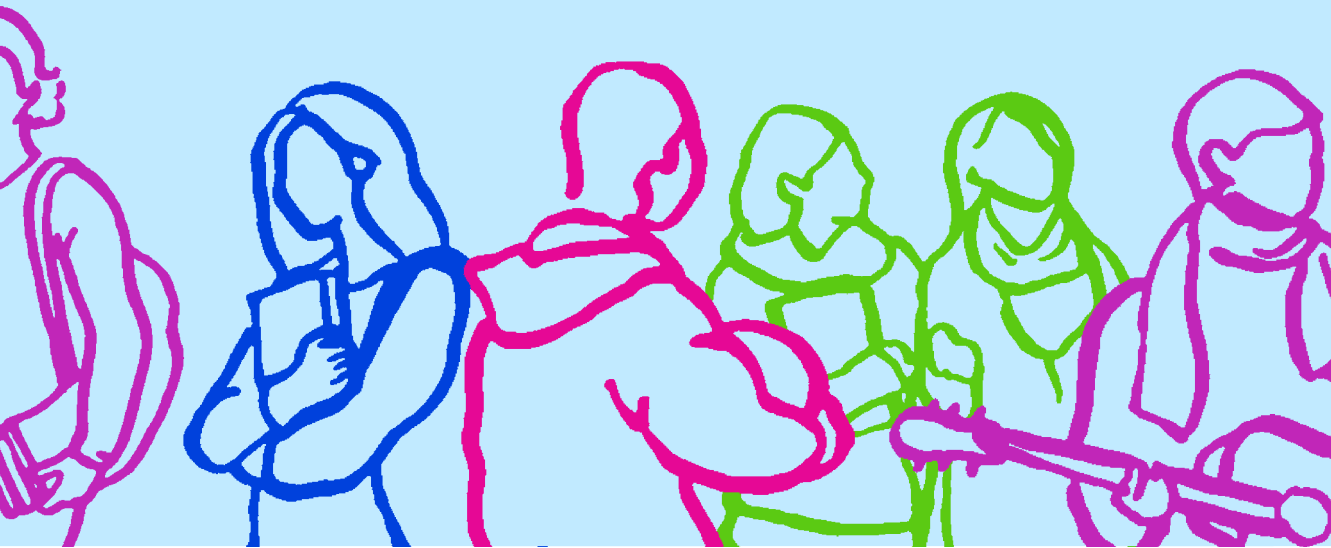


# LOPS-TUKIMATERIAALIT LIIKUNTA



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

**#LOPS2021**

## Sisältö:

1. Oppiaineen tehtävä | s. 3
2. Laaja-alainen osaaminen oppiaineessa | s. 6
3. Liikunnan opetuksen yleiset tavoitteet | s. 8
4. Liikunnan arviointi | s. 9
5. Liikunnan pakolliset moduulit | s. 12
6. Liikunnan valtakunnalliset valinnaiset moduulit | s. 20

Kirjoittaja: lehtori Terhi Huovinen,  
Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta,  
Liikunnan käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteet

## 1. OPPIAINEEN TEHTÄVÄ

”Lukiokoulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kasvamista hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja, taitoja ja valmiuksia. Lisäksi koulutuksen tarkoituksena on antaa opiskelijoille valmiuksia elinikäiseen oppimiseen ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen.”

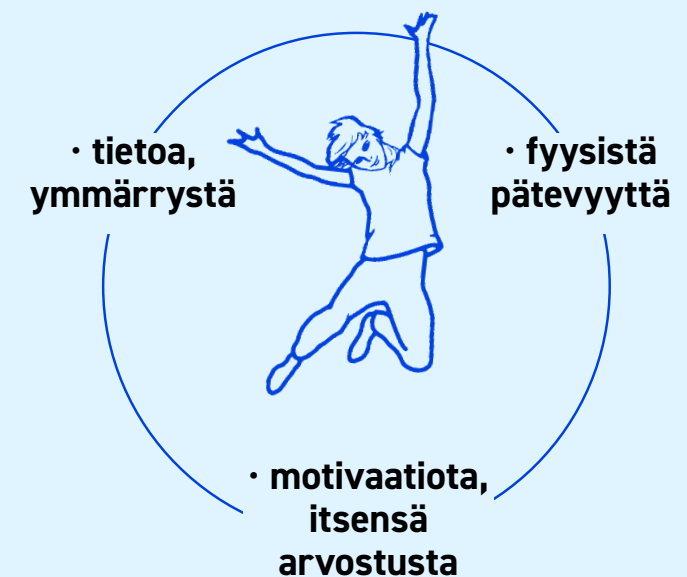
(Lukiolaki 714/2018, 2 §)

”Liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista.”

(LOPS 2019, Liikunta)

### Liikuntaosaaminen

on...



...olla  
**aktiivinen läpi elämän**

KUVIO 1. LIIKUNTAOSAAMINEN (eng. *physical literacy*)

**Liikuntaosaaminen** (eng. *physical literacy*) rakentuu neljästä ulottuvuudesta:

1. motivaatio ja itsearvostus (liikunnan affektiivinen ulottuvuus)
2. fyysinen pätevyys (liikunnan fyysinen ulottuvuus)
3. tiedot ja ymmärrys (liikunnan kognitiivinen ulottuvuus)
4. fyysisesti aktiivinen elämäntapa (liikunnan käyttäytymisulottuvuus).

#### **MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS**

ilmenevät opiskelijan kykynä innostua ja nauttia fyysisestä aktiivisuudesta. Opiskelija luottaa omiin taitoihinsa ja kykyihinsä ja uskaltaa kokeilla uusia liikunnallisia asioita. Lukion liikunnan opetussuunnitelmassa affektiivinen ulottuvuus ilmaistaan seuraavasti: *”Opiskelija rakentaa myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa liikunnan avulla. Liikunnassa opiskelija kokee iloa, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä.”*

**FYYSINEN PÄTEVYYS** tarkoittaa opiskelijan kykyä omaksua erilaisia liikemalleja ja liikuntataitoja. Se tarkoittaa myös kehon kykyä työskennellä fyysisesti eripituisia aikoja erilaisilla kuormitustasoilla. Fyysisen pätevyyden kehittäminen antaa opiskelijalle mahdollisuuden osallistua monenlaisiin fyysisiin aktiviteetteihin, esimerkiksi liikuntaharrastuksiin erilaisissa ympäristöissä. Fyysinen pätevyys antaa kykyä ja mahdollisuuksia osallistua liikuntamuotoihin, jotka ovat entuudestaan tuntemattomia tai joista opiskelijalla ei ole kokemusta. Lukion liikunnan opetussuunnitelmassa on tästä kirjattuna seuraavaa: *”Liikunnassa opetetaan taitoja ja tietoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään.”*

