

Liikunnan ja terveystiedon työpajat

25.10.2023, 17.1.2024 ja 23.10.2024

Josefina Koski, Sibeliuksen lukio



Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke 2023–2025

Työpaja 1

25.10.2023

Josefina Koski, Sibelius-lukio



Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke 2023–2025

Ohjelma

Mäkelänrinne/Urhea, kahvi

| | |
|--------------|--|
| 13.00–13.30 | Projektin esittely ja osallistujien esittely: - lukio, opetusaineet, opetuskokemus |
| 13.30–14.00 | Taukojumppa ja liikuntacoachin yhteistyö- haastatteluna (Lilli) |
| 14.00–14.15 | Konstruktivismi käytännön työssä ja kielitietoisuuden pohjana |
| | 8-sanan tehtävä terveysterveys/yhdenvertaisuus/kielitietoisuus (kuvat papereista) |
| 14.00 | kahvia ja vapaata keskustelua, ideoiden luomista |
| 14.30–15.00 | kielitietoisuus liikunnan ja terveystiedon opetuksessa. - Kurkistus Sport and health literacyyn (diat&videot) |
| 15.00–15.30 | Kielitietoisuus tehtäviä |
| 15.30–15.45 | SWOT analyysi omasta työstä paperille, analyysit kuvataan |
| 15.45–16.15 | Urhean esittely (valinnainen) |

Mikä on Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke?

Opetus- ja kulttuuriministeriö on toteuttanut lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuusohjelmaa, jonka tavoitteena on ollut kehittää lukiokoulutuksen laatua ja saavutettavuutta, edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä vahvistaa koulutuksen tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuusohjelman tavoitteena on

- edistää lukiolaisten hyvinvointia ja vahvistaa koulutuksen tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja saavutettavuutta
- nostaa osaamistasoa ja osaamisen laatua sekä kaventaa oppimiseroja
- tukea lukiolain ja opetussuunnitelmien toimeenpanoa, oppivelvollisuuden laajentamista lukiokoulutukseen ja jatkuvan oppimisen vahvistamista

Lähteet:

- oph.fi/fi/funding/valtion-erityisavustus-lukiokoulutuksen-laatu-ja-saavutettavuusohjelman-edistamiseen-2022?fbclid=IwAR2GhsrmmijmaF8tBMrAzE2pGKlwaTlzfluG1zutgADK-WNaxW5TXTLh7kU
- okm.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-809-0
- julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164436/OKM_2022_43.pdf?sequence=1&isAllowed=y

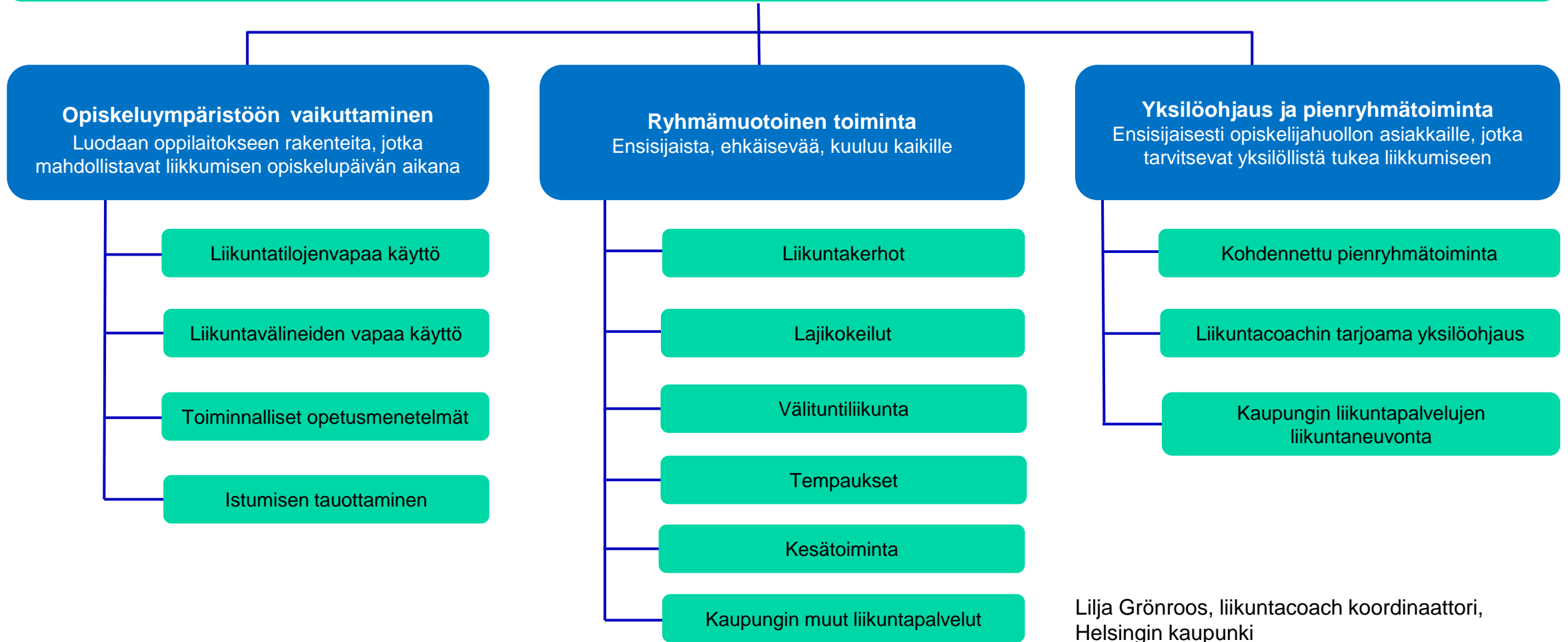
Esittelykierros

Nouse seisomaan ja kerro:

- Nimesi
- Opetuspaikkasi
- Opetusaineesi
- Milloin aloitit opettamisen
- Päivän fiilis vapaavalintaisen esimerkkikuvan tai -kollaasin pohjalta

Liikuntacoach-toiminta

Opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskelukyvyn, osallisuuden ja oppilaitokseen kiinnittymisen tukemista liikkumisen keinoin



Lilja Grönroos, liikuntacoach koordinaattori,
Helsingin kaupunki

Kuraattori, psykologi tai terveydenhoitaja ottaa liikkumisen puheeksi vastaanottotilanteessa.

Liikuntacoach tiedottaa yksilöohjausmahdollisuudesta opettajia, huoltajia ja opiskelijoita.

Opiskelija

Opettaja

Huoltaja

Opiskelija on itse yhteydessä liikuntacoachiin, liikuntacoach on yhteydessä opiskelijaan (myös huoltajan tai opettajan pyynnöstä), tai liikuntacoach tulee mukaan opiskeluhuollon vastaanottotilanteeseen.

Opiskelija saa tukea liikkumisen aloittamiseen liikuntacoachilta.
Ryhmämuotoinen toiminta on ensisijaista.
"kädestä pitäjä" vai "vierellä kulkija"

