

## KUNTOLIIKUNTA 2 z\_LI1

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

**Oppiaine: LIIKUNTA**

**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:** Kurssi on kuntoliikunta 1-kurssin jatkokurssi, jonka tavoitteet ja sisällöt riippuvat Kuntoliikunta 1 -kurssin toteutuneista tavoitteista ja sisällöistä. Kuntoliikunta 2 – kurssille osallistuminen kuitenkin EI EDELLYTÄ Kuntoliikunta 1 – kurssiin suorittamista. Kurssin sisällöt ja tavoitteet rakennetaan yhdessä kurssin osallistujien kanssa heidän toiveensa ja tarpeensa huomioiden.

- 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, kestovoima, 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, tukee 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.