**TIETOO JA YMMÄRRYKSEEN** kuuluu kyky tunnistaa liikkeeseen ja liikuntaan vaikuttavat olennaiset ominaisuudet, esimerkiksi tilan, ajan ja voiman vaihtelun vaikutus liikkeeseen tai erilaisten fyysisten ominaisuuksien merkitys eri liikuntamuodoissa. Liikuntatietouteen kuuluu myös se, että opiskelija ymmärtää aktiivisen elämäntavan terveyshyödyt ja tietää, miten erilaisia fyysisen toimintakyvyn osa-alueita harjoitellaan ja ylläpidetään. Kognitiivinen ulottuvuus sisältää myös sen, että opiskelija osaa huomioida fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä asianmukaisia turvallisuustekijöitä erilaisissa liikuntaympäristöissä. Lukion liikunnan opetussuunnitelmaan on kirjattu tästä seuraavaa: *”Liikunnassa opetetaan taitoja ja tietoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään.”*

#### **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA**

liikuntaosaamisena tarkoittaa sitä, että opiskelija ottaa henkilökohtaisen vastuun omasta hyvinvoinnistaan ja tekee elämässään valintoja, joissa säännöllinen fyysinen aktiivisuus mahdollistuu. Liikuntatunnilla opiskelija kantaa vastuuta aktiivisesta osallistumisesta opetukseen. Opiskelija oppii havainnoimaan ja arvioimaan tekemiään valintoja ja niiden merkityksiä terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta. Liikunnan opetussuunnitelmassa aktiiviseen elämäntapaan ohjataan tehtävälauseella: *”Opetuksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudestaan sekä toiminta- ja opiskelukyvystään. Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa.”*

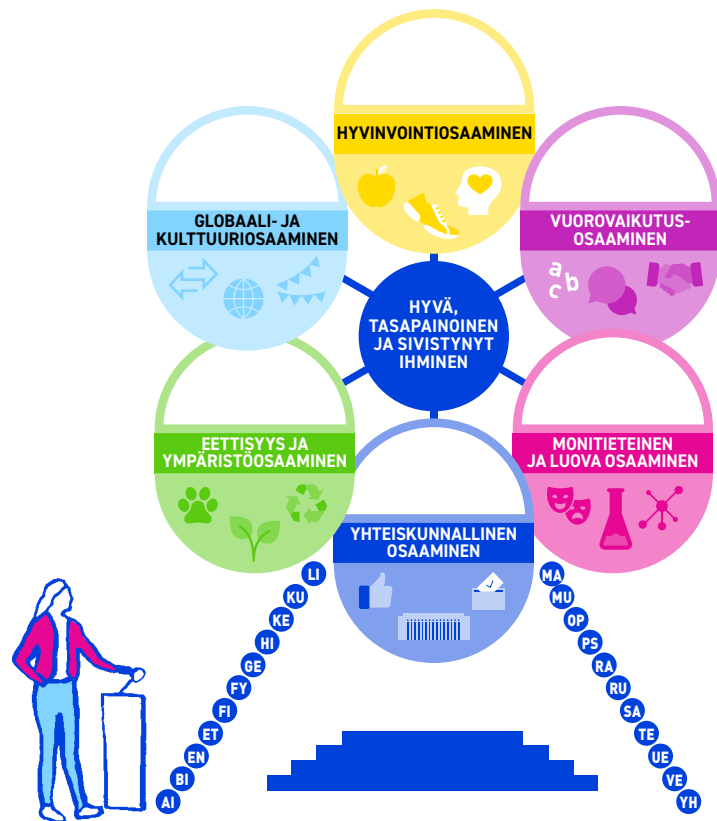
#### **Lähteet ja viittaukset:**

- The International Physical Literacy Association, 2014. Saatavilla <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/>
- Lukiolaki 714/2018, 2 §. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6834387>



## 2. LAAJA-ALAINEN OSAAMINEN OPPIAINEESSA

KUVIO 2. LAAJA-ALAISEN OSAAMISEN OSA-ALUEET:



Laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden tavoitteisiin pyritään kaikissa lukio-opinnoissa. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita ovat

- hyvinvointiosaaminen
- vuorovaikutusosaaminen
- monitieteinen ja luova osaaminen
- yhteiskunnallinen osaaminen
- eettisyys ja ympäristöosaaminen
- globaali- ja kulttuuriosaaminen.

Laaja-alainen osaaminen liikunnan osalta on avattu lukion opetussuunnitelman perusteissa liikunnan osuudessa.

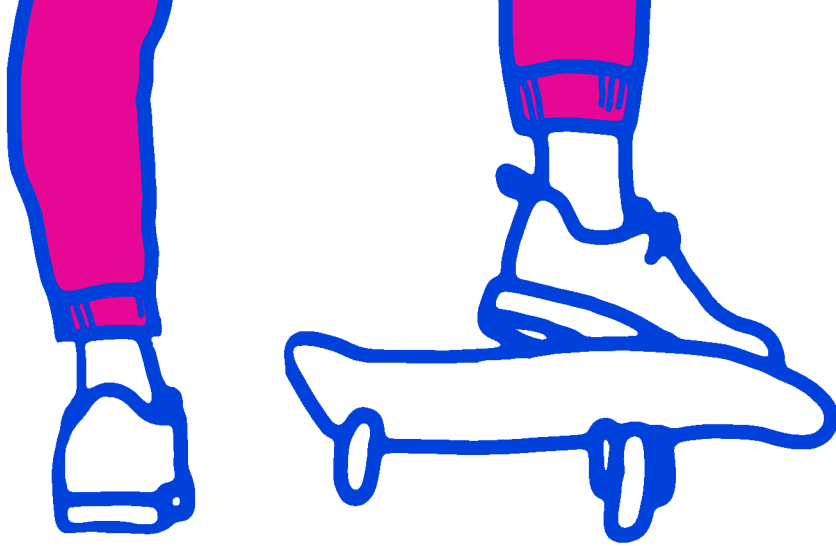
Paikallisessa opetussuunnitelmassa laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden toteutusta konkretisoidaan nostamalla tarkoituksenmukaisia laaja-alaisen osaamisen tavoitteita osaksi liikunnan opintojaksoja. Lisäksi paikallisessa opetussuunnitelmassa kuvataan eri oppiaineiden yhteiset opintojaksot.

