

LIIKUNTA

Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Liikunnan myönteiset kokemukset vahvistavat psyykkistä vireystilaa ja jaksamista koulutyössä. Liikunnassa opiskelija ilmaisee itseään ja kokee elämyksiä. Se on toiminnallinen oppiaine, jossa kehitetään opiskelijoiden fyysis-motorisia ominaisuuksia sekä tuetaan heidän tasapainoista kasvuaan ja kehitystään. Liikunnan avulla vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja yhteenkuuluvuutta, ohjataan vastuullisuuteen ja reilun pelin hengen ymmärtämiseen sekä hyviin tapoihin. Liikunnanopetus tukeutuu eettiseen ja esteettiseen arvopohjaan.

Fyysisen kunnan harjoittamisen ja seurannan avulla opiskelijaa ohjataan ymmärtämään hyvän kunnan merkitys jaksamiselle ja työkyvyille. Monipuolisella liikunnan opetuksella luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaa opetetaan monipuolisesti ottaen huomioon vuodenaajat ja paikalliset olosuhteet sekä lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet. Taivalkoskella talviset liikuntamuodot korostuvat pitkän talven ja hyvien ulkoliikuntamahdollisuuksien ansiosta.

Opetusjärjestelyinä käytetään yksilö-, pienryhmä- sekä ryhmäopetusta. Suomalaisen liikuntakulttuurin perinteet otetaan huomioon valittaessa liikuntamuotoja. Erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille opetusta eriytetään yksilöllisten tarpeiden pohjalta. Opetuksen toteuttamisessa otetaan huomioon turvallisuus, monikulttuurisen oppilasaineksen erityistarpeet sekä uskonnollinen vakaumus.

Opetuksen tavoitteet

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- kehittää taitojaan ja tietojaan eri liikuntamuodoissa
- saa valmiuksia omaehtoiseen liikuntaharrastukseen
- osaa arvioida omaa fyysistä kuntoaan sekä asettaa itselleen tavoitteita
- toimii hyvien tapojen mukaisesti, noudattaa sovittuja sääntöjä sekä osaa liikkua luonnonarvoja kunnioittaen
- osaa työskennellä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti sekä itsenäisesti että ryhmässä.

Arviointi

Liikunnan arvioinnissa otetaan huomioon opiskelijan aktiivisuus, vastuullisuus ja asennoituminen sekä taidot, tiedot ja toimintakyky. Liikunnassa pakolliset kurssit (LI1 ja LI2) sekä syventävät kurssit (LI 3, LI4 ja LI5) ja soveltava kurssi LI7 (Liikunnan lukiodiplomi) arvioidaan numeroasteikolla 4-10. Soveltava kurssi LI6 arvioidaan suoritusmerkinnällä.

AIHEKOKONAIJUDET

Lukion opetussuunnitelmassa mainittuihin aihekokonaisuuksiin liikunta integroituu luontevasti seuraavalla tavalla. Liikunnan opetuksessa korostetaan vastuullisuutta, reilua peliä sekä turvallisuutta (hyvinvointi ja turvallisuus). Opetuksessa ohjataan myös tutustumaan kansalliseen ja kansainväliseen liikuntakulttuuriin (kulttuuri-identiteetti ja kulttuurien tuntemus). Liikunnan opetuksen yhtenä tehtävänä on tutustua teknologiakeskeiseen liikuntaan (teknologia ja yhteiskunta).

Paikallisuus liikunnanopetuksessa Taivalkoskella

Taivalkoskella on hyvät mahdollisuudet harrastaa perinteisten liikuntalajien lisäksi monipuolista liikuntaa. Taivalvaaran laskettelukeskus sijaitsee koulun lähellä, joten se mahdollistaa laskettelu- ja lumilautailun liikuntatunneilla. Pituudeltaan ja vaativuudeltaan vaihtelevat hiihtoladut lähtevät koulun läheltä. Useita hoidettuja latureittejä on käytettävissä (Rintelänvaara, Saija, Taivalvaara). Lukion vieressä sijaitseva melontakeskus tuo lisää mahdollisuuksia liikuntaan. Se tarjoaa tilaisuuden tutustua melontaan, riverboogieen ja avantouintiin. Nordic walking – sauvakävelypuisto tuo uusia mahdollisuuksia lukion liikunnan opetukseen. Merkittviä vaellusreittejä on useita entuudestaankin käytettävissä. Koulun läheisyydessä sijaitsevat hyvät suunnistusmaastot. Virastotalolla on mahdollisuus tutustua ohjatusti ampumiseen. Lukion vieressä

sijaitsevilla nuorisotiloissa voi harrastaa mm. biljardia ja pöytätennistä. Taivalkoski tarjoaa sijaintinsa puolesta mahdollisuuden myös elämysliikuntaan; tutustumisen proeroerotukseen ja koiravaljakkoajeluun.

PAKOLLISET KURSSIT

Pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opittuja taitoja ja tietoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Tarvittaessa opetusta eriytetään opiskelijälähtöisesti. Kurssien suunnittelussa tulee ottaa huomioon vuodenaajat niin, että pakollisten kurssien aikana pyritään harjoittamaan kesä- ja talviliikuntaa sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Opetuksessa tulee korostaa liikunnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelussa huomioidaan turvallisuus ryhmiä muodostettaessa.

