

LIIKUNTA

Vuosiluokat 1-2

Laaja-alainen osaaminen

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Sopivia tehtäviä liikunnassa ajattelun kehittämiseksi ovat mahdollisimman monipuolinen liikkuminen ja erilaiset motoriset harjoitukset. Liikkumisen tulisi tapahtua erilaisissa ympäristöissä niin ulkona kuin sisätiloissakin. Oppilaat tutustuvat liikkuen lähiliikuntapaikkoihin ja luontoon. Eri oppiaineiden välinen yhteistyö on vuosiluokilla 1-2 erityisen tärkeässä asemassa.

Esimerkiksi suunnistuksen alkeita opeteltaessa on hyvä yhdistää liikuntatehtävään esimerkiksi ympäristö- ja luonnontieteen asioista lajituntemusta/kartan käyttöä jne. Äidinkielessä opeteltavia asioita on hyvä syventää erilaisin liikuntaleikein koko kehoa ja erikokoisia oppilasryhmiä hyödyntäen.

Liikuntatehtäviin pitää sisällyttää ongelmanratkaisua kehittäviä tehtäviä. Liikunta tukee vuorovaikutustaitojen oppimista, jotka taas ovat keskeisessä osassa ajatteluun ja oppimaan oppimisessa.

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Liikunnassa oppilaita rohkaistaan ja ohjataan myönteiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Heitä kohdellaan arvostavasti ja ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin.

Oppilaita kannustetaan nauttimaan koko kehon taitojen kehittymisestä ja harjoittelemaan monenlaista esiintymistä. Mielikuvitus, kekseliäisyys ja ilmaisutaidot kehittyvät muun muassa leikkien, seikkailujen ja musiikin avulla.

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Koulun aloittaminen edellyttää uudenlaisia itsestä huolehtimisen taitoja ja itsenäisyyden lisääntymistä. Yhteisten pelisääntöjen, hyvien tapojen sekä kannustavan palautteen merkitys korostuu. Oppilaita ohjataan hahmottamaan aikaan ja paikkaan liittyviä käsitteitä ja niiden käytännön merkitystä. He harjoittelevat omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista ja esimerkiksi erilaisten leikkien ja pelien avulla ja kehittävät samalla tunnetaitojaan.

Koulussa opitaan omaan ja yhteiseen hyvinvointiin, turvallisuuteen ja arjen sujumiseen liittyviä perusasioita. Huomiota kiinnitetään itsenäiseen ja turvalliseen liikkumiseen lähiympäristössä, turva- ja suojavälineiden käyttöön sekä omien tietojen ja taitojen kehittämiseen kävelijänä ja pyöräilijänä. Liikunnassa korostuu huolenpito omasta hygieniasta.

L4 Monilukutaito

Alaluokilla liikunnan avulla on hyvä syventää monilukutaitoa erilaisin liikuntaleikein, joissa yhdistetään rytmi ja keho. Kirjaimia voi esimerkiksi opetella muodostamalla niitä ryhmissä kokoa kehoa käyttäen.

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa oppilaat saavat monimuotoisia tilaisuuksia oppia työskentelemään yksin ja yhdessä toisten kanssa. Heitä ohjataan harjoittelemaan ryhmässä toimimista ja yhteistyötä, omien ideoiden sovittamista yhteen toisten kanssa sekä ikäkaudelle sopivaa vastuunkantoa.

Yhteistyö huoltajien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa (esimerkiksi paikalliset urheiluseurat) rikastaa työskentelyä.

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Ensimmäisestä luokasta lähtien oppilaat ovat mukana pohtimassa ja suunnittelemassa omaa opiskeluaan ja oman ryhmänsä työn tavoitteita ja toimintatapoja sekä käytettäviä

liikkumisympäristöjä. Liikuntatunneilla pohditaan ja opitaan mitä on oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus ja vastavuoroisuus erilaisten pelien ja leikkien kautta.