KUVIO 3. ESIMERKKEJÄ LIIKUNNAN YHTEISTYÖMAHDOLLISUUKSISTA JA KUMPPANEISTA LAAJA-ALAISEN OSAAMISEN OSA-ALUEIDEN EDISTÄMISESSÄ

LIIKUNTA SEKÄ...	
<b>HYVINVOINTIOSAAMINEN</b>	...terveystieto ...psykologia ja/tai fysiikka
<b>VUOROVAIKUTUS-OSAAMINEN</b>	...äidinkieli ja kirjallisuus ja/tai vieraat kielet
<b>MONITIETEINEN JA LUOVA OSAAMINEN</b>	...musiikki ja/tai kuvataide
<b>YHTEISKUNNALLINEN OSAAMINEN</b>	...vapaaehtoistyö, järjestöt ja/tai yritykset
<b>EETTISYYS JA YMPÄRISTÖOSAAMINEN</b>	...biologia ja/tai maantiede sekä korkeakoulu yhteistyö
<b>GLOBAALI- JA KULTTUURIOSAAMINEN</b>	...työelämä- ja/tai kansainvälinen yhteistyö

**Lähteet ja viittaukset:**

- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6834387>



### 3. LIKUNNAN OPETUKSEN YLEISET TAVOITTEET

Lukion liikunnan yleiset tavoitteet on kuvattu opetussuunnitelman perusteissa (LOPS 2019, Liikunta).

Keskeinen tavoite lukion liikunnassa on saavuttaa sellainen liikuntaosaamisen taso, jolla opiskelija pystyy ylläpitämään ja kehittämään toimintakykyään läpi opiskeluvuosien ja myös myöhemmin elämässään. Tämä tarkoittaa monipuolisia liikuntataitoja ja -tietoja, joiden pohjalta opiskelija kykenee tekemään elämässään sellaisia fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä edistäviä valintoja, jotka lisäävät myös opiskelijan sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia.

**Lähteet ja viittaukset:**

- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6834387>

### 4. LIKUNNAN ARVIOINTI

"Opiskelijan työskentelyä, oppimista ja osaamisen kehittymistä tulee arvioida monipuolisesti. Opiskelijan arvioinnilla pyritään ohjaamaan ja kannustamaan opiskelua sekä kehittämään opiskelijan edellytyksiä itsearviointiin. Opiskelijalla on oikeus saada tieto arvioinnissa käytettävistä arviointiperusteista ja niiden soveltamisesta häneen. Opiskelijalle on lukio-opintojen aikana annettava mahdollisuus itsearviointiin."

(Lukiolaki 714/2018, 37 § 1 mom.)

Lukiokoulutuksessa arvioinnilla on kaksi keskeistä tehtävää: 1) oppimisen tukeminen ja ohjaaminen sekä 2) osaamiselle ja oppimiselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen näkyväksi tekeminen (LOPS 2019, 5.1).

Arviointia tehdään liikunnassa monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisia menetelmiä käyttäen. Opiskelijalla on oltava opintojakson aikana erilaisia mahdollisuuksia, tilaisuuksia ja tapoja osoittaa oppimistaan ja osaamistaan. Nämä kuvataan paikallisessa opetussuunnitelmassa. Liikunnanopetuksessa mahdollisia arviointimenetelmiä on avattu tässä tukimateriaalissa tarkemmin kunkin moduulin kohdalla.

Liikunnassa arvioinnin kohteina ovat opiskelijan (1) tiedot, (2) taidot ja (3) työskentely. Arviointi ei kohdistu opiskelijan arvoihin, asenteisiin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (LOPS 2019, Opintojakson arviointi.)

"Arviointi koostuu oppimista ja työskentelyä edistävästä palautteesta sekä tavoitteiden toteutumista kuvaavasta arvioinnista."

(LOPS 2019, Liikunta)

**1. TIETOJEN** arviointi: Kussakin opintojaksossa opiskelijan tietoja arvioidaan suhteessa opintojakson tavoitteisiin. Liikuntaosaamisen *tiedon ja ymmärryksen* arviointikriteerit avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa kunkin opintojakson osalta. Kun esimerkiksi laaditaan opintojaksoa, joka perustuu moduuliin LI1, korostuvat taitojen oppimiseen liittyvä liikuntatieto ja sen soveltaminen. Moduuliin LI2 perustuvissa opintojaksoissa puolestaan korostuvat toimintakyvyn osatekijöiden ymmärrys ja tieto erilaisten elämäntapavalintojen yhteydestä toimintakykyyn. Turvallisuuteen liittyvä ymmärrys sisältyy jokaiseen liikunnan moduuliin.

**2. TAITOJEN** arviointi: Opiskelijan taitoja arvioidaan kunkin opintojakson tavoitteiden suunnassa. Taitojen arvioinnissa paikallisessa opetussuunnitelmassa avataan liikuntaosaamisen *fyysisen pätevyyden* osa-alueen arviointikriteerit. Esimerkiksi LI1-moduuliin perustuvissa opintojaksoissa painottuu liikuntataitojen soveltaminen monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä. LI2-moduuliin perustuvissa opintojaksoissa painotus on fyysisen toimintakyvyn kannalta olennaisissa taidoissa. On kuitenkin huomattava, että fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena (LOPS 2019, Liikunta).

**3. TYÖSKENTELYN** arviointi: Opiskelijan työskentelyä arvioidaan suhteessa liikunnan opetussuunnitelmassa määriteltyihin työskentelyn tavoitteisiin opintojen aikana (formatiivinen arviointi) ja työskentelyn tavoitteiden saavuttamiseen opintojen päättyessä (summatiivinen arviointi). Liikuntaosaamisen osa-alueista työskentelyn arvioinnissa paikallisessa opetussuunnitelmassa avataan kunkin opintojakson ja niiden taustalla olevien moduulien tavoitteiden mukaisesti *motivaation ja itsearvostuksen sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan* arviointikriteereitä. Kaikille lukion opetussuunnitelman perusteiden (2019) mukaisille liikunnan moduuleille on yhteistä parhaansa yrittäminen, uusien asioiden harjoittelu sekä vastuun kantaminen omista valinnoista sekä itsenäisestä ja yhdessä työskentelystä liikuntatunneilla.

## Tukea tarvitsevien opiskelijoiden opetus ja arviointi

“Opiskelijan terveydentila ja erityistarpeet tulee ottaa huomioon liikunnan arvioinnissa siten, että opiskelijalla on mahdollisuus osoittaa parasta mahdollista osaamistaan tarvittaessa vaihtoehtoisin tavoin ja erityisjärjestelyin.”

(Lukiolaki 714/2018, 28 ja 29 §)

Opiskelijan tuen tarpeet liikunnassa voivat olla monenlaisia. Osallistuminen opintojakson opetukseen voi olla haastavaa akuutin tai pitkäaikaisen sairauden, vamman tai vaikkapa elämäntilanteen takia. Paikallisessa opetussuunnitelmassa määritellään, miten oppilaitoksessa opiskelijan tuki yleisesti toteutetaan. Liikunnassa noudatetaan samoja yleisiä periaatteita, ja niihin voi viitata paikallisessa liikunnan opetussuunnitelmassa. Lukion opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti tuen tarkoituksena on tukea opiskelijaa lukio-opintojen suorittamisessa sekä edistää hänen hyvinvointiaan ja jaksamistaan. (LOPS 2019, Erityisopetus ja muu oppimisen tuki.)