1. Taitoa ja kuntoa (LI1)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- jatkaa peruskoulussa opittujen liikuntataitojen syventämistä ja harjoittamista
- saa ohjausta monipuoliseen liikuntaan
- saa myönteisiä liikuntakokemuksia
- tutustuu mahdollisuuksien mukaan uusiin liikuntalajeihin
- ymmärtää monipuolisen fyysisen kunnon harjoittamisen periaatteet ja toimii terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistävästi.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnon harjoittelu, oman fyysisen kunnon mittaaminen ja arviointi
- lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- uinti ja vesipelastus
- yleisurheilu
- suunnistus ja luontoliikunta

2. Liikuntaa yhdessä ja erikseen (LI2)

TAVOITTEET

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- monipuolistaa lajitaitojaan ja -tietojaan
- saa perustiedot kunto-ohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen
- saa ohjausta henkilökohtaisen, terveyttä edistävän liikuntaharrastuksen aktivoimiseen
- oppii vastuulliseen toimintaan itsenäisesti ja ryhmässä
- oppii arvostamaan ja ylläpitämään terveyttä ja työkykyä
- kehittyy sosiaalisessa kanssakäymisessä.

KESKEISET SISÄLLÖT

- fyysisen kunnon harjoittelu, lihashuolto ja rentoutus
- sisä- ja ulkopalloilu, mailapelit
- voimistelu eri muodoissaan
- tanssi eri muodoissaan
- talviliikunta
- kuntouinti ja vesiliikunta
- luontoliikunta
- jokin uusi liikuntalaji

SYVENTÄVÄT KURSSIT

Kurssien tavoitteena on opiskelijälähtöisyyden korostuminen, yhteistoiminnallisuuden edistäminen ja koulun yhteishengen vahvistaminen. Syventävien kurssin sisältöjen tarkentaminen tapahtuu opiskelijoiden kanssa yhdessä.

3. Virkisty liikunnasta – iloa päivään (LI3)

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan jaksamista ja lisätä opiskeluvireyttä rentouttavien ja elämyksellisten liikuntakokemusten kautta. Kurssi koostuu yhdestä tai useammasta liikuntamuodosta. Opettaja tarkentaa yhdessä opiskelijaryhmän kanssa kurssin sisällön.

4. Yhdessä liikkuen – liikunnasta nauttien (LI4)

Kurssin tavoitteena on edistää opiskelijoiden yhteisiä liikuntaharrastuksia. Työtavoissa painottuu opiskelijaryhmän yhteistoiminta. Kurssin sisältönä ovat vanhat tanssit tai jokin muu yhdessä toteutettava liikunta.

5. Kuntoliikunta (LI5)

Kurssin tavoitteena on oman säännöllisen liikunnan tehostaminen, oman kunnon kohottaminen ja seuraaminen sekä jatkuvan liikunnan harrastamisen merkityksen oivaltaminen. Opiskelijat laativat henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman kurssille, joka toteutetaan sekä itsenäisesti että ryhmässä. Opettaja tarkentaa sisällön yhdessä opiskelijaryhmän kanssa.

SOVELTAVAT KURSSIT

Kurssien tavoitteena on tarjota opiskelijoille elämyksiä uusien ja erilaisten luontoretkien avulla. Tavoitteena on koulun yhteishengen kohottaminen ja opiskelijälähtöisyyden korostaminen. Taivalkosken erinomaisia ulkoilumaastoja ja hyviä vesistöjä pyritään hyödyntämään kurssien toteutuksessa.

6. Vaellus- ja melontakurssi (LI6)

Kurssin tavoitteena on opiskella luonnossa liikkumista ja havainnointia. Pyritään herättämään kiinnostus luontoliikuntaan sekä luonnon arvostamiseen ja kunnioittamiseen. Kurssi sisältää teoriaopintoja, kuten suunnistus- ja ensiaputaitojen sekä -tietojen kertaamista. Lisäksi tutustutaan jokamiehen oikeuksiin ja velvollisuuksiin, retkeilyvarusteisiin, retkiruokien valmistamiseen sekä maastossa liikkumiseen ja leirytykseen. Käytännön harjoituksina tutustutaan mm. kajakkeihin ja kanooteihin, teltan pystyttämiseen ja retkikeittimen käyttöön. Kurssiin kuuluu sekä melonta- että vaellusretki.

7. Liikunnan lukiodiplomi (LI7)

Liikunnan lukiodiplomi edellyttää vähintään 5 liikunnan kurssin suorittamista, tähän sisältyy terveystieto. Liikunnan lukiodiplomi suoritetaan koko lukion kestävässä seurantana ja diplomikokeena, jossa ovat seuraavat osiot: Liikuntatietoja mittaava tutkielma, liikuntakykyisyyden arviointi erilaisilla testeillä, erityisosaamisen arviointi opiskelijan toivomassa liikuntalajissa, yhteistyötaidot sekä portfolio. Arviointi: Todistukseen merkitään opiskelijalle yleisarvosana, joka on liikuntatietojen, liikuntakykyisyyden, erityisosaamisen ja yhteistyötaitojen aritmeettinen keskiarvo.