Vuosiluokka 1

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas osallistuu aktiivisesti ja innostuneesti sekä kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä (T1)
- oppilas harjoittelee motorisia perustaitoja (T3)
- oppilas työskentelee sovittuja sääntöjä ja turvallisuutta noudattaen (T4, T6)
- oppilas tutustuu vesiliikuntaan (T5)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas osaa säädellä tunneilmaisuaan ja toimintaansa vuorovaikutustilanteissa (T7)
- oppilas osaa työskennellä itsenäisesti ja ryhmässä (T8)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas saa myönteisiä liikuntakokemuksia ja uskaltaa kokeilla rajojaan liikuntatunnilla (T10)

Sisällöt

Fyysisen toimintakyky

- leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja jotka harjoittavat tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksua ja hyppyjä)
- välineenkäsittelytaitoja monipuolisilla välineillä ja palloleikeissä
- kehonhallintataitoja, kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista voimistellen, temppuillen ja musiikkia ilmentäen
- vesiliikuntaa ja uintia
- monipuolista ja turvallista liikkumista sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina ja oppimisympäristöissä

Sosiaalinen toimintakyky

Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.

Psyykinen toimintakyky

Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä. Niissä kohdataan sekä onnistumisia että pettymyksiä turvallisessa ympäristössä.

Vuosiluokka 2

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas osallistuu aktiivisesti ja innostuneesti sekä kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä (T1)
- oppilas oppii havainnoimaan ympäristöään ja itseään eri aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja (T2)
- oppilas vahvistaa oppimiaan motorisia perustaitoja sekä oppii soveltamaan niitä eri oppimistilanteissa (T3)
- oppilas työskentelee sovittuja sääntöjä ja turvallisuutta noudattaen erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä ja telineillä (T4, T6)
- oppilas tutustuu vesiliikuntaan ja oppii alkeisuimataidon (T5)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas osaa säädellä tunneilmaisuaan ja toimintaansa vuorovaikutustilanteissa (T7)
- oppilas osaa työskennellä itsenäisesti ja ryhmässä niin, että hän noudattaa yhteisesti sovittuja sääntöjä sekä ymmärtää vastuunsa yhteispelien ja -leikkien onnistumisessa (T8)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilaan minäkäsitys vahvistuu niin, että hän pystyy itsenäiseen työskentelyyn itseään monipuolisesti ilmaisten (T9)
- oppilas saa myönteisiä liikuntakokemuksia ja uskaltaa kokeilla rajojaan liikuntatunnilla (T10)

Sisällöt

Fyysisen toimintakyky

- leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja jotka harjoittavat tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksua ja hyppyjä)
- välineenkäsittelytaitoja monipuolisilla välineillä ja palloleikeissä
- kehonhallintataitoja, kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista voimistellen, temppuillen ja musiikkia ilmentäen
- vesiliikuntaa ja uintia
- monipuolista ja turvallista liikkumista sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina ja oppimisympäristöissä

Sosiaalinen toimintakyky

Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.

Psyykkinen toimintakyky

Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä. Niissä kohdataan sekä onnistumisia että pettymyksiä turvallisessa ympäristössä.

Vuosiluokat 3-6

Laaja-alainen osaaminen

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Vertaisoppimista eli parin ja ryhmän kanssa työskentelyä ja oppimiseen tähtäävää vuorovaikutusta käytetään monipuolisesti ja vahvistetaan yhdessä työskentelyn taitoja. Tavoitteiden asettamista sekä työskentelyn ja edistymisen arviointia harjoitellaan. Oppilaita opastetaan huomaamaan säännöllisesti suoritettujen tehtävien vaikutus edistymiseen sekä tunnistamaan vahvuutensa ja kehittämistarpeensa.

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Oppilaita kannustetaan kokeilemaan erilaisia ilmaisutapoja ja nauttimaan tekemisen ja ilmaisun ilosta. Oppilaita rohkaistaan itsensä ilmaisemiseen. Vuorovaikutusta, yhteistyötä ja hyvää käytöstä harjoitellaan monipuolisesti.