Tukea tarvitsevien opiskelijoiden arviointi liikunnassa pohjautuu kunkin opintojakson tavoitteisiin opiskelijan kanssa suunnitellut tukitoimet huomioon ottaen. Vastuu- ja oikeusturvakysymysten vuoksi on tarkoitukseenmukaista kirjata tukitoimet opiskelijan henkilökohtaiseen opintosuunnitelmaan ja mainita paikallisessa liikunnan opetussuunnitelmassa tästä käytännöstä. (LOPS 2019, Erityisopetus ja muu oppimisen tuki.)

Myös tukea tarvitseville opiskelijoille liikunnassa arvioinnin kohteina ovat opiskelijan (1) tiedot, (2) taidot ja (3) työskentely (LOPS 2019, Opintojakson arviointi).

Tukea tarvitsevien opiskelijoiden arvioinnissa on käytössä kaikki opintojakson mahdolliset arviointimenetelmät. Lisäksi vaihtoehtoisia tapoja ja erityisjärjestelyjä parhaan osaamisen osoittamiseen voivat olla esimerkiksi

**1. TIETOJEN** osalta essee opintojakson keskeisestä tietosisällöstä, liikuntasuunnitelma ja sen toteutumisen analyysi

**2. TAITOJEN** osalta erilliset näytöt tukitoimet huomioiden, taitojen videointi, liikuntasuunnitelma, sen toteutus ja analysointi sekä liikuntatunnilla taitojen havainnointi pienryhmissä

**3. TYÖSKENTELYN** osalta havainnointi tuen tarpeet huomioiden (esim. parhaansa yrittämisen korostuminen) ja itsearviointi.

### Lähteet ja viittaukset:

- Lukiolaki 714/2018, 37 § 1 mom. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714#L6>
- LOPS 2019, 5.1. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tekstikappale/6828924>
- LOPS 2019, Opintojakson arviointi. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tekstikappale/6828924>
- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6834387>
- Lukiolaki 714/2018, 28 ja 29 §. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- LOPS 2019, Erityisopetus ja muu oppimisen tuki. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tekstikappale/6828911>

# 5. LIKUNNAN PAKOLLISET MODUULIT

## LI1 OPPIVA LIIKKUJA (2 OP)

"Opiskelija ymmärtää liikuntataitojen sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksen oman toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksenä. Opiskelija saa monipuolisia kokemuksia yhdessä liikkumisesta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä reilun pelin hengessä. Opiskelijan koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen minäkuva vahvistuvat uuden oppimisen sekä liikunnan tuoman ilon ja virkistymisen myötä."

(LOPS 2019, Liikunta)

### Moduulin tavoitteet suhteessa liikuntaosaamisen ulottuvuuksiin

- **TIETO JA YMMÄRRYS:** Opiskelija ymmärtää liikuntataitojen sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksen oman toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin perusedellytyksenä (moduuliin perustuvan opintojakson arvioinnissa kohta **Tiedot**).
- **FYYSINEN PÄTEVYYS:** Opiskelija saa monipuolisia kokemuksia yhdessä liikkumisesta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä reilun pelin hengessä (moduuliin perustuvan opintojakson arvioinnissa kohta **Taidot**).
- **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA:** Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti (moduuliin perustuvan opintojakson arvioinnissa kohta **Työskentely**).

#### • MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS:

Opiskelijan koettu liikunnallinen pätevyys ja myönteinen minäkuva vahvistuvat uuden oppimisen sekä liikunnan tuoman ilon ja virkistymisen myötä (ei vaikuta moduuliin perustuvan opintojakson arviointiin).

Tähän moduuliin perustuvassa opintojaksossa keskeistä on monipuolisten liikuntataitojen harjoittelu. Harjoittelu tapahtuu erilaisissa ympäristöissä, yhdessä toisten kanssa ja omasta toiminnasta vastuuta kantaen. Moduulin sisällöt syventävät perusopetuksessa harjoiteltua liikuntaosaamista.

### Keskeiset sisällöt

- liikuntataitojen soveltaminen erilaisissa opetusryhmän yhteisissä liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa opiskeluympäristön mahdollisuuksia (kesä-, talvi-, luonto- ja vesiliikunta) sekä sisä- ja ulkoliikuntaa monipuolisesti toteuttaen
- opetusryhmän yhteistyötaitoja ja yhteishenkeä kehittävät liikuntatehtävät ja -leikit sekä pelit

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä).	<p>Moduuliin perustuva opintojakso koostuu monipuolisesti erilaisista liikuntamuodoista ja -sisällöistä. Monipuolisuus rakentuu siten, että huomioidaan</p> <p>a) sisä-, ulko- ja vesiliikuntaympäristöt  b) rakennettu ja rakentamaton ympäristö  c) vuodenaikat  d) havaintomotoriset taidot sekä motoriset perustaidot (liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot)  e) fyysiset ominaisuudet (nopeus, voima, kestävyys ja liikkuvuus).</p> <p>Esimerkkejä moduuliin perustuvan opintojakson sisällöiksi sopivista liikuntamuodoista liikuntatietojen ja -taitojen näkökulmasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• voimistelu ja akrobatia</li> <li>• kehonhuolto</li> <li>• pallopelit</li> <li>• luontoliikunta</li> <li>• uinti ja vesiliikunta</li> <li>• perusliikunta</li> <li>• ryhmäliikunta</li> <li>• lihaskuntoharjoittelu</li> <li>• tanssi</li> <li>• hiihto</li> <li>• luistelu</li> <li>• kehonhuolto</li> </ul>	<p>Sisällöt valitaan opiskelijoiden kanssa keskustellen. Keskustelun pohjaksi nostetaan eri liikuntamuotojen mahdollisuudet moduulin tavoitteiden saavuttamiseen.</p> <p>Opetuksessa käytetään monipuolisesti sekä opettajajohtoisia että opiskelijoiden autonomiaa tukevia opetusmenetelmiä.</p>

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
<p>Opiskelija osaa toimia vuorovaikutus-tilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia.</p>	<p>Opintojakson sisältöjen valinnassa voidaan painottaa moduulin tavoitteiden mukaisesti yhdessä/ryhmässä harrastettavia liikuntamuotoja, jotka voivat tarjota opiskelijoille mahdollisuuden toisiinsa tutustumiseen ja ryhmäytymiseen.</p> <p>Esimerkkejä moduuliin perustuvan opintojakson sisällöistä vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seikkailuliikunta</li> <li>• luontoliikunta ja retkeily</li> <li>• parkour</li> <li>• ilmaisuliikunta</li> <li>• lumikenkäily</li> <li>• pallopelit</li> </ul>	<p>Vuorovaikutustaitoja harjoitellaan opiskelijoiden aloitteellisuutta ja oivaltamista vaativien ryhmätehtävien, pelien ja leikkien avulla.</p> <p>Auttamista ja kannustamista voidaan oppia myös yksilötehtävissä, esimerkiksi voimistelussa ja akrobatiasa.</p> <p>Palautteen antamista ja vertaisarviointia harjoitellaan esimerkiksi paripalautteen avulla.</p> <p>Itsearvostuksen rakentumista tukee myös myönteinen palaute itselle.</p>
<p>Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.</p>	<p>Kaikki sisällöt tukevat tätä tavoitetta.</p>	

## Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi

Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi kohdistuu opiskelijan *tietoihin, taitoihin ja työskentelyyn* moduulin tavoitteiden suunnassa (LOPS 2019, Opintojakson arviointi). Arvioinnin perusteet avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa.

