

Läroplansgrundernas mål	Exempel på innehåll	Exempel på arbetsmetoder
<i>Den studerande ska bedöma sin egen ork och energinivå och kunna göra motiverade val av fysiska aktiviteter för att förbättra funktions- och studieförmågan.</i>	<p>Bedömning av den egna funktionsförmågan och orken</p> <p>Att fundera över sin egen relation till motion med hjälp av praktiska metoder</p>	<p>Som grund för undervisningen och diskussionen kan man använda en indelning i olika motionärstyper (Kari, Jaana (2016): Liikkujatyyppit. Tillgänglig i avhandlingen <i>Hyvä opettaja – Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina</i> <a href="https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>)</p>
<i>Den studerande ska förstå hur orken och studieförmågan kan främjas genom fysisk aktivitet och idrott.</i>	<p>Mångsidiga motionsformer</p> <p>Mångsidighet bygger på att man beaktar bland annat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>motionsmiljöer inomhus, utomhus och i vatten</li> <li>den byggda och obbyggda miljön</li> <li>årstiderna</li> <li>motionens fysiska, psykiska och sociala dimensioner</li> </ol>	<p>Planering av studieavsnittets innehåll tillsammans med de studerande.</p> <p>Samtal om de studerandes observationer gällande sin egen energinivå efter olika motionsupplevelser.</p> <p>Kunskap om kroppen och dess funktioner integreras i gymnastikundervisningen, exempelvis i samarbete med hälsokunskapen och biologin.</p> <p>Användning av teknologi för motion och välbefinnande i undervisningen.</p>
<i>Den studerande ska delta i aktiviteterna ändamålsenligt, aktivt och på ett sätt som främjar gemenskapskänslan.</i>	<p>Olika motionsformer, såsom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jogging</li> <li>friluftsliv</li> <li>bollspel</li> <li>dans</li> <li>avslappning</li> <li>kroppsvård</li> <li>geocaching</li> <li>motionsboxning</li> <li>gymträning etc.</li> </ul>	<p>Undervisningen kan differentieras utifrån de studerandes individuella preferenser och behov samt med hänsyn till lokala omständigheter.</p> <p>Individuella och gemensamma arbetsmetoder.</p>