Liikuntacoachien ryhmätoiminta

Pienryhmätoiminta

Yksilöohjaus

Itsenäinen liikunta/arkiaktiivisuus

Muiden toimijoiden ryhmätoiminta

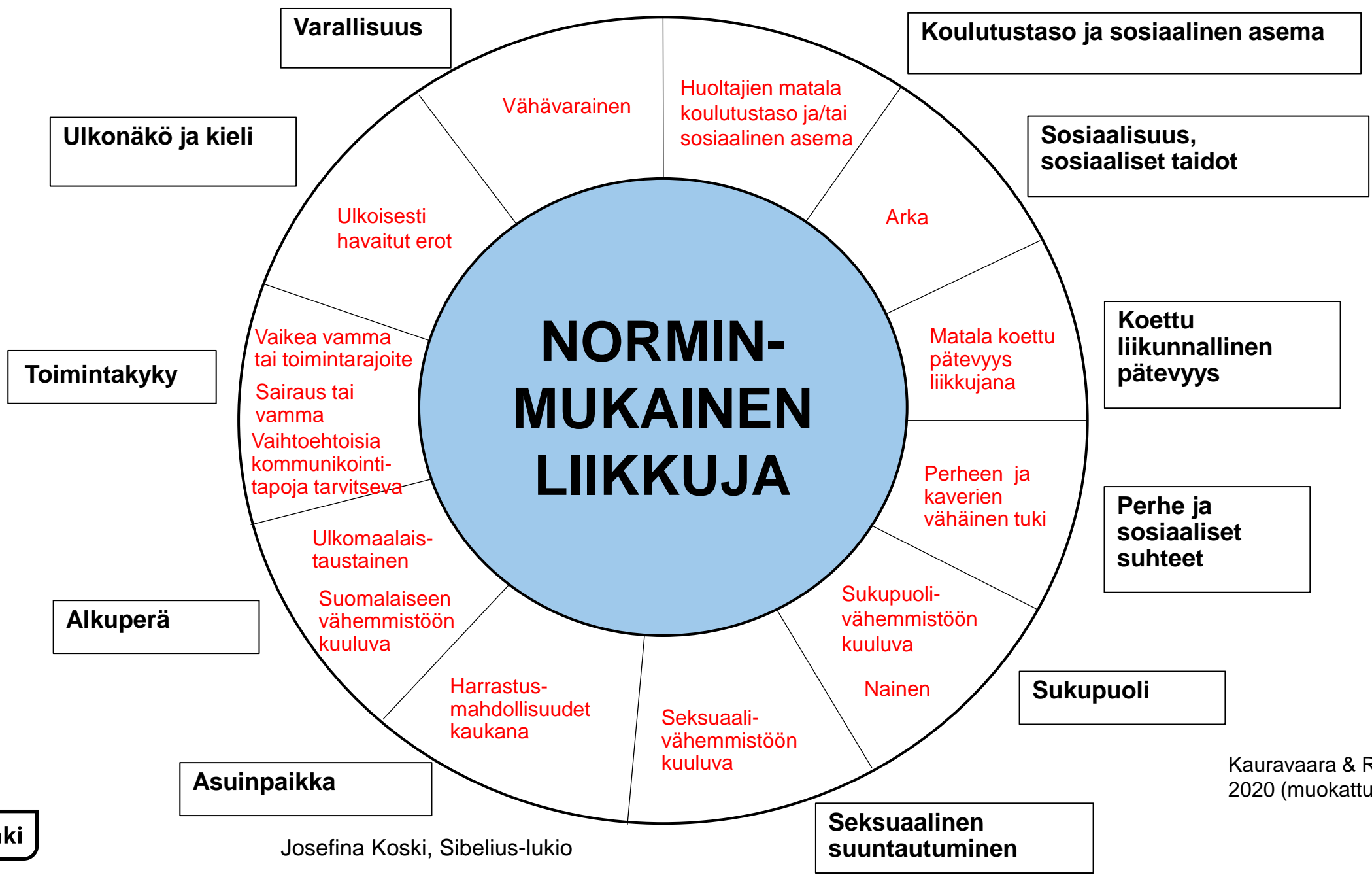
Lilli liikuntacoachin kanssa keskustelu

Käytänteitä

- Miten liikuntacoachit voivat tukea liikunnan opetusta?
- Millaisia yhteistyömahdollisuuksia on Sibeliuksen lukiossa on käytetty?
- Miten liikuntacoachit vähentävät liikunnan intersektionaalisuutta?
- Miten liikuntacoachit ovat osana kouluyhteisöä?

Taukojumppa





Kauravaara & Rönkkö, 2020 (muokattu).

Kahvia ja keskustelua

- Mitä ajatuksia on herännyt?
- Oletko hyödyntänyt liikuntacoachia oppitunnilla?
- Taukojumppa, yksilöohjausta, mitä muuta?



Konstruktivismi käytännön työssä ja kielitietoisuuden pohjana

14.00-14.15

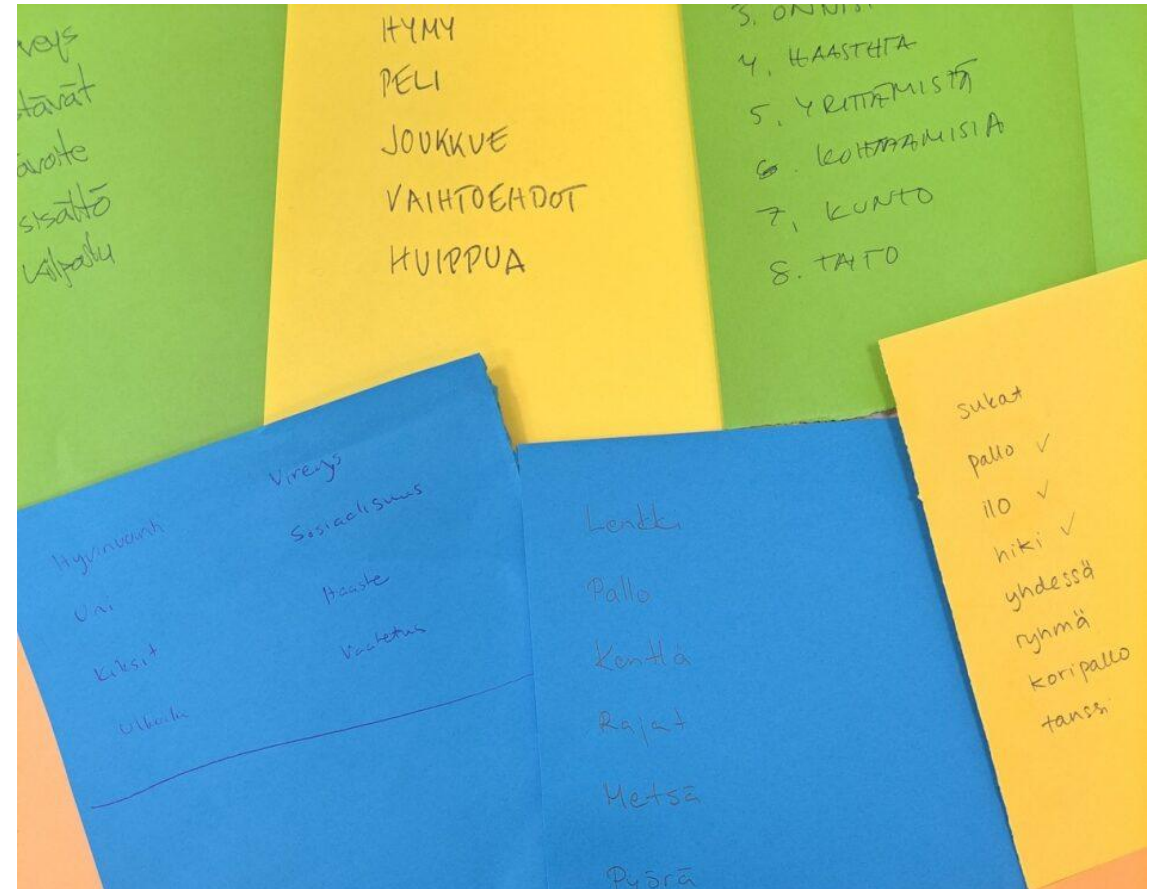
8:n sanan tehtävä

- Ota kynä ja paperi
- Kirjoita 8 sanaa perusmuodossa
- Jakaudutaan kolmeen ryhmään
- Kuinka monta?



Tuloksia kuvina

- Muistutus siitä, kuinka sama sana voi tarkoittaa toisille eri asioita.
- Peilaamme oppimista vanhaan opittuun, jolloin edelliset kokemukset vaikuttavat nykyiseen ajatteluun.



Lyhyt tutustuminen lopsin tukimateriaaleihin:

- oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-ops-2021-tukimateriaali



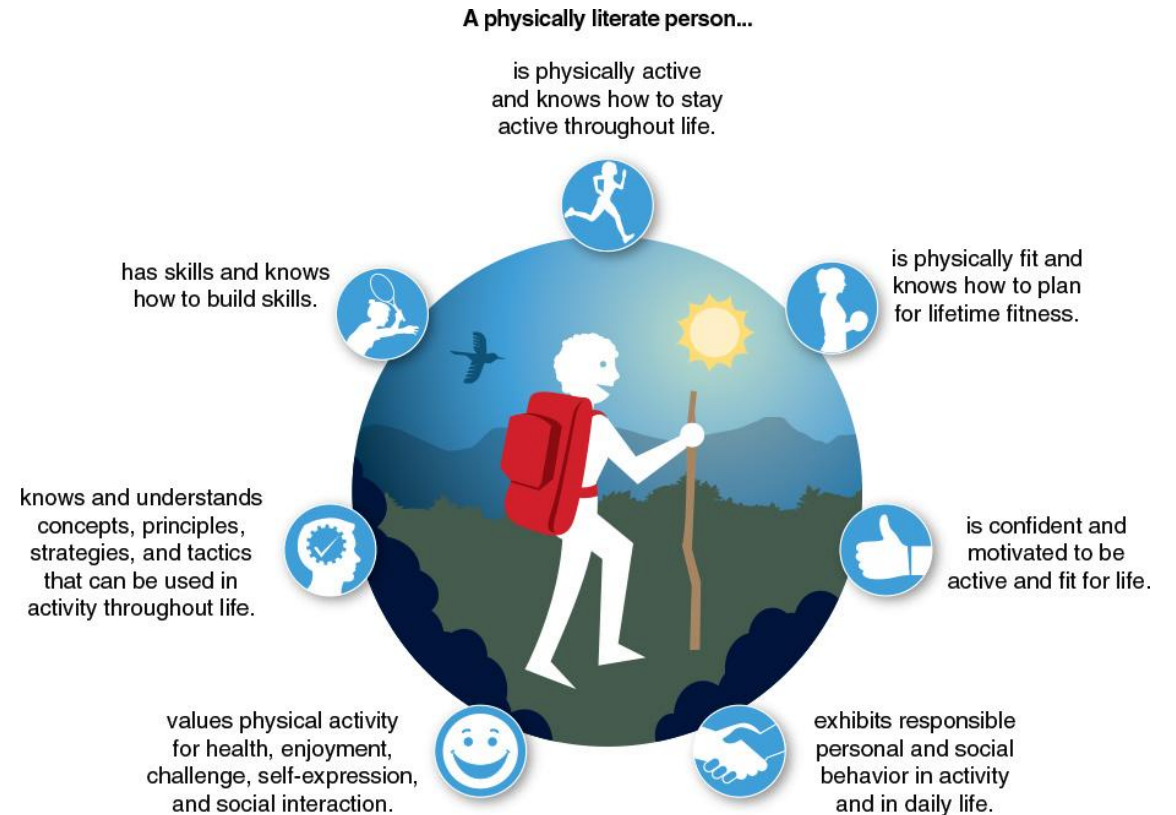
- oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/terveystiedon-ops-2019-tukimateriaali