- **TIETOJEN** arvioinnissa korostuvat taitojen oppimiseen liittyvä liikuntatieto ja sen soveltaminen.
- **TAITOJEN** arvioinnissa painotetaan liikuntataitojen soveltamisesta erilaisissa liikuntatehtävissä.
- **TYÖSKENTELYN** arviointi kohdistuu vuorovaikutusosaamiseen sekä vastuulliseen ja yritteliäiseen työskentelyyn oppitunneilla.

## Arviointimenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi

- opettajan havainnointia liikuntataidoista ja -tiedoista, opetukseen osallistumisesta sekä vuorovaikutuksesta tunneilla
- vertaisarviointia paripalautteena sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana
- opiskelijan itsearviointia sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana ja/tai opintojakson päättyessä.





## LI2 AKTIIVINEN ELÄMÄ (2 OP)

”Moduulissa opiskelijaa opetetaan ja kannustetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen. Opiskelijaa ohjataan ymmärtämään, että liikuntaharrastusten lisäksi toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia tukeva fyysinen aktiivisuus muodostuu arjen valinnoista ja pitkäkestoisen istumisen välttämistä. Opiskelija ohjataan havainnoimaan arkisia toimintatapojaan ja valintojaan kestävän tulevaisuuden, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden näkökulmista. Opetus toteutetaan rakennettua ja rakentamatonta opiskeluympäristöä sekä liikunta- ja hyvinvointiteknologiaa mahdollisuuksien mukaan hyödyntäen.”

(LOPS 2021, Liikunta)

### Moduuliin perustuvan opintojakson tavoitteet suhteessa liikuntaosaamisen ulottuvuuksiin

- **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA:** Opiskelijaa opetetaan ja kannustetaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen sekä riittävän päivittäisen fyysisen aktiivisuuden saavuttamiseen.
- **TIEDOT JA YMMÄRRYS:** Opiskelijaa ohjataan ymmärtämään, että liikuntaharrastusten lisäksi toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia tukeva fyysinen aktiivisuus muodostuu arjen valinnoista ja pitkäkestoisen istumisen välttämistä.
- **FYYSINEN PÄTEVYYS:** Opiskelija ohjataan havainnoimaan arkisia toimintatapojaan ja valintojaan kestävän tulevaisuuden, fyysisen aktiivisuuden ja terveyden näkökulmista.
- **MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS:** Opintojakson aikana pyritään herättämään opiskelijan motivaatio huolehtia omasta toimintakyvystään. Positiivisten oppimiskokemusten avulla vahvistetaan opiskelijan myönteistä käsitystä itsestään liikkuvana ja liikuntaa harrastavana ihmisenä.

Moduuliin perustuvissa opintojaksoissa keskeistä on herättää opiskelija ajattelemaan oman toimintakykynsä ja hyvinvointinsa ylläpitämisen ja kehittämisen mahdollisuuksia. Millaisia seurauksia erilaisista arjen valinnoista on omalle toimintakyvylle ja miten liikuntaan osallistumisella voidaan tukea hyvinvointia? Opintojakson aikana opiskelijalle tarjotaan sekä tietoa että kokemuksia erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja sisällöistä monipuolisesti, jotta jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus löytää itselleen mieluisia ja sopivia tapoja olla fyysisesti aktiivinen.

Moduuliin LI2 perustuva opintojakso tarjoaa mahdollisuuksia monenlaiseen yhteistyöhön paikallisia mahdollisuuksia hyödyntäen: opintojakson tavoitteiden toteutumista voidaan tukea esimerkiksi terveystiedon, biologian ja fysiikan opetuksessa. Oppilaitoksen ulkopuoliselle yhteistyölle voi olla mahdollisuuksia esim. liikuntakeskusten, fysioterapiapalveluiden tai vaikkapa liikuntateknologiayritysten kanssa. Oppilaitosten välistä yhteistyötä opintojaksolla voisi tehdä esim. lukion ja terveysalan koulutuksen tai lukion ja liikunta-alan koulutuksen välillä.

### Keskeiset sisällöt

- fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen monipuolisesti liikkuen
- liikkuvuus ja kehonhuolto
- ergonomia liike- ja suoritustekniikoissa
- yhteistyötaitoja sekä yhteishenkeä kehittävät liikunnalliset pari- ja ryhmätehtävät

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä asettaa kehittämistavoitteita saadun tiedon pohjalta.	Tiedollisen sisällön opettaminen toiminnallisesti: <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>	Opetuskeskustelut ja pienryhmäkeskustelut esim. kävelykokous  Personal trainer -toiminta: parien muodostaminen ja parin kannustaminen ja ohjaaminen harjoittelussa  Oman liikuntasuunnitelman laatiminen ja liikunta-päiväkirjan pitäminen

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.	<p>Monipuolisesti erilaisia ominaisuuksia kehittäviä liikuntamuotoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lihaskuntoharjoittelu</li> <li>• kehonhuolto ja liikkuvuus-harjoittelu</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 opiskelija-johtoiset työtavat liikuntatunneilla</p>
Opiskelija toimii vuorovaikutus-tilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia.	<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>	Yhdessä tehtävät liikuntamuodot ja harjoitteet

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.	<p>Sisältö, jossa opiskelija yrittää parhaansa liikku- mis- tai suoritustavoitteen saavuttamiseksi</p> <p>Esimerkiksi kehonpaino- harjoittelu, kuntosaliharjoittelu</p>	<p>Opiskelijan oma tavoitteenasettelu</p> <p>Aktiivinen harjoittelu liikuntatunneilla tavoitteen saavuttamiseksi</p> <p>Itsenäinen työskentely</p>

### Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi

Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi kohdistuu opiskelijan *tietoihin, taitoihin ja työskentelyyn* moduulin tavoitteiden suun- nassa (LOPS 2019, Opintojakson arviointi). Arvioinnin perusteet avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa.

