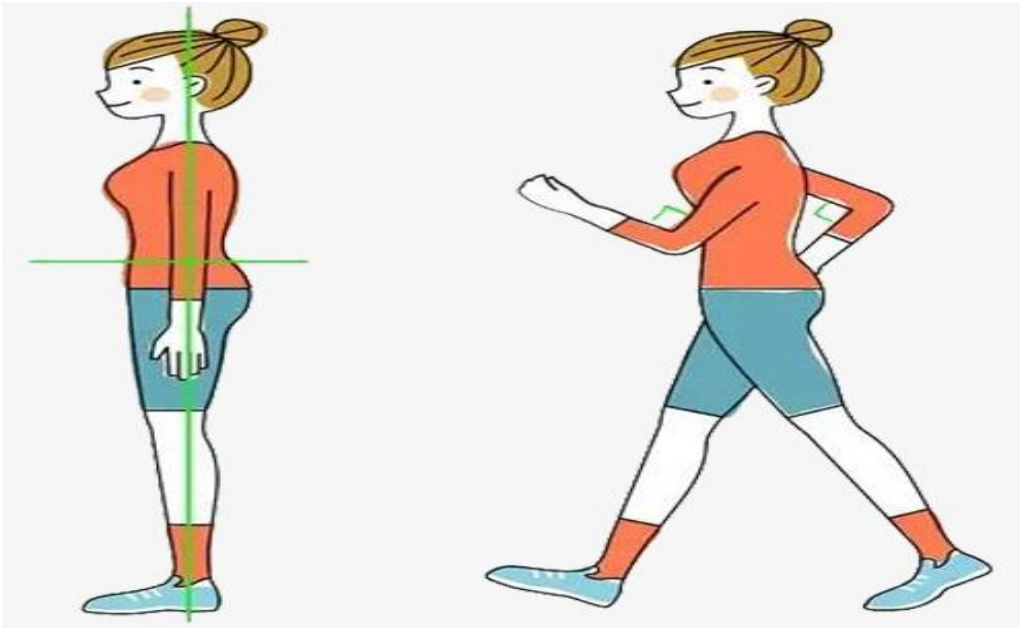


Uudet mahdollisuudet LI3 (2 op)



"Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä sekä monipuolistaa opiskelijan liikunnallista osaamista ja koettua pätevyyttä uuden oppimisen myötä." (LOPS 2021, Liikunta) Opintojakson tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan edistäminen sekä fyysisten ominaisuuksien seuraaminen ja kehittäminen. Opettaja ohjaa liikuntaohjelman suunnittelua ja toteutusta. Liikuntasuunnitelmaa toteutetaan liikuntateknologiaa hyväksi käyttäen.

Sisällöt:

- fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin (voima, kestävyys, nopeus, tasapaino) liittyvien taitojen harjoittaminen ja tietojen syventäminen
- oman liikunta-/kunto-ohjelman tekeminen
- GPS-juoksukelloon ja älylaitteiden liikuntasovelluksiin tutustuminen

VK	PVM	LIIKUNTAMUOTO	PAIKKA	VARUSTEET
39	23.9.	Alkutapaaminen auditoriossa, jonka jälkeen fatbike-pyörälenkki	auditorio/ Piippolan metsäreitit	ulkoliikuntavarusteet
40	30.9.	Kehonpainoharjoittelu	auditorio	sisäliikuntavarusteet
41	7.10.	Juoksulenkki+SportsTracker	Kehätie 1:n kuntorata	ulkoliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
42	14.10.	Kuntosali	JEDU Piippolan kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
43	21.10.	SYYSLOMA		
44	28.10.	Kehonpainoharjoittelu	JEDU Piippolan liikuntasali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
45	4.11.	Perehdytys Polar-juoksukelloihin ja sykealueisiin/Kuntosali	JEDU Piippolan liikunta-/kuntosali	sisäliikuntavarusteet, pyyhe+vaihtovaatteet
46	11.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		

47	18.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
48	25.11.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
49	2.12.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
50	9.12.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
51	16.12.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
3	13.1.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
4	20.1.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
5	27.1.	Oma treeniohjelma/ suorituspäiväkirjan kirjoittaminen		
6	3.2.	Pohdintatehtävän kirjoittaminen		
7	10.2.	Pohdintatehtävän kirjoittaminen		

LI3-opintojakson hyväksytyt suorittaminen edellyttää oman liikunta-/kunto-ohjelman suunnittelemista, toteuttamista ja arvioimista. Suunnittele henkilökohtainen liikunta-/kunto-ohjelmasi neljän viikon ajalle, siten, että liikut vähintään kuusi tuntia joka viikko. Huomioi kunto-ohjelmassasi sekä kestävyyskunto (min. 3 h/vko) että lihaskuntoharjoittelu (min. 3h/vko) – kehonhuoltoa, venyttelyä ja lepoa unohtamatta.

Kuvaile kunto-ohjelmasi riittävän yksityiskohtaisesti liikuntapäiväkirjaan (word-tiedosto) nimeämällä täsmällisesti kaikki suorittamasi liikuntasuoritukset, kehonpainoharjoitteluliikkeet, harjoitteet, kuntosalilaitteet ja venytykset. Kerro liikuntapäiväkirjassasi myös toistojen/sarjojen määrä ja liikuntasuoritustesi ajallinen pituus. Upota liikuntapäiväkirjaasi myös esim. Sports Tracker/Polar juoksukellon -linkkejä, jotka todentavat suoritustesi pituuden ja tehon.

Valtakunnallinen liikuntasuositus antaa hyvän lähtökohdan ja raamit henkilökohtaisen liikunta-/kunto-ohjelman suunnittelemiseen: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. Pyri tekemään liikunta-/kunto-ohjelmastasi mahdollisimman realistinen juuri sinulle, jotta pystyt sen myös toteuttamaan!

Liikunta-/kunto-ohjelmatehtävän suorittaminen edellyttää myös kirjallista pohtimista. Pohdinnan pituus on vähintään puolikas tekstinkäsittelyohjelman A4-sivu. Pohdinnan tarkoitus on tuoda esille neljän viikon liikunta-/kunto-ohjelmasi henkilökohtaiset tavoitteet, liikunta-/kunto-ohjelman harjoitteisiin liittyvät tuntemukset ja itsearvion:

Miten henkilökohtaiset tavoitteesi toteutuivat neljän viikon aikana? Mikä onnistui liikunta-/kunto-ohjelmassasi erityisen hyvin ja mitä kenties tekisit ensi kerralla toisin? Huomaatko kestävyys- tai lihaskuntosi kehittyneen jo kuukauden säännöllisen harjoittelun seurauksena? Miten tästä eteenpäin, pystyykö LI3-opintojakson liikunta-/kunto-ohjelmaa tai edes osia siitä hyödyntämään myös tulevaisuudessa? Liikunta-/kunto-ohjelman suorituspäiväkirjan ja pohdinnan viimeinen palautuspäivä on ma 10.2.2025 (jan.vollbehr@siikalatva.fi)