

Opetussuunnitelman perusteiden tavoitteet	Esimerkkejä sisällöistä	Esimerkkejä työtavoista
<p><i>Opiskelija arvioi omaa jaksamistaan ja vireyttään sekä osaa tehdä perusteltuja liikunnallisia valintoja toiminta- ja opiskelukyvyyn lisäämiseksi.</i></p>	<p>Oman toimintakyvyn ja jaksamisen arviointi</p> <p>Oman liikuntasuhteen pohtiminen toiminnallisilla menetelmillä</p>	<p>Opetuksen ja keskustelun pohjana voidaan käyttää esimerkiksi Liikkujatyyppi- jaottelua (Kari ym. 2016, väitöskirjan pohjalta laadittu kuvaus saatavilla https://www.kll.fi/filebank/2419-Liikkujatyypit.pdf).</p>
<p><i>Opiskelija ymmärtää, miten liikunnan avulla voidaan edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä.</i></p>	<p>Monipuolisesti erityyppisiä liikuntamuotoja</p> <p>Monipuolisuus rakentuu siten, että otetaan huomioon mm.</p> <p>a) sisä-, ulko- ja vesiliikuntaympäristöt</p> <p>b) rakennettu ja rakentamaton ympäristö</p> <p>c) vuodenaajat</p> <p>d) liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet.</p>	<p>Opintojakson sisältöjen suunnittelu yhdessä opiskelijoiden kanssa</p> <p>Keskustelu opiskelijoiden havainnoista omaan vireyteen ja jaksamiseen erilaisten liikuntakokemusten jälkeen</p> <p>Kehoon ja sen toimintaan liittyvän tiedon integrointi liikunnanopetukseen, esimerkiksi yhteistyössä terveystiedon ja biologian kanssa</p> <p>Liikunta- ja hyvinvointiteknologian hyödyntäminen opetuksessa</p>
<p><i>Opiskelija osallistuu toimintaan asiallisesti, aktiivisesti ja yhteisöllisyyttä edistäen.</i></p>	<p>Erityyppisiä liikuntamuotoja, kuten</p> <ul style="list-style-type: none"> • lenkkeilyä • luontoliikuntaa • pallopelejä • tanssia • rentoutumista • kehonhuoltoa • geokätköilyä • kuntonyrkkeilyä • kuntosaliharjoittelua tms. 	<p>Opetusta voidaan eriyttää opiskelijoiden yksilöllisten mieltymysten ja tarpeiden mukaan paikalliset olosuhteet huomioiden</p> <p>Yksilölliset ja yhteisölliset työtavat</p>