Liikunnan lukutaito

- ”Liikunnan lukutaito on taitoja ja ominaisuuksia, joita yksilöt osoittavat fyysisen toiminnan ja liikkeen kautta koko elämänsä ajan. Se voidaan ymmärtää prosessina ja tuloksena, jota yksilöt tavoittelevat fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja kognitiivisen oppimisensa vuorovaikutuksen kautta. Nämä ovat neljä toisiinsa liittyvää alaa, jotka tukevat liikunnan lukutaidon kokonaisvaltaista kehitystä auttaakseen kaikkia sukupolvia elämään aktiivisia, terveellisiä ja täyttäviä elämäntapoja.”
- Opettaja voi tukea tätä oppitunnilla annettavalla palautteella monipuolisesti erilaisissa liikuntatilanteissa.

youtu.be/ZY3YD2hRmPc?si=WLzh9DBaRw4Ovbjy



Kuva: Physical Literacy

Liikunnan literacy tavoitteet

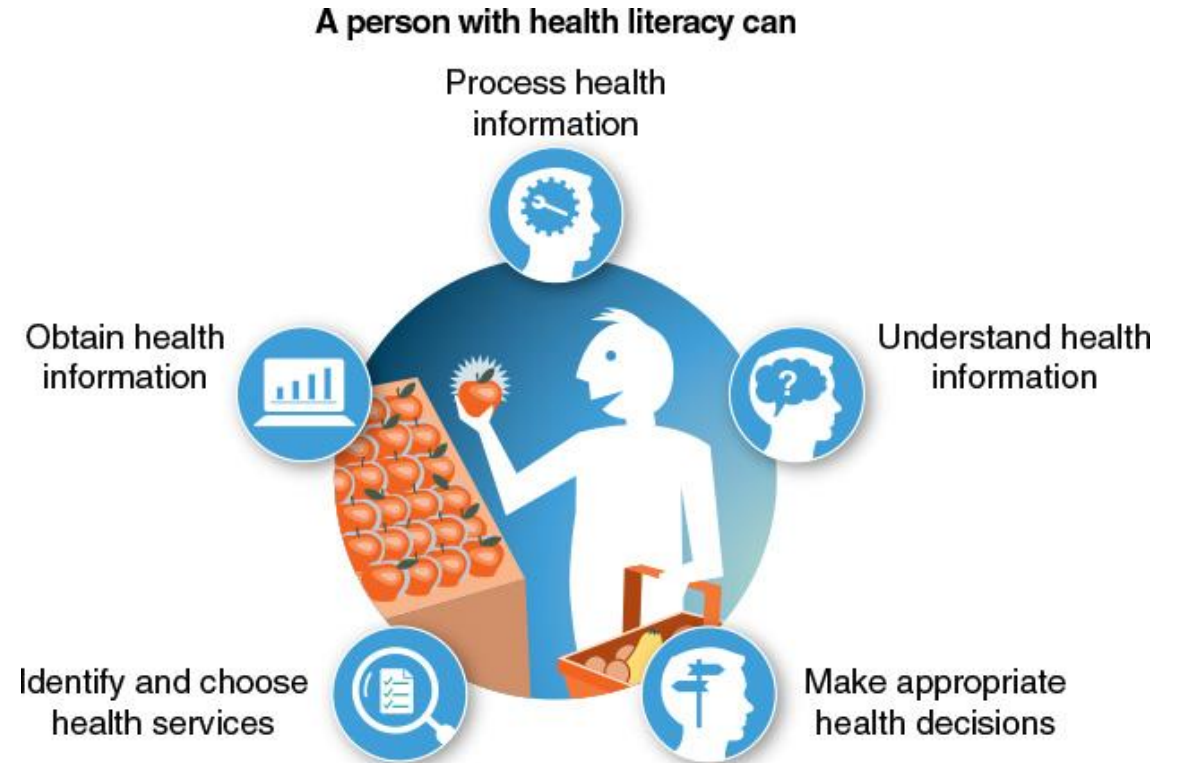
Motivaatio luottamus pätevyys tieto ja ymmärrys **sitoutuminen**
----- luottamus pätevyys tieto ja ymmärrys **välinpitämättömyys**
Motivaatio ----- pätevyys tieto ja ymmärrys **ahdistus**
Motivaatio luottamus ----- tieto ja ymmärrys **turhautuminen**
Motivaatio luottamus pätevyys ----- **hämmennys**

Lähde: Salin, K. 2023



Miksi kielitietoisuus tai monilukutaito

- Ensinnäkin tiedonalan tekstitaitojen opettaminen tekee näkyväksi tiedonalan tiedonmuodostuksen käytänteitä, mikä tehostaa sisältötiedon oppimista (esim. Barton & Levstik 2009; Black & Yusakawa 2011). Ilman tätä oppiminen jää helposti pinnalliseksi ulkoaopetteluksi.
- Toiseksi nuorten kriittisen ajattelun sekä kriittisen lukutaidon ja argumentoivan kirjoittamisen taitoja on tarpeen kehittää (Harjunen & Rautopuro 2015, 59–62, 67; Leino ym. 2019).
- Kolmanneksi tiedonalan kielenkäyttötapojen ja tekstitaitojen opettaminen antaa kielellistä tukea kaikille oppilaille.
- jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71264/1/LuKi_opas_WEB_40-49.pdf



Käytännön harjoituksia 1/2

Kielitietoisuus: Kaavion aukikirjoitus

Esim. Otavan polku1-opetusmateriaali

1. Ihminen (etuotsalohko) havaitsee tilanteen.
2. Aivojen manteliumake luokittelee tilanteen stressaavaksi ja viestii hypotalamukselle.
3. Aivojen hypotalamus lähettää vaaran uhkaamisesta kertovan viestin (CRH-hormonia) aivolisäkkeeseen.
4. Aivolisäke lähettää viestin (ACTH-hormonia) lisämunuaiseen.
5. Lisämunuaisen kuori erittää kortisoli-hormonia verenkiertoon eli koko kehoon.
6. Kortisoli valmistelee kehon taistelemista tai pakenemista varten: Autonomisen hermoston sympaattinen eli elintoimintoja kiihdyttävä osa aktivoituu ja tehostaa adrenaliini-hormonin eritystä.
7. **Taistele tai pakene -reaktio:**
 - keuhkoputket laajenevat, hengitys kiihtyy ja veren happimäärä lisääntyy
 - syke ja verenpaine nousee: verenkierto lihaksiin voimistuu
 - maksa tuottaa glukoosia eli sokeria lihasten energiaksi
 - lihakset jännittyvät
 - lisääntynyt hikoilu viilentää kehoa
 - näkökyky tarkentuu
 - lisääntyneet suolistohapot auttavat sulattamaan ravinnon nopeasti ja aiheuttavat esimerkiksi ripulia ja lisääntynyttä virtsaamisen tarvetta.
8. Stressin aiheuttaja poistuu.
9. Keho pyrkii tasapainoon.
- 10 a. Keho palautuu normaaliin tilaan.
TAI
- 10 b. Keho ei palaudu normaaliin tilaan, koska pitkäaikainen distressi on muuttanut kehon toimintaa pysyvästi.

