

Liite 2.

Kaupunkitasoinen valinnainen opintojakso Liikkuminen elämäntapana (1–2 op)

Koodi: LI07

Opintopisteet: 1–2 op

Oppiaineet: Liikunta

Tavoitteet

- Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija rohkaistuu sisällyttämään liikkumisen osaksi jokapäiväistä elämäänsä. Opiskelija tutustuu matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksiin oppilaitoksessaan ja muissa kaupungin palveluissa.
- Opiskelija kartuttaa osaamistaan osallistumalla erilaiseen omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan.

Keskeiset sisällöt

- Opintojaksossa opiskelija osallistuu lukion vapaaehtoiseen liikuntatoimintaan. Tämä voi olla esimerkiksi liikkumista edistävää ja ohjaavaa toimintaa lukuvuoden aikana tai kesällä. Vapaaehtoinen liikuntatoiminta voi olla esimerkiksi liikuntatoiminnan suunnittelua ja toteuttamista oppilaitoksessa.
- Suorituksista voi esimerkiksi kerätä merkintöjä liikuntapassiin tai muulla oppilaitoksen määrittelemällä tavalla.

Laaja-alainen osaaminen opintojaksossa

Yhteiskunnallinen osaaminen

Kannustamme yrittämiseen, ponnisteluun ja pitkäjänteiseen toimintaan. Rohkaisemme opiskelijaa kantamaan vastuuta itsestään ja muista.

Vuorovaikutusosaaminen

Huomioonottava vuorovaikutus edistää turvallista oppimisilmapiiriä.

Hyvinvointiosaaminen

Vahvistamme opiskelijan motivaatiota, itseluottamusta ja pätevyyttä fyysiseen aktiivisuuteen.

Globaali- ja kulttuuriosaaminen

Liikkuminen yhteisenä ja kehollisena kielenä yhdistää erilaiset ihmiset ja kulttuurit ja vahvistaa näin myös opiskelijoiden globaali- ja kulttuuriosaamista. Tuemme jokaisen opiskelijan kasvua omaksi itsekseen ja ohjaamme hyväksymään erilaisuuden.

Eettisyys ja ympäristöosaaminen

Erilaisten liikkujien huomioiminen ja toista kunnioittava toiminta näkyvät eettisenä osaamisena. Kannustamme opiskelijoita liikkumaan liikuntapaikoille hiilineutraalisti.

Monitieteinen ja luova osaaminen

Liikkumisen avulla kehitämme opiskelijoiden luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisutaitoja. Liikkumisen avulla tuemme myös opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä.

Opintojakson arviointi

Opintojakson laajuus on 1–2 opintopistettä. Näytön laajuus määrittää opintopisteiden määrän. Tilanteissa, joissa näyttö ei ole riittävää osaamisen tunnustamiseksi, ohjataan opiskelijaa täydentämään osaamistaan.

Opintojakso arvioidaan suoritusmerkinnällä tai hylättynä.