- **TIETOJEN** arvioinnissa korostuvat opiskelijan osoittama ymmärrys toimintakykyä ja terveyttä ylläpitävästä fyysisestä aktiivisuudesta sekä fyysisen toimintakyvyn arviointiosaaminen.
- **TAITOJEN** arvioinnissa painotetaan opiskelijan taitoa havainnoida arkisia toimintatapo- jaan sekä tehdä perusteltuja valintoja fyysi- sen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Taidot ilmenevät aktiivisena osallistumisena erilaisia ominai- suuksia kehittävään työskentelyyn liikunta- tunneilla.
- **TYÖSKENTELYN** arviointi kohdistuu vuoro- vaikutusosaamiseen sekä vastuulliseen ja yritteliäiseen työskentelyyn oppitunneilla.

### Arviointimenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi

- opettajan havainnointia opiskelijan osaamisen soveltamisesta erilaisissa liikuntatehtävissä, opetukseen osallistumisesta ja vuorovaikutuksesta tunneilla
- opiskelijan laatimaa liikuntasuunnitelmaa ja opiskelijan itsearviointia suunnitelman toteuttamisesta
- vertaisarviointia paripalautteena sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana
- opiskelijan itsearviointia sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana ja/tai opintojakson päättyessä.

#### Lähteet ja viittaukset:

- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukio-koulutus/6828810/oppiaine/6834387/moduuli/6835070>
- LOPS 2019, Opintojakson arviointi. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukio-koulutus/6828810/tekstikappale/6828926>

# 6. LIIKUNNAN VALTAKUNNALLISET VALINNAISET MODUULIT

## LI3 UUDET MAHDOLLISUUDET (2 OP)

”Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä sekä monipuolistaa opiskelijan liikunnallista osaamista ja koettua pätevyyttä uuden oppimisen myötä.”

(LOPS 2019, Liikunta)

### Moduuliin perustuvan opintojakson tavoitteet suhteessa liikuntaosaamisen ulottuvuuksiin

- **FYYSINEN PÄTEVYYS:** Opintojakson tavoitteena on edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä sekä monipuolistaa opiskelijan liikunnallista osaamista. Opiskelija harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja monipuolisesti ja uusin tavoin. Opiskelija harjaantuu kehon hallinnassa.
- **MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS:** Opintojakson tavoitteena on edistää opiskelijan koettua pätevyyttä uuden oppimisen myötä. Opiskelija tunnistaa tunteitaan, toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittaen sekä tukee yhteisöllisyyttä toisia auttaen ja kannustaen.
- **TIEDOT JA YMMÄRRYS:** Opiskelija harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja monipuolisesti ja uusin tavoin.
- **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA:** Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

Tähän moduuliin perustuvassa opintojaksossa keskeistä on **fyysisen toimintakyvyn** haastaminen tekemällä tuttuja asioita uudella tavalla sekä kokeilemalla liikuntamuotoja, joista opiskelijoilla ei ole paljon aikaisempaa kokemusta. Moduuliin perustuvassa opintojaksossa opetetut liikuntamuodot voivat olla ns. tunnettuja liikuntamuotoja, kuten lumikenkäily, metsägolf, wushu, hambo, stand up padling (sup-lautailu), boulderointi jne. Liikuntamuotoja voi myös itse kehittää yhdessä opiskelijoiden kanssa, jolloin tuttuun liikuntamuotoon saa uudenlaista haastetta esimerkiksi välinettä, sääntöjä, liikkumistapaa tms. vaihtamalla. Moduuliin perustuvan opintojakson sisällöissä ja oppimisympäristöissä monipuolisuus korostuu: esimerkiksi tasapainotaidot kehittyvät eri tavoin luonnossa, salissa, kentällä, vedessä tai lumessa.

Opintojakson toteutuksessa on monenlaisia mahdollisuuksia paikalliseen yhteistyöhön esimerkiksi urheiluseurojen tai muiden liikunta-toimijoiden kanssa. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueista opintojakson suunnittelussa ja toteutuksessa korostuu erityisesti luova osaaminen, johon LI3-moduuliin perustuvan opintojakson tavoitteet opiskelijaa haastavat.

### Keskeiset sisällöt

- uusiin liikuntamuotoihin ja -lajeihin tutustuminen
- liikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen ylläpito ja kehittäminen.

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja monipuolisesti ja uusin tavoin.	Sovelletut ja viralliset pallopelit, tanssit, vesi- ja luontoliikunta, kamppailulajit, parkour, boulderointi  Kaikkiin liikuntasisältöihin voi ottaa uudenlaisen tulokulman ja esimerkiksi yhdistää elementtejä useammasta liikuntamuodosta.	Opiskelijan luovaa osaamista ja havaintomotoriikkaa haastavat työtavat  Ongelmanratkaisumenetelmät
Opiskelija harjaantuu kehon hallinnassa.	Voimistelu ja akrobatia, sirkus, vesiliikunta, hiihto, luistelu, kehonhuolto	Monipuoliset oppimisympäristöt ja monenlaisien välineiden käyttäminen erilaisilla alustoilla
Opiskelija tunnistaa tunteitaan, toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittaen sekä tukee yhteisöllisyyttä toisia auttaen ja kannustaen.	Seikkailulliset sisällöt  Ryhmänä suoritettavat haasteet ja ongelmanratkaisutehtävät	Yhdessä tekeminen
Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.	Kaikki sisällöt tukevat tavoitteen toteutumista, mutta yrittäminen voi korostua sisällöissä, joissa opiskelija joutuu haastamaan itseään hieman, kenties myös ylittämään itsensä.	Yksin ja yhdessä tekeminen

## Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi

Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi kohdistuu opiskelijan *tietoihin, taitoihin* ja *työskentelyyn* moduulin tavoitteiden suunnassa (LOPS 2019, Opintojakson arviointi). Arvioinnin perusteet avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa.

- **TIETOJEN** arvioinnissa korostuu opiskelijan osoittama ymmärrys motorisesta oppimisesta ja motoriikan kehittämistä tehtävien vaatimuksia muuntelemalla.
- **TAITOJEN** arvioinnissa painotetaan opiskelijan keuhonhallintaa ja uusien motoristen taitojen oppimista.
- **TYÖSKENTELYN** arviointi kohdistuu vuorovaikutusosaamiseen sekä vastuulliseen ja yritteliäiseen työskentelyyn oppitunneilla.

## Arviointimenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi

- opettajan havainnointia opiskelijan osaamisen soveltamisesta erilaisissa liikuntatehtävissä, opetukseen osallistumisesta ja vuorovaikutuksesta tunneilla
- vertaisarviointia paripalautteena sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana
- opiskelijan itsearviointia sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana ja/tai moduulin päättyessä.



## LI4 YHDESSÄ LIIKKUEN (2 OP)

”Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan sosiaalista toimintakykyä ja yhteenkuuluvuutta liikunnan avulla. Työtavoissa painottuvat opiskelijaryhmän aktiivinen osallisuus, toiminnallisuus ja yhteistoiminta.”