Lähde: Otavan polku 1

Käytännön harjoituksia 2/2

Terveystieto

Muokkaa arkikielestä analyyttinen terveystieteellinen virke.

- Arkikieli: "Minulla on paha päänsärky." Terveystieteellinen kieli: "Kokemukseni oireina ilmenee intensiivistä päänsärkyä."

Esim. Analyttisestä virkkeestä: Koen intensiivistä päänsärkyä, koska epäkäslihaksen tensio estää verenkieroaani aivoihin.

- Arkikieli: "Olen kipeä ja vilustunut." Terveystieteellinen kieli: "Kärsin tällä hetkellä akuuteista hengitystieinfektion oireista, kuten kurkkukivusta ja nuhasta."
- Arkikieli: "Minulla on selkäkipuja." Terveystieteellinen kieli: "Kohtaan epämukavuutta ja kipua lannerangan alueella."
- Arkikieli: "Olen stressaantunut ja ahdistunut." Terveystieteellinen kieli: "Kärsin tällä hetkellä psyykkisestä kuormituksesta ja ahdistuksesta."
- Arkikieli: "Minulla on kuumetta ja vilunväristyksiä." Terveystieteellinen kieli: "Oireina esiintyy kuumetta ja vilunväristyksiä."

Liikunta

Anna käytännön esimerkkejä, miten toteutat näitä palautteenantoja oppitunneilla.

- **Tekniikan arviointi:** Palautetta voi antaa liikunnan tekniikasta, kuten esimerkiksi juoksutekniikasta tai painonnostotekniikasta. Voit kertoa, miten hyvin henkilö ymmärtää ja soveltaa oikeaa tekniikkaa.
- **Fyysisen suorituksen arviointi:** Tämä voi sisältää arvion henkilön voimasta, kestävydestä ja liikkuvuudesta. Voit antaa palautetta siitä, miten nämä fyysiset ominaisuudet vaikuttavat suoritukseen ja miten niitä voitaisiin parantaa.
- **Liikunnan käsitteiden ymmärtäminen:** Arvioi henkilön kykyä ymmärtää liikuntateoriaa ja käsitteitä. Tämä voi sisältää terveysvaikutusten ymmärtämisen, harjoitusohjelmien laatimisen taituruuden ja liikunnan anatomian ja fysiologian ymmärtämisen.
- **Riskien ja turvallisuuden huomioiminen:** Anna palautetta siitä, kuinka hyvin henkilö ymmärtää liikunnan riskit ja turvallisuusnäkökohdat. Tämä on erityisen tärkeää, kun kyse on monimutkaisemmista tai vaativammista harjoituksista.
- **Liikunnan itsenäinen soveltaminen:** Keskustele siitä, kuinka hyvin henkilö pystyy soveltamaan liikuntaa omassa elämässään terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Antaa palautetta, miten henkilö voi parantaa liikunnan osaamistaan ja hyödyntää sitä käytännössä.

SWOT-analyysi omasta opettajuudesta

Vahvuudet:

- Asiat joissa olen hyvä
- Ydinosaamiseni
- "Tästä voin olla ylpeä"
- Ominaisinta minulle hyvässä!

Heikkoudet:

- Asiat joissa on tarvetta kehittyä
- Osaaminen on puutteellista
- "En osaa ja mietin opinko?"
- Ominaisinta minulle heikkoutena

Mahdollisuudet:

- Asiat joissa näen kehittymismahdollisuuksia
- Osaaminen jota voisin kehittää
- "Kiinnostavaa – hurjasti opittavaa ja innostavaa!"

Uhat:

- Asiat jotka koen uhkaavina tai pelottavina
- Osaaminen joka voi vanheta tai muuttua
- "Jos en onnistukaan?"
- "Jos en huomaakaan?"

Keskity analyysissä niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa.

Otan kuvan näistä teidän täyttämistä monisteista, joista voin tutkia mihin seuraavalla kerralla keskitymme.

Monisteen saatte mukanaan.

SWOT-tuloksia

Millainen opettaja olen?

| | |
|--|---|
| <p>VAAVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - luonteeltani ystävällinen ja aidosti kiinnostunut oppilaista - kuuntelen paljon oppilaiden toiveita ja ajatuksia - olen tukemassa jokaisista lapsista omalla tasollaan - olen mukana hyvinvoinnissa ja jaksamisen tukemisessa | <p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - oma vaatimustaso omalle tekemiselle turhan korkea -> lisää itsemurhatunteita ja huolta vähempikin riittää - digitaidot / taidot paljon puuttavat - voisin kehittää enemmän |
| <p>VOIMAVUOROKUVA</p> <p>osaaminen / taito - valmennus / opintovapaa kuntotason parantaminen</p> | <p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - fyysinen heikkous - ikä - koulun muuttaminen - teleopetus |
| <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> | <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> |

Millainen opettaja olen?

| | |
|---|---|
| <p>kohtaaminen Puhuttelu hallinta Puhuttelu Yhteistyö: tunti, loppu, loppu, tunti, tunti, perustaitojen tekeminen, Pihvi lukeminen, aita profi!</p> | <p>Arviointi Arviointi ei aina paras Arviointitekniikka ja -tekniikka Arviointitekniikka</p> |
| <p>Arviointi Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien</p> | <p>Arviointi Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien Arviointi opettajien</p> |
| <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> | <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> |

Millainen opettaja olen?

| | |
|--|--|
| <p>monipuoliset lajitaidot / perustaidot kohtaaminen oppilaiden kanssa</p> | <p>arvioinnin monipuolisuus / seuranta opettajan / suunnitella</p> |
| <p>Yhteisopettajuus itsensä kehittämisen (opettajan suu)</p> | <p>tekoäly ja sen käytön opettaminen yhteistyön kaiken digitaalisen Linnariminen</p> |
| <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> | <p>"Mitä voisi tapahtua?"</p> |

Lukion liikunnan saavutettavuus versus liikuntapaikkojen saavutettavuus

- **Spatiaalinen ulottuvuus**). Matka-aikoja eri lajien harrastamiseen ja paikkojen sijoittelun tasa-arvoisuutta
- **Fyysinen ja teknologinen saavutettavuus** muodostavat toisen liikuntapalveluiden suunnittelussa sekä perustamis- tai peruskorjaushankkeissa usein painotetun saavutettavuusulottuvuuden.
- Myös **temporaalinen saavutettavuus** eli liikuntapalvelun aukioloaika on kohtalaisen helppo todentaa.

- **Tiedollinen saavutettavuus**
- **Taloudellinen saavutettavuus**
- **Kognitiivinen ja taidollinen saavutettavuus**
- **Mentaalinen saavutettavuus**
- **Sosiaalinen saavutettavuus**

- Saavutettavuuden ulottuvuuksia on avattu visuaalisesti linkin kirjoituksessa: blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2022/02/14/liikuntapaikkojen-ja-palveluiden-saavutettavuuden-ulottuvuudet-spatiaalisesta-sosiaaliseen/

Työpaja 2

17.1.2024

Josefina Koski, Sibelius-lukio



Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke 2023–2025

KE01-opintojakso: haasteita ja vaikeita asioita

- Kiire ja opintojaksolla on liikaa asiaa
- Yksikönmuunnokset ovat haastavia (oletetaan ehkä, että nämä on hyvin opittu jo peruskoulussa)
- Laskut tuntuvat vaikeilta ja suureyhtälöiden pyörittäminen vaikeaa
 - Riippuu myös missä vaiheessa vuotta opiskelijat käyvät opintojaksoa (eli miten paljon ovat opiskelleet matikkaa lukuvuoden aikana)
- Sähköisten työvälineiden käyttötaito vaihtelee periodeittain
 - Haastavaa, kun opiskelijoille tulee uutena sekä ohjelmistojen opettelemista, mutta samalla täytyy oppia myös itse teoriaa
- Opiskelijoiden lähtötaso on heikko, välillä tuntuu, että he eivät ole opiskelleet kemiaa lainkaan peruskoulussa
- Kokeellisen työskentelyn taito hyvin eritasoista

SWOT-analyysin tuloksia

- + positiivisuus, optimismi
- + läsnäolo, kohtaaminen
- + asiaosaaminen
- + vaatimustaso
- + lajitaidot
- + opiskelijoiden tukeminen
- + yhteistyö
- + innostuneisuus
- + johtaminen, ryhmän hallinta
- + organisointi
- + kokeilunhaluinen

- Muutosvastarinta
- Etäopetus
- Suunnitelmien realismisuus
- Vaatimukset – voimavarat, oma jaksaminen
- Kärsimättömyys
- **Arvioinnin monipuolistaminen**
- Ajankäyttö (suunnittelu, omat rajat)
- Tekoäly
- Lajiosaamisen loputon kehittäminen
- Fyysinen rasitus
- Palkkaus ja sen ymmärtäminen

Liikunnan opettajien vahvuuksia

Opetussuunnitelman tarkastelua

Liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea opiskelijan hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Liikunnassa opetetaan taitoja ja tietoja, joiden avulla opiskelija pystyy arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyään. Opetuksen tavoitteena on ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta omasta fyysisestä aktiivisuudestaan sekä toiminta- ja opiskelukyvystään. Opetuksessa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävän liikunnan merkitystä osana aktiivista elämäntapaa. Opiskelija rakentaa myönteistä kehosuhdetta ja minäkuvaa liikunnan avulla. Liikunnassa opiskelija kokee iloa, onnistumista ja liikunnallista pätevyyttä sekä oppii keinoja oman jaksamisen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Lukion liikunnassa edistetään kaikkien opiskelijoiden tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla monipuolisesti ja turvallisesti ottaen huomioon eri opiskeluympäristöjen ja vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet. Opetuksessa käytetään erilaisia työtapoja ja menetelmiä, osallistetaan opiskelijoita toiminnan suunnitteluun ja arviointiin sekä ohjataan heitä ottamaan vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta ja turvallisuudesta.

