Liikunta: Jaksamista koulupäivään - lihasvoimaa ja kehonhuoltoa, 1 vvt, OPS

Oppiaineen tehtävä

Jaksamista koulupäivään on syventävä liikunnan valinnainen yhden vuosiviikkotunnin opintojakso, jonka pääpaino on lihasvoima- ja kehonhuoltoharjoittelussa. Lihaskunto on lihasten kykyä tehdä liikkeitä vastusta vastaan väsymättä. Kurssin tehtävä on tutustuttaa oppilas erilaisiin lihasvoimaharjoittelun tapoihin ja ohjata oman harjoitteluohjelman laadinnassa. Oppilas oppii, mitä on kehonhuolto, miten kehonhuoltoa tehdään ja miksi kehon huoltaminen on tärkeää.

Kurssin tavoite on, että
- oppilas tutustuu ja kokeilee erilaisia lihasvoimaharjoitteita
- oppilas tutustuu ja kokeilee monipuolisesti lihasvoimaharjoittelun välineitä
- oppilas tutustuu ja harjoittelee oman harjoitteluohjelman laadintaa
- oppilas oppii oikeat suoritustekniikat ja hän osaa tehdä liikkeet turvallisesti
- oppilas oppii monipuolisia koko kehoa kehittäviä harjoitteita, liikkuvuutta, voimaa, ketteryyttä sekä liikehallintaa ja -kontrollia
- oppilas oppii ylläpitämään kehonsa toimintakykyä, jolla tukea muuta opiskelua

Oppilas pääsee suunnittelemaan omaa harjoitteluaan, tutustumaan lihaskunnon seurannan tapoihin ja harjoittelun monipuolisuuteen. Kurssilla on mahdollista tehdä oma harjoitteluohjelma. Oppilas harjoittelee esimerkiksi monipuolisia lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoitteita.

Vuosiluokka 8 – 9

Laaja-alaiset osaamisen alueet

L2 Oppilasta rohkaistaan luovaan, itsenäiseen ja omaehtoiseen toimintaan.

L3 Oppilaat hyödyntävät teknologiaa harjoittelussaan. Heitä opetetaan ymmärtämään teknologian toimintaperiaatteita ja niiden mallintamista.

L4 Oppilas oppii tunnistamaan oman kehon toimintaa, mahdollisuuksia ja rajoja. Oppilas lisää itsetuntemustaan, tunnistaa väsymystä ja kehon toiminnallisia rajoja. Oppilas ymmärtää harjoittelun merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta.

L5 Oppilas ymmärtää kehonhuollon merkityksen ja tutustuu sen laaja-alaisesti kehonhuollon sisältöihin. Oppislas ymmärtää kehonhuollon merkityksen ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, toimintakyvyssä ja oppimisessa.

Sisällöt

S2 Monipuolinen kehonvoimaharjoittelu
Lihasvoimaharjoitteluun tutustutaan monipuolisesti eri tavoin ja välinein (kepit, kuminauhat, tasapainolaudat). Lihasvoimaharjoittelu voi sisältää esimerkiksi kuntopiiriä, kuntosalia, porrastreeniä, erilaiset pelit ja voimistelua.

S3 Oma keho ja harjoitteluohjelma
Tutustutaan erilaisiin harjoitteluohjelmiin ja oman kehon mahdollisuuksiin / rajoihin. Harjoitellaan oikeita suoritustekniikoita ja oman harjoitteluohjelman laadintaa. Harjoitellaan erilaisia tapoja muokata ja yhdistää erilaisia harjoitteita.

S4 Kehonhuolto
Tutustutaan eri tapoihin huoltaa kehoa. Pohditaan kehonhuoltoa kokonaisvaltaisesti ja eri osa-alueiden vaikuttavuutta. Kehonhuolto voi sisältää esimerkiksi joogaa, pilatesta ja rentoutumista.

S5 Kehonhuoltoharjoittelu
Tutustutaan itselle sopiviin kehonhuollon harjoitteisiin ja kehittämiskohteisiin. Poimitaan yksittäinen kehonhuoltoharjoite, jota toteutetaan kurssin ajan.

S6 Liikuntavammojen ehkäisy ja toimintakyvyn ylläpito
Tutustutaan erilaisiin tapoihin ehkäistä liikuntavammoja. Pohditaan lihasvoima- ja kehonhuoltoharjoitteiden vaikutusta toimintakyvyn ylläpitoon, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja oppimiseen.

Oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet

Käytetään koulun eri tiloja ja lähiympäristöä monipuolisesti oppimisympäristönä. Kurssin puitteissa voidaan tehdä tutustumista eri lajeihin, jotka ovat osa lihaskunto- ja kehonhuoltoharjoittelua.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Oppilaiden lähtötaso vaihtelee lihaskunnon ja kehonhuollollisen aikaisemman kokemuksen mukaan. Hyödynnetään oppilaiden vahvuusalueita heidän oppimisessaan. Käytetään oppilaiden vahvuuksia apuna opetuksessa. Opettaja ohjaa jokaista oppilasta kokemukseen ja aikaan suhteutettuna omassa kehityksessään ja oppimisessaan. Enemmän tukea tarvitsevat oppilaat saavat opettajalta enemmän yksilöllistä ohjausta.

Arviointi

Oppiainetta ei arvioida numerolla, vaan suoritusmerkintä on hyväksytty / hylätty.