(LOPS 2021, Liikunta)

## Moduuliin perustuvan opintojakson tavoitteet suhteessa liikuntaosaamisen ulottuvuuksiin

- **MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS:** Opintojaksossa painottuu opiskelijan osallisuus ja yhdessä tekeminen, joiden avulla tuetaan opiskelijan käsitystä itsestään hyväksyttynä ryhmän jäsenenä. Opiskelija toimii yhdessä asetetun liikunnallisen tavoitteen saavuttamiseksi.
- **TIEDOT JA YMMÄRRYS:** Opintojaksossa korostuu tavoitteellisuus. Opiskelija harjaantuu liikuntatietojen soveltamisessa pohtiessaan opintojaksolle sopivia tavoitteita yhdessä toisten kanssa. Tavoitteen määrittelyn jälkeen opiskelija soveltaa liikuntatietoja suunnitellessaan keinoja päästä yhdessä asetettuun tavoitteeseen.
- **FYYSINEN PÄTEVYYS:** Opiskelijan liikuntataidot kehittyvät yhdessä valitun tavoitteen suuntaisesti.
- **FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA:** Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittämällä itseään pitkäjänteisesti.

Tähän moduuliin perustuvassa opintojaksossa keskeistä on yhdessä tekeminen ja **sosiaalisen toimintakyvyn** edistäminen. Opintojaksossa on tärkeää opiskelijan osallisuus tavoitteiden asettelussa, sisältöjen suunnittelussa ja opintojakson toteutuksessa. LI4-moduuliin perustuvassa opintojaksossa opiskelijat asettavat toiminnalle yhteisen päämäärän, johon pyritään yhden tai useamman projektituonteen työskentelyjakson avulla.

Tavoite voidaan valita miltä tahansa liikuntaosaamisen osa-alueelta, mutta sen saavuttamisessa korostetaan liikunnassa koettavaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja yhteishenkeä. Tavoitteeksi sopii yksi suuri päämäärä, esimerkiksi juhlava tanssiesitys, liikunta- tai urheilutapahtumaan joukkueena osallistuminen tai vaikkapa vaellus. Tällöin koko opintojakso käytetään harjoittelemalla päämäärän saavuttamisessa tarvittavia taitoja ja opintojakson sisällöt kietoutuvat yhden valitun liikuntamuodon ympärille. Jos tavoitteeksi valitaan esimerkiksi ryhmähengen ja yhteenkuuluvuuden kehittäminen, opintojakson sisällöt voivat olla monipuolisesti ja eri näkökulmista ryhmähengen kehittäviä.

Jos taas tavoite valitaan laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden, kuten eettisyyden ja ympäristöosaamisen tai hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaamisen, tavoitteista, opintojakso antaa erinomaiset mahdollisuudet koulun sisällä tehtävälle tai oppilaitoksen ulkopuoliselle yhteistyölle. Liikunnallisina projekteina voidaan opiskelijoiden kanssa kehittää

koulun Liikkuva opiskelu -toimintaa, pitämällä liikuntatuokioita lapsille päiväkodissa tai alakoulussa tai vaikkapa vanhuksille palvelutalossa. Jotta ohjaus onnistuu, opintojakson aikana voidaan harjoitella erilaisia liikunnan ohjaamisen perusteita ja harjoitella kohderyhmälle sopivia liikuntamuotoja. Tavoitteen asettamisessa ja sisältöjen valinnassa huomioidaan opiskelijoiden osallisuus ja kannustetaan heitä luovuuteen ja monipuolisuuteen.

### Keskeiset sisällöt

- yhdessä toteutettava liikunta, kuten vanhojenpäivän tanssit, luontoliikunta tai muut projektiluonteiset kokonaisuudet

### Moduulin perustuvan opintojakson arviointi

Moduulin perustuvan opintojakson arviointi kohdistuu opiskelijan *tietoihin*, *taitoihin* ja *työskentelyyn* moduulin tavoitteiden suu- nassa (LOPS 2019, Opintojakson arviointi). Arvioinnin perusteet avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa.

- **TIETOJEN** arvioinnissa korostuu opiskelijan osoittama ymmärrys liikunnan erilaisista tavoitteista ja keinoista niiden saavuttamiseksi.
- **TAITOJEN** arvioinnissa painotetaan yhdessä valitun tavoitteen mukaisten liikuntataitojen kehittymistä.
- **TYÖSKENTELYN** arviointi kohdistuu vuoro- vaikutusosaamiseen sekä vastuulliseen ja yritteliäiseen työskentelyyn oppitunneilla.

### Arviointimenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi

- opettajan havainnointia opiskelijan osaamisen soveltamisesta erilaisissa liikuntatehtävissä, opetukseen osallistumisesta ja vuorovaikutuksesta tunneilla
- vertaisarviointia paripalautteena sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana
- opiskelijan itsearviointia sanallisesti ja/tai kirjallisesti oppituntien aikana ja/tai opintojakson päättyessä.

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija toimii yhdessä asetetun liikunnallisen tavoitteen saavuttamiseksi.	Opintojakson sisältönä voi olla useampia pienempiä liikuntaprojekteja tai yksi iso, kuten <ul style="list-style-type: none"> <li>• vanhojen tanssiesityksen harjoittelu ja esittäminen</li> <li>• retki</li> <li>• voimistelu- tai sirkusesitys</li> <li>• Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittäminen, esim. ohjaustuokioiden suunnittelu ja pitäminen.</li> </ul>	Opiskelijoiden osallisuuden korostuminen kaikissa käytetyissä työtavoissa
Opiskelija toimii vuoro- vaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertais- arviointia.	Yhteistoiminnalliset pelit ja leikit  Seikkailutehtävät  Ryhmäytymistehtävät (eng. <i>team building activities</i> )	Ongelmanratkaisumenetelmät  Sosiaalista vuoro- vaikutusta vaativat työtavat
Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.	Kaikki sisällöt tukevat tavoitteen toteutumista, mutta yrittäminen voi korostua sisällöissä, joissa opiskelija joutuu haastamaan itseään hieman, kenties myös ylittämään itsensä.	Yksilölliset ja yhteisölliset työtavat

## LI5 VIRKISTYSTÄ LIIKUNNASTA (2 OP)

"Moduulin tavoitteena on erityisesti edistää opiskelijan psyykkistä toimintakykyä, myönteistä minäkuva, voimavaroja ja jaksamista liikunnan avulla. Opetuksessa korostuvat toiminta- ja opiskelukyvyntukeminen sekä liikunnan ilo ja virkistys."

(LOPS 2021, Liikunta)

### Moduuliin perustuvan opintojakson tavoitteet suhteessa liikuntaosaamisen ulottuvuuksiin

#### • MOTIVAATIO JA ITSEARVOSTUS:

Moduulin tavoitteena on edistää opiskelijan psyykkistä toimintakykyä, myönteistä minäkuva, voimavaroja ja jaksamista liikunnan avulla. Opetuksessa korostuvat liikunnan ilo ja virkistys.