Opetusryhmiä muodostettaessa otetaan huomioon opiskelijan oikeus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen. Oppimista tuetaan opetusta eriyttämällä ottaen huomioon opiskelijoiden yksilölliset lähtökohdat ja kehitystarpeet (lukiolaki 714/2018, 28 ja 29 §).

LOPS tavoitteet

Liikunnan opetuksen tavoitteena on, että opiskelija

- oppii soveltamaan liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa eri vuodenaikoina ja eri olosuhteissa (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
- oppii arvioimaan fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä saadun tiedon pohjalta harjoittamaan niitä
- osaa tehdä perusteltuja valintoja fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittämiseksi sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- kehittää taitoa itsearviointiin (tavoitteenasettelu, suunnitelma ja toteutus tavoitteiden suuntaisesti sekä edistymisen arviointi)
- yrittää parhaansa suorittaen tehtävänsä tunnollisesti ja vastuullisesti, työskennellen aktiivisesti ja asiallisesti sekä kehittäen itseään pitkäjänteisesti
- toimii vuorovaikutustilanteissa toisia kunnioittavasti, oppii auttamaan ja avustamaan muita liikuntatunneilla, tukee yhteisöllisyyttä kannustamalla sekä antaa rakentavaa palautetta ja vertaisarviointia.

Li pakolliset moduulit

Miten pystytte toteuttamaan eri vuoden aikojen liikuntaa?

LI01 oppiva liikkuja

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- soveltaa liikuntataitoja ja -tietoja erilaisissa **liikuntatehtävissä, -muodoissa ja -lajeissa** eri **vuodenaikoina ja eri olosuhteissa** (kuten sisällä, ulkona ja vedessä)
- osaa toimia 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

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

LI02 Aktiivinen elämäntapa

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- arvioi fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus) sekä **asettaa kehittämistavoitteita** saadun tiedon pohjalta
- osaa tehdä oman toimintakyvyn ja ympäristön kannalta perusteltuja valintoja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- 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.

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

Valtakunnalliset valinnaiset

- LI03 Uudet mahdollisuudet 2 op
- LI04 Yhdessä liikkuen 2 op
- LI05 Virkisty liikunnasta 2 op

Kuinka usein tarjolla ja paljonko valitaan?

Miltä kuulostaisi
1x viikossa jokaiselle
lukiolaiselle liikuntaa?

LDLI eli diplomi 2 op

Tarjotaanko kaikissa lukioissa? Voisiko tehdä toisessa lukiossa?

Tavoitteet

• Lukiodiplomien opetuksen yleiset tavoitteet

- Kaikkia lukiodiplomeja yhdistävinä tavoitteina on, että opiskelija asettaa lukiodiplomin suorittamiselle omat lähtökohdat ja tavoitteet työskentelee tavoitteellisella otteella itsenäisesti ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa
- tutkii ja ilmaisee kulttuurista todellisuutta eri tiedonaloille ominaisilla tavoilla
- soveltaa lukioaikana karttunutta erityistä osaamista ja omaehtoista harrastuneisuutta
- hyödyntää ja syventää lukio-opinnoissa kehittyvää laaja-alaista osaamista
- valitsee tarkoituksenmukaisia opiskeluympäristöjä, työtapoja ja ilmaisun keinoja
- arvioi asetettujen tavoitteiden saavuttamista, työskentelyä, lopputulosta ja kokonaisuutta
- vahvistaa omaa ja toisten osallisuutta, toimijuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia lukioyhteisössä.

Osaamisen arviointi

- Lukiodiplomin arviointi perustuu opiskelijan tai opiskelijoiden ryhmänä itsenäisesti toteuttamaan lukioaikaisen erityisen osaamisen ja harrastuneisuuden näyttöön. Opiskelijan toteuttama lukiodiplomi arvioidaan kokonaisuutena. Lukiodiplomin arvioinnissa annetaan palautetta lukiodiplomille asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta. Lukiodiplomin arviointi on monipuolista ja luotettavaa, ja se vastaa opiskelijan oppiaineryhmässä tai oppiaineessa osoittamaa osaamisen tasoa. Lukiodiplomin suorittamiseen sisältyy opiskelijan itsearviointia.

Liikunnan lukiodiplomi 2 op

oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/liikunnan-lukiodiplomin-ohjeet-182021-jalkeen-lukio-opintonsa

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- antaa erityisen näytön lukioaikaisesta osaamisestaan ja harrastuneisuudestaan liikunnassa
- pohtii monipuolisesti liikunnan merkitystä elämässään samalla kehittäen fyysistä toimintakykyään, liikunnallista erityisosaamistaan, harrastuneisuuttaan ja yhteistyökykyjään.

Keskeiset sisällöt

- muodostuvat liikuntakykyisyyden, liikuntatietojen, erityisosaamisen, harrastuneisuuden ja yhteistyötaitojen sekä portfolion muodossa tehtävän itsearviointin muodostamasta kokonaisuudesta.

Lukiokohtaisia valinnaisia

Mites
muilla
?

Vuosaari

- [Vuosaaren lukion valinnainen opintojakso: Voimaharjoittelun ABC \(LI10\)](#)
- [Mitä mielessä, liikkuja? Liikunnan ja hyvinvoinnin psykologia \(LI11\)](#)
- [Vuosaaren lukion valinnainen opintojakso: Liikunnan ammattilaiseksi \(LI12\)](#)
- [Vuosaaren lukion valinnainen opintojakso: Fyysinen ja psyykinen valmennus \(LI7\)](#)
- [Vuosaaren lukion valinnainen opintojakso: Voimaannu liikunnasta \(LI8\)](#)
- [Vuosaaren lukion valinnainen opintojakso: Luova ilmaisuliikunta \(LI9\)](#)



