



## YSTYTOM5454 UUSIA LIIKUNTALAJIELÄMYKSIÄ, 1 osp

**TUTKINNON OSA: YHTEISKUNNASSA JA TYÖELÄMÄSSÄ TARVITTAVA OSAAMINEN, 8 osp**

**OSA-ALUE: Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto**

**Valinnaiset osaamistavoitteet**

<b>OPPIMISTAVOITTEET</b> Opiskelijan opintokortin runko Työelämälähtöiset työtehtävät Arvioidaan S = oppimistavoite saavutettu	<b>OPPIMISEN OHJAUS</b> Opetuksen sisältö ammattitaitovaatimusten ja kriteerien pohjalta Keskeiset opetusmenetelmät ja -ympäristöt	<b>ARVIOINTISUUNNITELMA</b> Mahdollisimman konkreettisia arvioitavia asioita/taitoja Arvioinnin helpottaminen
<b>Uusien liikuntalajien ja -muotojen etsiminen ja kokeileminen sekä tuttujen liikuntamuotojen uudenlainen soveltaminen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uusien liikuntalajien ja -pelien kokeilu ja vanhojen lajien soveltaminen tunneilla sekä itsenäisesti</li><li>• Liikkuminen sisällä ja ulkona</li><li>• Liikuntakokemuksien kuvaamista (esim. kirjallinen, kuvallinen, suullinen tai elävä dokumentointi)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osallistuu aktiivisesti, monipuolisesti, soveltaen ja sopimusten mukaisesti uusiin liikuntalajeihin- ja muotoihin sekä raportoi niistä pohtien</li></ul>
<b>Vuodenaikojen ja erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen liikunnan harrastamisessa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tutustutaan opettajan johdolla sekä itsenäisesti liikkuen erilaisiin lajeihin ja paikkoihin eri vuodenaikoina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osallistuu aktiivisesti ja asianmukaisesti varustautuneena liikuntaan huomioiden olosuhteet</li></ul>
<b>Ryhmän toiminnan ja hyvinvoinnin edistäminen vaihtuvissa liikunnallisissa olosuhteissa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikkuminen vaihtelevissa ryhmissä ja itsenäisesti</li><li>• Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen painottuen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen yksilö ja ryhmätasolla</li><li>• Toimintaa tavoitteen suunnassa sekä raportointi (esim. kirjallisesti tai suullisesti)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiivinen osallistuminen liikuntaan erilaisissa tilanteissa</li><li>• Ottaa huomioon muut osallistujat ja toimii tilanteissa myönteisen kannustavasti</li><li>• Arvioi tavoitteen ja oman toiminnan toteutumista</li></ul>
Opiskelija voi saavuttaa oppimistavoitteet myös yksilöllisen suunnitelman mukaisesti muissa ympäristöissä ja muilla menetelmillä.  Opiskelija maksaa itse lajien kokeiluista aiheutuvat kulut.		Opiskelija osoittaa osaamisensa joko yhteisten opintojen tai ammatillisten opintojen oppitunneilla tai työpaikalla tapahtuvan oppimisen yhteydessä.

## ARVIOINTI

ARVIOINNIN KOHTEET	ARVIOINTIKRITEERIT		
	Tyydyttävä T1	Hyvä H2	Kiitettävä K3
	Opiskelija		
Uusien liikuntalajien ja -muotojen etsiminen ja kokeileminen sekä tuttujen liikuntamuotojen soveltaminen.	Etsii aktiivisesti uusia liikuntalajeja ja osallistuu lajikokeiluihin Etsii uusia lajeja kokeiltavaksi tarvitien ajoittain ohjausta Raportoi kokemuksistaan tarvitien ajoittain ohjausta	T1 sekä työskentelee omatoimisesti ja osaa soveltaa liikuntaa Kokeilee itsenäisesti uusia lajeja Raportoi itsenäisesti ja sujuvasti kokemuksiin	H2 sekä työskentelee monipuolisesti ja ottaa laajasti huomioon liikkumisessa omat erityistarpeensa Kokeilee itsenäisesti ja monipuolisesti uusia lajeja Raportoi itsenäisesti ja perustellen kokemuksiin
Vuodenaikojen ja erilaisten ympäristöjen hyödyntäminen liikunnan harrastamisessa	Liikkuu aktiivisesti eri ympäristöissä vuodenajat huomioiden. Tunnistaa liikunnan hyötyjä tarvitien ajoittain ohjausta	T1 sekä liikkuu itsenäisesti ja käyttää asianmukaisia varusteita Hyödyntää liikuntakokemuksiin omaan arkeensa	H2 sekä liikkuu monipuolisesti Hyödyntää liikunnassa kokemaansa suunnitelmallisesti ja omat erityistarpeensa huomioiden
Ryhmän toiminnan ja hyvinvoinnin edistäminen vaihtuvissa liikunnallisissa olosuhteissa	Osallistuu aktiivisesti liikuntaan Liikkuu ryhmän jäsenenä Asettaa tavoitteita, mutta tarvitsee ajoittain ohjausta	T1 sekä liikkuu itsenäisesti T1 sekä kannustaa ja avustaa muita osallistumaan Liikkuu asettamiensa tavoitteiden suuntaisesti	H2 sekä liikkuu monipuolisesti H2 sekä ottaa huomioon muiden osallistujien erilaisuuden ja kiinnostuksen kohteet Liikkuu tarkoituksenmukaisesti ja tavoitteellisesti sekä perustelee valintojaan