• **FYYSINEN PÄTEVYYS:** Opetuksessa korostuu toiminta- ja opiskelukyvyntukeminen.

• **TIEDOT JA YMMÄRRYS:** Opiskelija ymmärtää, miten liikunnan avulla voidaan edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä.

#### • FYYSISESTI AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA:

Opiskelija yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työkennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

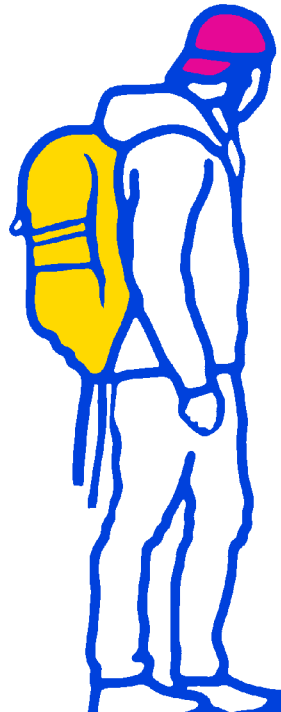
Moduuliin perustuvassa opintojaksossa keskeistä on liikunta **psyykkisen toimintakyvyn** näkökulmasta. Opintojaksolla pyritään liikunnan avulla edistämään opiskelijan jaksamista, opiskeluvireyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Opintojakson sisällössä korostuu liikunnan monipuolinen yhteys vireyteen ja jaksamiseen: erityyppisillä liikuntamuodoilla saavutetaan erilaisia vaikutuksia, jotka vaihtelevat yksilöllisesti. On tärkeää, että opiskelija löytää itselleen mieluisia liikuntamuotoja, joiden avulla voi esimerkiksi nostaa vireystilaa, parantaa keskittymiskykyä, rentoutua jne. Opiskelija oppii havainnoimaan omaa kehoaan ja erityyppisten liikuntamuotojen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiinsa ja tekemään perusteltuja valintoja oman jaksamisensa edistämiseksi.

### Keskeiset sisällöt

- virkistystä lisäävät liikuntamuodot
- rentoutus ja kehonhuolto

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija arvioi omaa jaksamistaan ja vireyttään sekä osaa tehdä perusteltuja liikunnallisia valintoja toiminta- ja opiskelukyvyntukemiseksi.	Oman toimintakyvyn ja jaksamisen arviointi  Oman liikuntasuhteen pohtiminen toiminnallisilla menetelmillä	Opetuksen ja keskustelun pohjana voidaan käyttää esimerkiksi Liikkujatyypin jaottelua (Kari ym. 2016, väitöskirjan pohjalta laadittu kuvaus saatavilla <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> ).
Opiskelija ymmärtää, miten liikunnan avulla voidaan edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä.	Monipuolisesti erityyppisiä liikuntamuotoja  Monipuolisuus rakentuu siten, että otetaan huomioon mm.  a) sisä-, ulko- ja vesiliikuntaympäristöt b) rakennettu ja rakentamaton ympäristö c) vuodenaikat d) liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet.	Opintojakson sisältöjen suunnittelu yhdessä opiskelijoiden kanssa  Keskustelu opiskelijoiden havainnoista omaan vireyteen ja jaksamiseen erilaisten liikunta-kokemusten jälkeen  Kehoon ja sen toimintaan liittyvän tiedon integrointi liikunnanopetukseen, esimerkiksi yhteistyössä terveystiedon ja biologian kanssa  Liikunta- ja hyvinvointiteknologian hyödyntäminen opetuksessa

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEIDEN TAVOITTEET	ESIMERKKEJÄ SISÄLLÖISTÄ	ESIMERKKEJÄ TYÖTAVOISTA
Opiskelija osallistuu toimintaan asiallisesti, aktiivisesti ja yhteisöllisyyttä edistäen.	<p>Erityyppisiä liikunta- muotoja, kuten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lenkkeilyä</li> <li>• luontoliikuntaa</li> <li>• pallopelejä</li> <li>• tanssia</li> <li>• rentoutumista</li> <li>• keuhonhuoltoa</li> <li>• geokätköilyä</li> <li>• kuntonyrkkeilyä</li> <li>• kuntosaliharjoittelua tms.</li> </ul>	<p>Opetusta voidaan eriyttää opiskelijoiden yksilöllisten mieltymysten ja tarpeiden mukaan paikalliset olosuhteet huomioiden.</p> <p>Yksilölliset ja yhteisölliset työtavat</p>



## Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi

Moduuliin perustuvan opintojakson arviointi kohdistuu opiskelijan *tietoihin, taitoihin* ja *työskentelyyn* moduulin tavoitteiden suunnassa (LOPS 2019, Opintojakson arviointi). Arvioinnin perusteet avataan paikallisessa opetussuunnitelmassa.

- **TIETOJEN** arvioinnissa korostuvat opiskelijan osoittama ymmärrys jaksamista ja opiskeluvireyttä ylläpitävästä fyysisestä aktiivisuudesta.
- **TAITOJEN** arvioinnissa painotetaan opiskelijan taitoa tehdä perusteltuja liikunnallisia valintoja toiminta- ja opiskelukyvyyn lisäämiseksi. Taidot ilmenevät aktiivisena osallistumisena työskentelyyn liikuntatunneilla.
- **TYÖSKENTELYN** arviointi kohdistuu vuorovaikutusosaamiseen sekä vastuulliseen ja yritteliäiseen työskentelyyn oppitunneilla.

## Arviointimenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi

- opettajan havainnointia
- opiskelijan itsearviointia
- vertaisarviointia
- opiskelijan suunnitelmaa opiskeluvireyden ylläpitämiseksi ja arviota sen toteutumisesta.

### Lähteet ja viittaukset:

- LOPS 2019, Liikunta. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/oppiaine/6834387/moduuli/6835072>
- LOPS 2019, Opintojakson arviointi. Saatavilla <https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tekstikappale/6828926>
- Kari, Jaana (2016): Liikkujatyypit. Saatavilla väitöskirjassa *Hyvä opettaja - Luokanopettaja-opiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina* [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5\\_vaitos20160212.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vaitos20160212.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lukiokoulutuksen tarkoituksena on tukea opiskelijoiden kasvamista hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja aktiivisiksi yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja, taitoja ja valmiuksia. Lisäksi koulutuksen tarkoituksena on antaa opiskelijoille valmiuksia elinikäiseen oppimiseen ja itsensä jatkuvaan kehittämiseen.

Lukiolaki 714/2018, 2 § (Lukiokoulutuksen tarkoitus)

Lisätietoa ja tukea paikalliseen Lops-työhön Opetushallituksesta: [oph.fi/lukiokoulutus](http://oph.fi/lukiokoulutus)

**Tehdään tästä yhdessä hyvä juttu!**



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

**#LOPS2021**