Lukiokohtaisia valinnaisia

Medialukio

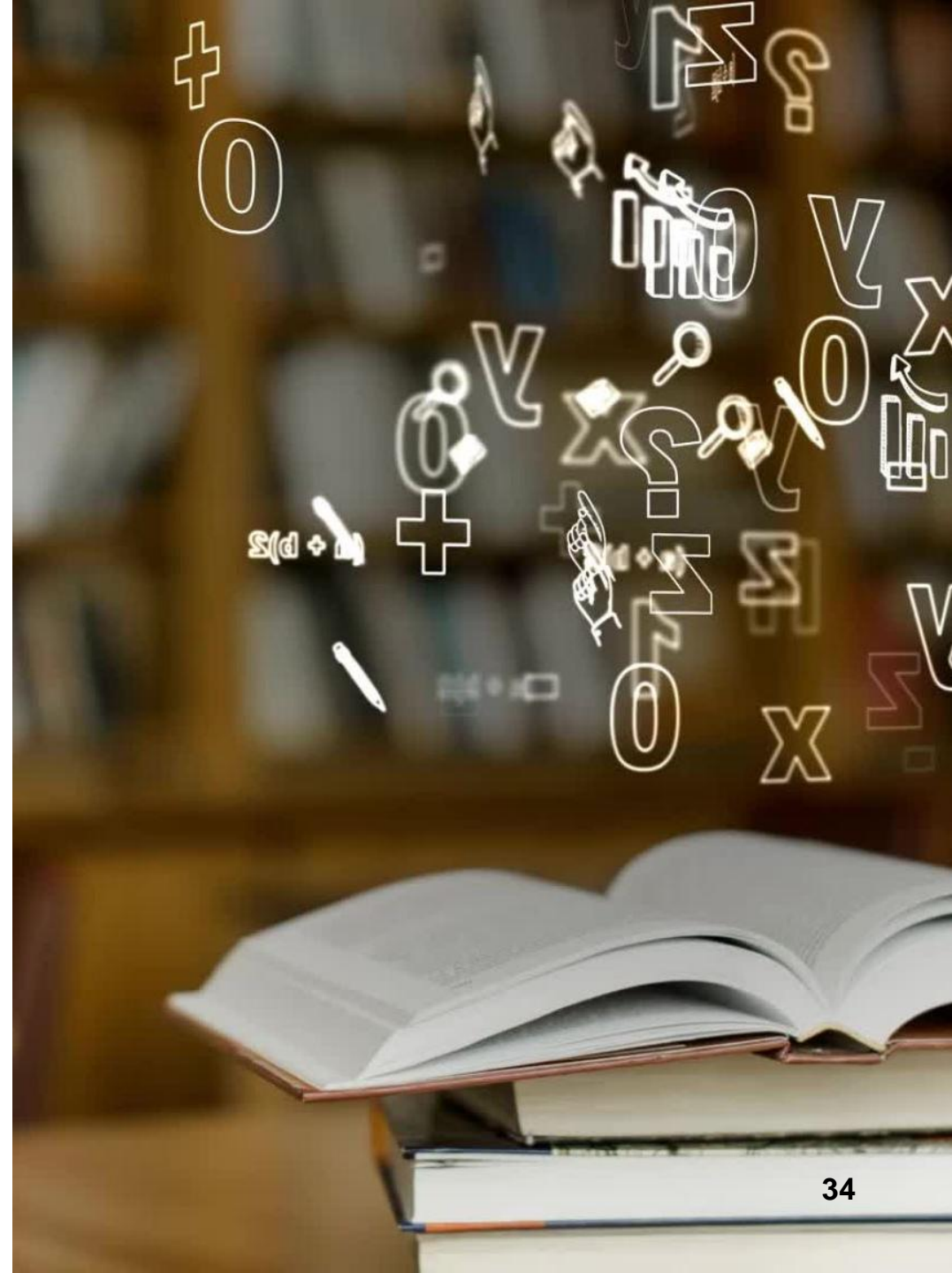
- [Itsenäinen liikunta \(LI07\)](#)
- [Palloilu \(LI08\)](#)
- [Erotuomarointi \(LI09\)](#)
- [Mailapelit \(LI10\)](#)
- [Kuntosaliharjoittelu \(LI11\)](#)
- [Startti liikuntaan \(LI12\)](#)
- [Kamppailulajit \(LI13\)](#)
- [Arjen hyvinvointi \(LI14\)](#)
- [Arjen hyvinvointi \(TE08jaLI14\)](#)

Mites
muilla
?



Työskentelyä

- Kirjaa paperille ylös, millaisia haasteita sinulla on toteuttaa opetussuunnitelma?
- Laitetaan haasteet seinälle ja käydään kirjaamassa omat ratkaisut näihin.
- Annetaan vinkkejä yleisesti. Ymmärretään, että lukiomme on hyvin heterogeenisiä.
- Lopuksi keskustelua: Miten toteuttaa kohtuullisella kuormalla? Mitä vinkkejä naapurille?



Opiskelukykymalli



Muokattu YTHS:n mallin mukaan: yths.fi/palvelut/opiskelu yhteisotyo/opiskelukyky

Liikunnan opetuksen arvioinnin asiaa

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.)

Arviointi on aina sidoksissa tavoitteisiin ja kulloiseenkin tilanteeseen. Lukiokoulutuksessa arvioinnilla on kaksi keskeistä tehtävää:

- Oppimisen tukeminen ja ohjaaminen. Tätä tehtävää toteuttaa opintojakson aikana annettava palaute, formatiivinen arviointi. Palautteella kuvataan opiskelijan edistymistä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Se on tärkeä osa opiskelijan ja opettajan vuorovaikutusta. Opintojakson aikainen palaute sekä lukio-opintojen aikainen, opettajan tuella tehty itsearviointi ja vertaisarviointi auttavat opiskelijaa ymmärtämään omaa oppimistaan, tunnistamaan vahvuuksiaan, korjaamaan virheitään ja kehittämään työskentelyään niin, että oppimiselle asetetut tavoitteet voivat toteutua.
- Osaamiselle ja oppimiselle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen näkyväksi tekeminen. Tätä tehtävää toteuttaa osaamisen ja opitun arviointi, summatiivinen arviointi. Osaamisen arviointi perustuu todennettuun näyttöön siitä, kuinka hyvin ja missä määrin opiskelija on saavuttanut opintojaksolle asetetut tavoitteet. Opintojakson arvosana määräytyy oppiaineen tavoitteiden, keskeisten sisältöjen, oppiaineessa määriteltujen laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden sekä arviointiperusteiden mukaan.

LI osaamisen arviointi

- Liikunnassa arvioinnin tehtävänä on tukea opiskelijan työskentelyä, oppimista ja osaamisen kehittymistä. Liikunnan arviointi perustuu opintojaksoissa määriteltyihin fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arviointi koostuu oppimista ja työskentelyä edistävästä palautteesta sekä tavoitteiden toteutumista kuvaavasta arvioinnista. Arviointi perustuu jatkuvaan ja monipuoliseen näyttöön, ja siinä käytetään monipuolisesti opettaja-, vertais- ja itsearviointin eri muotoja. Arviointi ei kohdistu opiskelijan arvoihin, asenteisiin tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin.
- Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena.
- 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 §).

Formatiivinen arviointi

- Ihmis-oppimiskäsitys arvioinnin taustalla.
- Formatiivinen arviointi eli oppimisen osaamisen ohjaaminen oppimisprosessin aikana.
- Kuka tekee: Opettaja, vertainen vai itse?
- Sanallisesti ohjatussa, wilma-merkintä, kirjallinen lomake, muut keinot?
- Mitä hyötyjä olet huomannut?
- Miten toteuttaa, jos opiskelija ei pysty osallistumaan ryhmä opetukseen?



Itsearviointi lomake

| 1 | | Nimi |
|----|---|------|
| 2 | HALLITSEN! Osaan tämän niin hyvin ja minulla on riittävästi opetusmateriaalia. | a |
| 3 | OSAAN! Koen oivaltaneeni tämän, mutta toivoisin lisää opetusmateriaalia. | b |
| 4 | AUTTAISITKO? Ymmärrän asian, mutta on vaikeaa löytää tietoa ja koulutusta aiheesta. | c |
| 5 | EN OLE KUULLUTKAAN. Ehkä tätä voisi avata vielä enemmän. | x |
| 6 | TERVEYSTIEDON SISÄLLÖT | |
| 7 | Terveys: määritelmä, teoriat ja mallit, terveysosaaminen, edistäminen, tutkimus, historia, etiikka | |
| 8 | Elämäntilanne: elämäntilanteet, murrosiän muutokset | |
| 9 | Tunne- ja vv-aidot: itsetuntemus, tunteet, ystävyys- ja ihmissuhteet, ristiriidat, kiusaaminen | |
| 10 | Elintavat: ravitsemus, liikunta, uni ja lepo | |
| 11 | Seksuaalisuus: seksuaaliterveys, seurustelu, ihastuminen, seksuaalioikeudet, moninaisuus | |
| 12 | Päihteet ja riippuvuus | |
| 13 | Mielen hyvinvointi: mielenterveystaidot, häiriöt, stressi, kriisit | |
| 14 | Turvallisuus: turvataidot, tapaturmat ja ea, liikenne, palo, globaalit uhat | |
| 15 | Sairaudet: kansantaudit, tartuntataudit, itsehoito, sote-palvelut, terveyspolitiikka | |
| 16 | Yhteiskunta terveyden edistäjänä: ympäristöterveys, ympäristötekijät, vastuu ympäristöstä | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | LIIKUNNAN SISÄLLÖT | |
| 22 | | |

Lähde: Anna Haapalainen ja Josefina Koski, Liito ry.

Wilmassa mahdollisuus

The screenshot shows the WILMA system interface for setting formative assessment objectives. The top navigation bar includes 'WILMA', 'Viestit', 'Ryhmät', 'Työjärjestys', 'Kokeet', 'Tulosteet', 'Kyselyt', 'Tentit', 'Tiedotteet', 'Opetussuunnitelma', and 'Opiskelijat'. The user is identified as 'Josefina Koski, Sibelius-Lukio'. The main content area is titled 'Oma etusivu > Ryhmät > TE02.1 20B/21A/21B/...' and has tabs for '14 opiskelijaa', 'Tuntimerkinnät', 'Aineen arvosanat', 'Kokeet', 'Tuntipaivakirja', 'Kyselyt', 'Istumajärjestys', 'Formatiivinen arviointi', and 'Arviointi'. The 'Formatiivinen arviointi' tab is active, showing 'Asetukset' and 'Arviointinäkymä' buttons. Under 'Laaja-alaiset osaamisalueet', there are six checkboxes: '01 Hyvinvointiosaaminen' (checked), '02 Vuorovaikutusosaaminen' (unchecked), '03 Monitieteinen ja luova osaaminen' (checked), '04 Yhteiskunnallinen osaaminen' (checked), '05 Eettisyys ja ympäristöosaaminen' (unchecked), and '06 Globaali- ja kulttuuriosaaminen' (checked). The 'Perustiedot' section has a text input for 'Kurssin oppimisympäristö' with the value 'luokka 21'. The 'Formatiivisen arvioinnin arviointikohteet' section has a text input with a blue eye icon and a red eye icon, and a 'Lisää rivi arviointikohteista' button. A green 'Tallenna' button is at the bottom right. The WILMA logo is at the bottom center.

Keskustelimme, että tämä ei toimi etenkään liikunnan opetukset ja arvioinnin tukena. Ryhmässä huomasimme, että liikunnan opetuksen keskeinen tehtävä on olla läsnä opetuksessa.

Keskeistä on tunneilla annettava formatiivinen palaute ja toiminana ohjauksen tukeminen.

help.inschool.fi/LU/fi/Arviointi-ja-kokeet/Arviointi/Formatiivinen-arviointi-ja-monialaiset-oppimiskokonaisuudet/Ryhman-formatiivinen-arviointi-Wilmassa.htm

Liikuntatehtävissä itsearviointia?

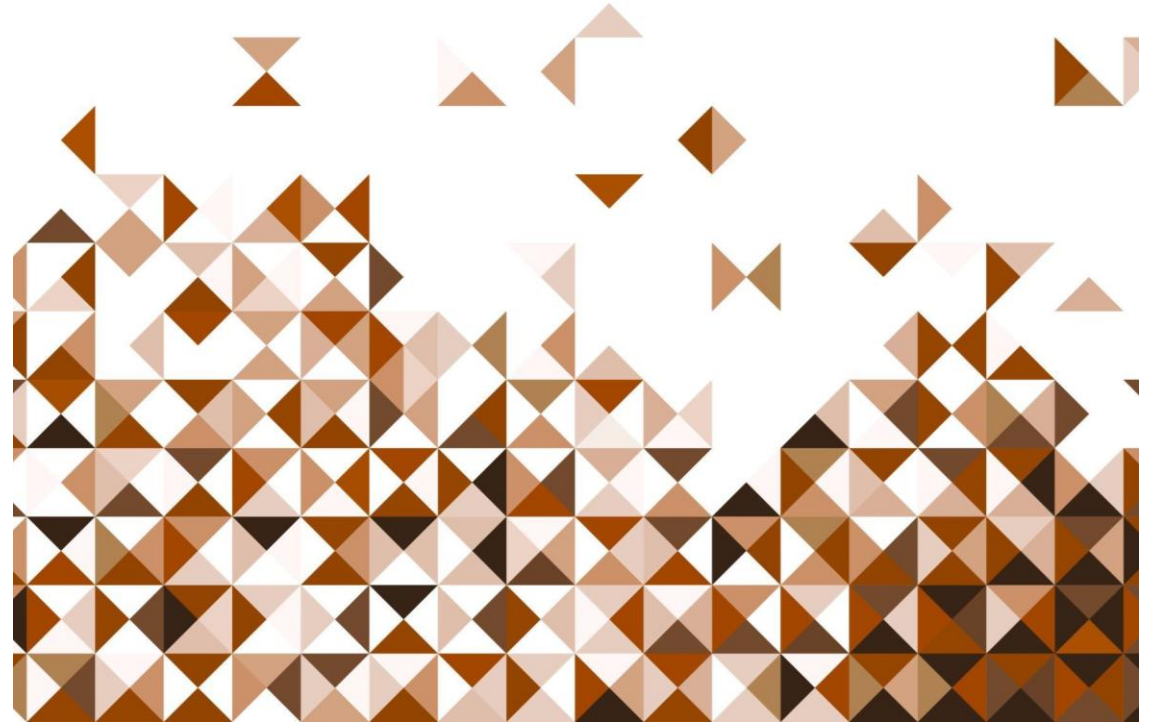
- Tee seuraavat tehtävät ja siirry seuraavalle tasolle, kun olet saanut tason läpi.
 - Taso 1 tehtävä heitä 5 koria
 - Taso 2, tee 5 lay upia paremmalla kädellä
 - Taso 3, tee 5 lay upia heikommalta puolelta
 - Taso 4 tee lay backeja 5
- Onko joku käyttänyt tällaista tai jotain vastaavaa?

Opintojakson numeroarviointi

Näkökulmia

- Monipuolisuus?
- Tavoite?
- Luotettavuus?
- Ketä varten?
- Luotettavuus?
- Miten etätehtävissä voi varmistaa tekijän?
(etäopetukseen varautuminen)

Käsitellään keskustellen



Lopuksi keskustelua

Sukupuolisensitiivisestä opetuksesta

- Miten voi liikunnan opetuksessa huomioida moninaisuuden?
- Miten vanhoissa tansseissa voi muuttaa termit?

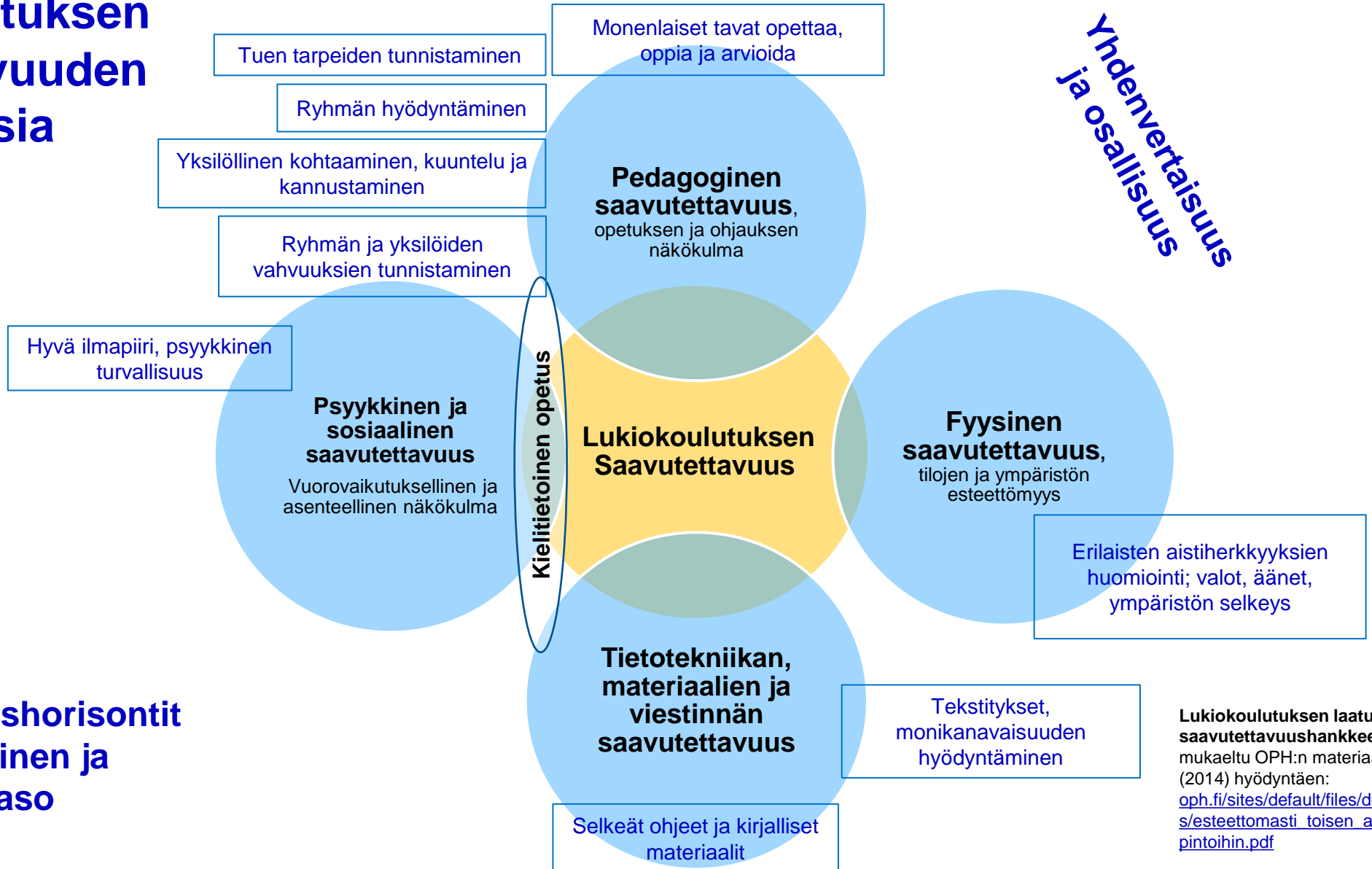
Yhteistyö eri viiteryhmissä

- Voimmeko parantaa kuvan ja kymppin kanssa yhteistyötä, jotta tulevaisuuden Helsingissä olisi paremmat mahdollisuudet toteuttaa liikunnan opetusta?

