		
39	23.9.	Pihasähly	Pentti Haanpään koulun peliareena	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
40	30.9.	Kuntosali/Lenkkeily/Fatbike/ Kehonhuolto	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet /ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
41	7.10.	Pickleball/Fatbike	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	14.10.	Lentopallo	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	21.10.	SYYSLOMA		
44	28.10.	Koripallo	JEDU Piippolan liikunta sali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	4.11.	KOEVIKKO		
16	14.4.	Kehonpainoharjoittelu/ Kehonhuolto	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
17	21.4.	2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ	JEDU Piippolan liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
18	28.4.	Sulkapallo/Fatbike	JEDU Piippolan liikuntasali/Piippola	sisäliikuntavarusteet/ ulkoliikuntavarusteet
19	5.5.	Lenkkeily	Piippolan kuntosali, Kehätie 1	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
20	12.5.	Pesäpallo	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
21	19.5.	Sovellettu pesäpallo (kiertäen, heittäen, amerikkalainen jalkapallo)	Pentti Haanpään koulun hiekkakenttä	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
22	26.5.	KOEVIKKO/TOIVETUNTI		

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. Tehtävän viimeinen palautuspäivä on su 1.5.2022. Kurssin läpäiseminen edellyttää kirjallisen tehtävän hyväksytyä suorittamista.

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?