

Opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet	Esimerkkejä sisällöistä	Esimerkkejä työtavoista
<p><i>Opiskelija arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta.</i></p>	<p>Tiedollisen sisällön opettaminen toiminnallisesti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tutustuminen esim. liikuntateknologian avulla erilaisten liikuntamuotojen tuottamaan fysiologiseen vasteeseen (esim. syketunti, kuntosaliharjoittelu, kehonhuolto)</li> <li>tutustuminen johonkin fyysisen toimintakyvyn mittaukseen tai testiin, mittauksen tulosten analysointi ja liikuntasuunnitelma sen perusteella</li> </ul>	<p>Opetuskeskustelut ja pienryhmäkeskustelut esim. kävelykokous</p> <p>Personal trainer -toiminta: parien muodostaminen ja parin kannustaminen ja ohjaaminen harjoittelussa</p> <p>Oman liikuntasuunnitelman laatiminen ja liikuntapäiväkirjan pitäminen</p>
<p><i>Opiskelija osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.</i></p>	<p>Monipuolisesti erilaisia ominaisuuksia kehittäviä liikuntamuotoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lihaskuntoharjoittelu</li> <li>kehonhuolto ja liikkuvuusharjoittelu</li> <li>perusliikunta</li> <li>kestävyysliikunta</li> <li>pallopelit</li> <li>voimistelu</li> <li>tanssi</li> <li>vesiliikunta</li> <li>luontoliikunta</li> </ul> <p>Moduulin sisällöissä sekä sisällä että ulkona toteutettavia liikuntamuotoja</p>	<p>Sisällöt valitaan opiskelijoiden kanssa keskustellen. Keskustelun pohjaksi nostetaan eri liikuntamuotojen mahdollisuudet opintojakson tavoitteiden saavuttamiseen (perusteltujen valintojen tekeminen).</p> <p>Opettaja- ja opiskelijajohtoiset työtavat liikuntatunneilla</p>
<p><i>Opiskelija toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia.</i></p>	<p>Monipuolisesti erilaisia sosiaalisia taitoja kehittäviä liikuntamuotoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pelit</li> <li>leikit</li> <li>rytmi- ja musiikkiliikunta</li> <li>ongelmanratkaisutehtävät</li> <li>pari- ja pienryhmätehtävät</li> <li>toiminnallinen harjoittelu</li> </ul>	<p>Yhdessä tehtävät liikuntamuodot ja harjoitteet</p>

Opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet	Esimerkkejä sisällöistä	Esimerkkejä työtavoista
<p><i>Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.</i></p>	<p>Sisältö, jossa opiskelija yrittää parhaansa liikkumis- tai suoritustavoitteen saavuttamiseksi</p> <p>Esimerkiksi kehonpainoharjoittelu, kuntosaliharjoittelu</p>	<p>Opiskelijan oma tavoitteenasettelu</p> <p>Aktiivinen harjoittelu liikuntatunneilla tavoitteen saavuttamiseksi</p> <p>Itsenäinen työskentely</p>