Mistä lähdemme liikkeelle?

- Tähän voitte koota yhteisiä ajatuksia tutoropettajuudesta
- Hypoteesejä, mistä liikunnan ja terveystiedon opettajat haluaisivat seuraavalla kerralla keskustella.
- Sukupuolen huomiointi opetuksessa ja vanhat tanssit
- Arviointi
- Terveystiedon ylioppilaskokeiden alustavat arvioinnit
- Työnkuormittavuus ja selviytyminen eläkeikään asti

Lukiokoulutuksen saavutettavuuden ulottuvuuksia



Nuoren odotushorisontit
Yhteiskunnallinen ja
kulttuurinen taso



Lopuksi

- Työpajoissa heräsi paljon keskustelua.
- Suurin osa opettajista kokivat ne hyödyllisiksi ja toivoivat jatkoa, esimerkiksi syksyn vesoista voisi toinen iltapäivä olla aineryhmäkohtainen.
- Jos ei kaikki samassa, niin ainakin kahdessa ryhmässä. Yhteissuunnittelu aikaa voisi tarjota enemmänkin saman aineenopettajien kanssa. Etenkin ainiessa, joissa on usein yksi opettaja lukiossa.

Vetäjän huomioita

- Suunnittelussa olisi hyvä olla työpari, jonka kanssa voisi jakaa ajatuksiaan esimerkiksi sisällöistä.
- Hämmäntäviä keskusteluita syntyi esimerkiksi arvioinnista, kuinka moninaista se on.
- Jatkossa voisi yhdenvertaisuus ja tasa-arvo asioista keskustella enemmän liikunnan ja terveystiedon opettajien kesken.
- Tekoälyn haasteet oppimistehtävissä puhututti, mutta tähän tämä vetäjä ei pystynyt antamaan vielä apuja.



Työpaja 3

23.10.2024

Josefina Koski, Sibelius-lukio

Tilaisuuden vetäjä: Tytti Voutilainen ja Melina Lukkarinen



Lukiokoulutuksen laatu- ja saavutettavuushanke 2023–2025

Ohjelma

14.00 Etäluento Erasmus-sport ohjelma ja muut liikunnan liikkuvuudet

Kasper Salin, LitT JYU

15.00 Liikunnan edistäminen kaupungin tasolla

Lilja Grönroos

15.50 Palaute ja tilaisuuden päätös

Kasper Salin, LitT

Jyväskylän yliopisto

Erasmus+ ohjelmien tavoitteena

Opettamisen ja oppimisen Eurooppalaisen ulottuvuuden vahvistaminen:

- Edistetään osallisuuden ja moninaisuuden, suvaitsevaisuuden ja yhteiskunnalliseen toimintaan osallistumisen arvoja.
- **Edistetään ymmärrystä yhteisestä eurooppalaisesta perinnöstä ja monimuotoisuudesta.**
- Tuetaan **ammattillisten verkostojen kehittämistä** kaikkialla Euroopassa.
- Tuetaan opettajien, koulujen johtajien ja koulujen muun henkilöstön ammatillista kehitystä.
- Edistetään uusien teknologioiden ja innovatiivisten opetusmenetelmien käyttöä.
- Parannetaan kielten opetusta ja kielellistä monimuotoisuutta kouluissa.
- **Tuetaan parhaiden käytäntöjen jakamista** ja siirtämistä opetuksen ja koulujen kehittämisen alalla.

Mihin Erasmus+ on tarkoitettu?

- **Koulujen oppilaiden ja henkilöstön lyhytkestoiset liikkuvuushankkeet** tarjoavat hakijoille mahdollisuuden järjestää erilaista liikkuvuustoimintaa, jonka kesto vaihtelee kuudesta kahdeksaentoista kuukauteen. Lyhytkestoiset hankkeet ovat paras vaihtoehto organisaatioille, jotka tekevät ensimmäisen Erasmus+ -hakemuksensa tai haluavat järjestää vain rajallisen määrän toimintaa. -> lyhyemmät vierailut.
- **Koulujen oppilaiden ja henkilöstön akkreditoitunut liikkuvuushankkeet** ovat avoimia vain organisaatioille, joilla on Erasmus+ -akkreditointi yleissivistävän koulutuksen alalla. Tämän erityisen toiminnon avulla akkreditoitunut organisaatiot voivat saada säännöllisesti rahoitusta liikkuvuustoimintaan, jolla edistetään niiden Erasmus+ -suunnitelman asteittaista toteuttamista. Erasmus+ -akkreditointeja voivat saada kaikki sellaiset organisaatiot, jotka haluavat järjestää liikkuvuustoimintaa säännöllisesti. Akkreditoinnin haku ei edellytä aiempaa kokemusta ohjelmasta.

Erasmus+ Sport

Kenelle?

- Kaikenlaiset järjestöt, jotka toimivat millä tahansa koulutuksen, ammatillisen koulutuksen, nuorison, urheilun tai muilla sosioekonomisilla aloilla (ja liittyy liikuntaan & urheiluun).

Lisätietoja

OPH: Erasmus+ ohjelmavastaavat
Tiedotustilaisuudet EU-tasolla + OPH
Haku aukeaa syksyllä (viimeksi joulukuussa) KA1, 2, Sport

Kasper Salin
Kasper.salin@jyu.fi

Lilja Grönroos

Helsingin kaupunki



Opiskelijoiden liikkumisen lisäämiselle on akuutti tarve

Lukiolaiset:

- 39 % harrastaa liikuntaa ohjatusti viikoittain
- 78,4 % harrastaa liikuntaa omatoimisesti viikoittain
- 19,5 % vastaa liikkuvansa tunnin päivässä
- 3 % liikkuu suositusten mukaisesti (liikemittaus)
- 75 % toisen asteen opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän
- 78 % harrastuksen lopettaneista nuorista haluaisi palata ohjattuun liikuntatoimintaan

10 tuntia paikallaanoloa
keskimäärin päivässä

Lähteet: Kouluterveyskysely 2023, Toisen asteen LIITU-tutkimus 2020, LIITU-tutkimus 2022, Siekkinen ym. 2021

Helsingin kaupungin liikuntacoach-toiminta

Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskelukyvyn, osallisuuden ja oppilaitokseen kiinnittymisen tukemista liikkumisen keinoin osana yhteisöllistä opiskeluhuoltoa

Oppilaitoksen toimintakulttuuriin vaikuttaminen

Fyysisen toimintaympäristön kehittäminen

Istumisen tauottaminen ja toiminnalliset opetusmenetelmät

Liikkumisen tärkeys läpileikkaavana teemana oppilaitoksen arjessa.

Monipuolinen fyysisen aktiivisuuden tukeminen

Matalan kynnyksen liikkumismahdollisuudet koulussa ja sen lähiympäristössä

Erilaiset tapahtumat ja tempaukset

Omaehtoinen liikkuminen ja arkiaktiivisuus

Yksilöllinen tuki

Liikkumisen puheeksi otto opiskeluhuollon palveluissa

Kohdennettu pienryhmätoiminta ja yksilöohjaus opiskelijoille, joilla on erityisen paljon liikkumisen esteitä

Polutus omaehtoiseen liikkumiseen/liikkumismahdollisuuksien äärelle

Yhteistyö kulttuurin ja vapaa-ajan ja sotepe –toimialojen kanssa

Puhti-liikuntapalvelu lanseerataan tammikuussa 2025

Nuorten ja nuorten aikuisten matalan kynnyksen liikuntapalveluita uudistetaan.

Aiemmin toiminut NYT-liikunta päättyy. Tilalle tulee maksuton Puhti, jonka ikähaarukka kohdentuu toisen asteen opiskelijoille (16-> yläikäraja vielä epävarma).

Puhti-palvelukokonaisuutta on kehitetty kohderyhmää ja eri ammattiryhmiä osallistaen.

Liikuntacoachit ovat apuna palvelukokonaisuuden kehittämisessä (ja lanseeraamisessa).

Kehittämistyöstä vastaa Liikuntapalveluiden erityissuunnittelija Saana Saarikivi (saana.saarikivi@hel.fi)