

KUNTOLIIKUNTA 1 x_LI1

Luokka-aste: 8.- JA 9.-LUOKKA

Oppiaine: KUNTOLIIKUNTA 1

Viikkotuntimäärä: 1 vvt

Laaja-alaisen osaamisen alue

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen X

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu X

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot X

L4 Monilukutaito

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen X

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen X

Tavoitteet:

- Fyysisen kunnon eri osatekijöiden monipuoliseen harjoitteluun tutustuminen
 - o Voima
 - o Nopeus
 - o Kestävyys
 - o Koordinaatiokyky ja taito
 - o Liikkuvuus
- Omien fyysisten ominaisuuksien arviointi
- Fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen tähtäävän treenaamisen vahvistaminen
- Psyykkisten ominaisuuksien kehittämistarpeen ymmärtäminen liikunnassa
- Sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen tarpeen ymmärtäminen liikunnassa

Sisällöt:

- Fyysisen kunnon osatekijöihin tutustuminen peleissä, salityöskentelyssä ja muussa liikunnassa
 - o Voima: perusvoima, kesto-voima, nopeusvoima ja räjähtävävoima
 - o Nopeus: perusnopeus, reaktionopeus, kiihtyvyys ja ketteryys
 - o Kestävyys: peruskestävyys, nopeuskestävyys, anaerobinen ja aerobinen kestävyys
 - o Liikkuvuus: notkeus, lihastasapaino
 - o Taito: koordinaatiokyvyt, nopeustaitavuus, reaktiokyvyt
- Kuntosalityöskentely fyysisen kunnon kehittämisessä
 - o kuntosalilaitteet, vapaat painot ja levytanko, turvalliset nostotavat
 - o kuntosaliohjelmien perusasiat: sarjat ja toistot kehitettävien ominaisuuksien suhteen
- Lihaskuntoharjoittelu eri muodoissa
 - o kaikki lihasryhmät huomioiva monipuolinen harjoittelu
 - o oman kehon painolla ja apuvälineillä (mm. kahvakuula)
- Kestävyyden harjoittelu
 - o lenkkeily, intervalliharjoittelu
 - o eri liikuntalajit: juoksu, hiihto, luistelu, pallopelit
- Nopeuden harjoittelu
 - o nopeuden merkitys eri lajeissa: reaktionopeus, nopeat suoritukset, nopeustaitavuus, kiihtyvyys ja ketteryys
- Liikkuvuus
 - o liikkuvuuden ja lihastasapainon merkitys liikuntasuorituksessa

- o venyttelyn merkitys ja hyödyt
- Taidon harjoittelu
 - o pelit, eri liikuntalajit, voimistelu, perusliikunta

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet

- Kurssin sisältö muotoutuu lopulta kurssin kuluessa ryhmän tarpeiden mukaisesti ja yhteissuunnittelussa opettajan ja oppilaiden kesken.
- Monipuoliset ympäristöt. Liikuntatilat, pelialueet käyttöön
- Yksilö-, pari ja ryhmätyöskentelyä
- Yhteissuunnittelu
- Oppilaan oman suunnitelman laadinta ja sen tukeminen

Hyvän osaamisen kriteerit

- Arvioinnissa huomioidaan liikunnan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet.