

Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Kuntosali

Luokka-aste: 8. ja 9.luokka		
Oppiaine: Kuntosali		
Viikkotuntimäärä: 1 vvh		
Laaja-alaisen osaamisen alue (laita rasti X)		
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		
L6 Työelämätaidot ja yrittäjäyys		
L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen		X
Tavoitteet:		
<ul style="list-style-type: none">• Oppilas saa ohjausta monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun ja oman lihaskunnan kehittämiseen.• Oppilas saa tietoa lihaskuntoharjoittelun merkityksestä omalle terveydelle sekä mahdollisuuden parantaa omaa kuntoaan.• Monipuolista ja ohjattua kuntosaliharjoittelua.• Opetellaan suunnittelemaan henkilökohtainen kuntosaliohjelma.		
Sisällöt:		
<ul style="list-style-type: none">• Turvallista, monipuolista ja ohjattua kuntosaliharjoittelua, eri harjoitustyyyleillä.		
Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet		
<ul style="list-style-type: none">• Kunnan tarjoamat liikuntapuitteet.• Yksilö- ja ryhmätasolla toteutettavat kuntosaliharjoitteet.		
Hyvän osaamisen kriteerit		
<ul style="list-style-type: none">• Oppilas osallistuu aktiivisesti omalla tasollaan kuntosaliharjoitteluun.• Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan sekä turvallisuudestaan.		

- **Oppilas osoittaa myönteistä asennetta kuntosaliharjoittelua sekä oman lihaskunnan kehittämistä kohtaan.**