

Laaja-alainen osaaminen

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Opiskelija tarkastelee itseään osana ryhmää ja toimii ryhmän vastuullisena sekä aktiivisena jäsenenä. Erilaisten pelien kautta pyritään harjoittamaan reilun pelin periaatteita. Opiskelijaa kannustetaan rehellisyyteen, aktiivisuuteen ja ottamaan huomioon ryhmän muut jäsenet. Opiskelija tutustuu erilaisiin liikuntaympäristöihin ja oppii kunnioittamaan niitä. Tutustutaan liikuntaympäristön sääntöihin ja opitaan toimimaan sääntöjen puitteissa.

Yhteiskunnallinen osaaminen

Opitaan palautteen antamista muille erilaisten liikuntatehtävien avulla. Opiskelija saa palautetta toiminnastaan ryhmän jäsenenä erilaisten liikuntatehtävien kautta. Kannustetaan opiskelijoita aktiivisuuteen ja omatoimisuuteen. Ryhmä saa vaikuttaa opintojakson sisältöihin ja he sopivat niistä yhteisesti opettajan kanssa.

Osaamisen arviointi

Paikallinen lisäys

Opintojakso arvioidaan numeerisesti arvosanoilla 4-10. Opettajan arviointi perustuu opiskelijan antamaan näyttöön ja suorituksiin. Arviointia toteutetaan monipuolisesti. Opiskelija arvioi itseään ja omaa toimintaansa erilaisten liikuntaharjoitusten kautta. Hän saa palautetta opettajalta ja vertaisiltaan.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojakson sisällöt johdetaan opiskelijoiden mielenkiinnon kohteiden mukaan. Opetuksessa käytetään erilaisia työtapoja ja eri liikuntamuotoja.

Uudet mahdollisuudet, 2 op (LI03)

Opintojakson moduulit

- Uudet mahdollisuudet, 2 op (LI3), Valinnainen

Tavoitteet

Uudet mahdollisuudet

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- *harjoittaa ja soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja monipuolisesti ja uusin tavoin*
- *harjaantuu kehon hallinnassa*
- *tunnistaa tunteitaan, toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittaen sekä tukee yhteisöllisyyttä toisia auttaen ja kannustaen*
- *yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.*

Paikallinen lisäys

- Tutustutaan paikallisiin ja lähiympäristön tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin.
- Edistää opiskelijan fyysistä toimintakykyä ja monipuolistaa opiskelijan liikunnallista toimintakykyä.
- Oppii kehittämään, suunnittelemaan ja tarkastelemaan omaa liikkumistaan

- Ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa.

Keskeiset sisällöt

Uudet mahdollisuudet

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

Paikallinen lisäys

- Käytetään hyväksi lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia
- Oman henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman eli liikuntapäiväkirjan tekeminen, toteuttaminen ja arviointi

Paikallinen lisäys

Laaja-alainen osaaminen

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Opintojaksossa tutustutaan ja hyödynnetään teknologiaa liikuntasuoritusten kuvaamisessa, tiedon saamisessa ja tallentamisessa. Opiskelijaa ohjataan analysoimaan omia suorituksiaan ja suoriutumistaan erilaisissa liikuntatehtävissä sekä kehittämään itseään liikuntapäiväkirjan pohjalta.

Vuorovaikutusosaaminen

Opiskelijat analysoivat vertaisarviointina toisen opiskelijan päiväkirjan pohjalta hänen kehittymistään ja antavat palautetta kehityksestä.

Osaamisen arviointi

Paikallinen lisäys

Opetusjakso arvioidaan numeroasteikolla 4-10. Arvioinnin tehtävänä on tukea oppimista ja antaa palautetta oppimisprosessista ja osaamisesta. Arviointiin kuuluu sekä oppimisprosessin aikainen palaute että opitun ja osaamisen arviointi. Opiskelija saa palautetta omasta osaamisestaan eri liikuntatehtävissä sekä itseltään että muilta. Arvosanan antaminen perustuu monipuoliseen näyttöön opiskelijan osaamisesta ja kehitymisestä liikkujana.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojakso suoritetaan lähiopetustunteja ja itsenäistä harjoittelua yhdistäen. Itsenäisestä harjoittelusta tehdään laaja liikuntapäiväkirja, jota analysoidaan itsenäisesti sekä yhdessä muiden opiskelijoiden ja opettajan kanssa.

Yhdessä liikkuen, 2 op (LI04)

Opintojakson moduulit

- Yhdessä liikkuen, 2 op (LI4), Valinnainen

Tavoitteet

Yhdessä liikkuen

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- toimii yhdessä asetetun liikunnallisen tavoitteen saavuttamiseksi
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, auttaa ja kannustaa muita liikuntatunneilla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti.

Paikallinen lisäys

- opiskelija tuntee tanssi- ja seurustelukulttuuriin liittyviä käytöstapoja

Keskeiset sisällöt

Yhdessä liikkuen

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

Paikallinen lisäys

Laaja-alainen osaaminen

Vuorovaikutusosaaminen

Opiskelija osallistuu ryhmän toimintaan aktiivisena jäsenenä ja tekee töitä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Oppitunneilla ollaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Edetään kohti ryhmän asettamaa tavoitetta yhdessä oppien.

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Vanhojen tanssien muodossa opiskelija pääsee tutustumaan eri maiden ja eri aikakausien tanssityyleihin. Opetellaan tanssikulttuuria ja sen käyttäytymisetikettiä. Opiskelija oppii ilmaisua kehonsa ja liikkumisen kautta.

Osaamisen arviointi

Paikallinen lisäys

Opetusjakso arvioidaan numeroasteikolla 4-10. Arvioinnin tehtävänä on tukea oppimista ja antaa palautetta oppimisprosessista ja osaamisesta. Arviointiin kuuluu sekä oppimisprosessin aikainen palaute että opitun ja osaamisen arviointi. Opiskelija saa palautetta omasta osaamisestaan eri liikuntatehtävissä sekä itseltään että muilta. Arvosanan antaminen perustuu monipuoliseen näyttöön opiskelijan osaamisesta ja kehitymisestä liikkujana.

Opintojakson vapaa kuvaus

Opintojaksolla käydään läpi erilaisia ja eri aikakauden tanssityylejä. Yhdessä opiskelijoiden kanssa päätetään tanssiharjoituksista ja tanssiesityksen toteutuksesta.

Virkistystä liikunnasta, 2 op (LI05)

Opintojakson moduulit

- Virkistystä liikunnasta, 2 op (LI5), Valinnainen

Tavoitteet

Virkistystä liikunnasta

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi omaa jaksamistaan ja vireyttään sekä osaa tehdä perusteltuja liikunnallisia valintoja toiminta- ja opiskelukyvyyn lisäämiseksi
- ymmärtää, miten liikunnan avulla voidaan edistää jaksamista ja opiskeluvireyttä
- osallistuu toimintaan asiallisesti, aktiivisesti ja yhteisöllisyyttä edistäen.

Paikallinen lisäys

- oppii liikkumaan luonnossa ja toimimaan yhdessä eräolosuhteissa

Keskeiset sisällöt

Virkistystä liikunnasta

- virkistystä lisäävät liikuntamuodot
- rentoutus ja keuhonhuolto

Paikallinen lisäys

- Vaellusretki ja lähiopetustunteja

Paikallinen lisäys

Laaja-alainen osaaminen

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Opiskelija osaa ympäristöä kunnioittaen ja arvostaen liikkua luonnossa. Opiskelijaa ohjataan kestävään luonnossa liikkumiseen ja huomioimaan ympäristön haasteet sekä liikunnan keston omaan suoritustasoonsa nähden.

Vuorovaikutusosaaminen

Opiskelijoita ohjataan huomaamaan yhteistyön merkitys haastavissa olosuhteissa ja kannustetaan toimimaan yhdessä kukin vahvuuksiaan käyttäen ja heikkouksiaan vahvistaen.

Osaamisen arviointi

Paikallinen lisäys

Opetusjakso arvioidaan numeroasteikolla 4-10. Arvioinnin tehtävänä on tukea oppimista ja antaa palautetta oppimisprosessista ja osaamisesta. Arviointiin kuuluu sekä oppimisprosessin aikainen palaute että opitun ja osaamisen arviointi. Opiskelija saa palautetta omasta osaamisestaan eri liikuntatehtävissä sekä itseltään että muilta. Arvosanan antaminen perustuu monipuoliseen näyttöön opiskelijan osaamisesta ja kehittymisestä liikkujana.

Opintojakson vapaa kuvaus

Puolet opintojakson tunteista käytetään yön yli tapahtuvaan vaellusreissuun luonnossa ja toinen puolikas koostuu erilaisista liikuntamuodoista paikallisia olosuhteita hyödyntäen.

7.17. Musiikki (MU)

Oppiaine ja tehtävä

Lukiokoulutuksessa musiikin opetuksen tehtävänä on edistää opiskelijan aktiivista musiikillista toimintaa ja osallisuutta. Musiikin opetuksessa opiskelija tutustuu maailmaan moniaistisesti ja