Oppilaita kannustetaan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoa ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Liikunnassa oppilailla on tilaisuuksia harjoitella ajanhallintaa, hyvää käytöstä sekä muita omaan ja yhteiseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen vaikuttavia toimintatapoja. Pelien ja leikkien sekä yhteisten tehtävien yhteydessä opitaan ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitys ja harjoitellaan päätöksentekoa.

Tuetaan oppilaiden itsenäisen liikkumisen taitoja aiempaa laajemmalla alueella ja joukkoliikenteessä. Kiinnitetään huomiota erityisesti pyöräilykasvatukseen sekä omasta ja toisten turvallisuudesta huolehtimiseen liikenteessä. Oppilaita ohjataan asianmukaisten turva- ja suojavälineiden käyttöön ja opetetaan tuntemaan keskeiset turvallisuuteen liittyvät symbolit.

L4 Monilukutaito

Liikuntatunneilla monilukutaito perustuu erilaisten ohjeiden antamiseen sanallisesti, kuvallisesti, auditiivisesti, numeerisesti ja kinesteettisten symbolijärjestelmien (mm. tukiviittomat ja symbolikuvat) sekä näiden yhdistelmien avulla.

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa harjoitellaan ryhmässä toimimista sekä yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Yhteisissä työskentelytilanteissa oppilaat saavat mahdollisuuden oppia vastavuoroisuutta, neuvottelutaitoja sekä ponnistelua yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Oppilaita rohkaistaan tuomaan vapaa-ajalla oppimiaan taitoja koulutyöhön ja opettamaan niitä toisille oppilaille.

Koulutyöhön sisällytetään toimintaa, jossa oppilaat saavat kokemuksia työstä, eri ammateista ja toisten hyväksi toimimisesta. Tällaista voi olla esimerkiksi yhteistyöhankkeet lähellä toimivien yritysten ja järjestöjen kanssa, kummitoiminta sekä vertaissovittelu tai tukioppilaana toimiminen, välkkäri- ja oppilaskuntatoiminta.

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Oppilaat saavat tilaisuuksia harjoitella yhteistyötä, ristiriitojen käsittelyä ja ratkaisujen etsimistä sekä päätöksentekoa. Vaikuttaminen ja osallistuminen sekä niistä myönteisten kokemusten saaminen lisäävät yhteisöllisyyden kokemusta koulussa. Kokemukset yhdenvertaisuudesta, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä rakentavat luottamusta. Oppilaita innostetaan oppilaskuntatoimintaan, kerhotoimintaan ja koulun ja lähiyhteisön tarjoamiin toimintamuotoihin, joissa voi oppia osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja ja kasvaa vähitellen vastuun kantamiseen.

Vuosiluokka 3

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelee parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekee liikuntatilanteeseen sopivia ratkaisuja (T2)
- oppilas vahvistaa tasapaino- ja liikkumistaitoja ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina ja eri tilanteissa (T3)
- oppilas vahvistaa ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa (T4)
- oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5)
- oppilas oppii uimataidon, jotta pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä (T6)
- oppilas oppii turvallisen ja asiallisen toiminnan liikuntatunneilla (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen (T8)
- oppilas oppii toimimaan reilun pelin periaatteella ja kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas saa riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (T11)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

- tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta
- leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia
- tehtäviä, jotka tutustuttavat oman toimintakyvyn arviointiin
- havainto- ja ratkaisuntekotaitoja harjaannuttavia tehtäviä sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa.

- tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla
- uintia, vesiliikuntaa ja vesipelastuksen harjoittelua
- liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja ja taitoja

Sosiaalinen toimintakyky:

- myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä
- leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita
- vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä

Psyykinen toimintakyky

- tehtäviä, joiden avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista
- iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä, jotka tukevat myönteisten tunteiden kokemista, vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä
- yhteissuunnittelua

Vuosiluokka 4

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelee parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekee liikuntatilanteeseen sopivia ratkaisuja (T2)
- oppilas vahvistaa tasapaino- ja liikkumistaitoja ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina ja eri tilanteissa (T3)
- oppilas vahvistaa ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa (T4)
- oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5)
- oppilas oppii uimataidon, jotta pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä (T6)
- oppilas oppii turvallisen ja asiallisen toiminnan liikuntatunneilla (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen (T8)
- oppilas oppii toimimaan reilun pelin periaatteella ja kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas saa riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (T11)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

- tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta
- leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisuuden ja esteettisyyden kokemuksia
- tehtäviä, jotka tutustuttavat oman toimintakyvyn arviointiin
- havainto- ja ratkaisuntekötaitoja harjaannuttavia tehtäviä sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa.
- tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla
- uintia, vesiliikuntaa ja vesipelastuksen harjoittelua
- liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja ja taitoja
- valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittauksia harjoitellaan 4. vuosiluokalla

Sosiaalinen toimintakyky:

- myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä
- leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita
- vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä

Psyykkinen toimintakyky

- tehtäviä, joiden avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista

- iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä, jotka tukevat myönteisten tunteiden kokemista, vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä
- yhteissuunnittelua

Vuosiluokka 5

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelee parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekee liikuntatilanteeseen sopivia ratkaisuja (T2)
- oppilas vahvistaa tasapaino- ja liikkumistaitoja ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina ja eri tilanteissa (T3)
- oppilas vahvistaa ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa (T4)
- oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5)
- oppilas oppii turvallisen ja asiallisen toiminnan liikuntatunneilla (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen (T8)
- oppilas oppii toimimaan reilun pelin periaatteella ja kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas saa riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (T11)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

- tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta

- leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisuuden ja esteettisyyden kokemuksia
- tehtäviä, jotka tutustuttavat oman toimintakyvyn arviointiin
- havainto- ja ratkaisuntekotoitoja harjaannuttavia tehtäviä sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa.
- tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla
- liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja ja taitoja
- valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-n mittaukset

Sosiaalinen toimintakyky:

- myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä
- leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita
- vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä

Psyykinen toimintakyky

- tehtäviä, joiden avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista
- iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä, jotka tukevat myönteisten tunteiden kokemista, vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä
- yhteissuunnittelua

Vuosiluokka 6

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelee parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekee liikuntatilanteeseen sopivia ratkaisuja (T2)
- oppilas vahvistaa tasapaino- ja liikkumistaitoja ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina ja eri tilanteissa (T3)
- oppilas vahvistaa ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa (T4)
- oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5)

- oppilas oppii turvallisen ja asiallisen toiminnan liikuntatunneilla (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen (T8)
- oppilas oppii toimimaan reilun pelin periaatteella ja kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas saa riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (T11)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

- tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta
- leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisuuden ja esteettisyyden kokemuksia
- tehtäviä, jotka tutustuttavat oman toimintakyvyn arviointiin
- havainto- ja ratkaisuntekotaitoja harjaannuttavia tehtäviä sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa.
- tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla
- liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja ja taitoja

Sosiaalinen toimintakyky:

- myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä
- leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita
- vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä

Psyykkinen toimintakyky

- tehtäviä, joiden avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista

- iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä, jotka tukevat myönteisten tunteiden kokemista, vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä
- yhteissuunnittelua

Vuosiluokat 7-9

Laaja-alainen osaaminen

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Oppilaalla on aktiivinen rooli oppimisprosessissa: oppilas ottaa vastuuta, asettaa tavoitteita sekä osallistuu suunnitteluun ja oman työskentelynsä arviointiin.

Oppilaalla on mahdollisuus käyttää koulun ulkopuolella oppimiaan taitoja koulutyössä, oppilas voi esimerkiksi toimia apuopettajana.

Oppilailla on liikuntatunneilla mahdollisuus ideoida ja kehittää uusia toimintatapoja, esimerkiksi sovellettuja pelejä, leikkejä ja sääntöjä.

Tavoitteena on, että oppilaan oma eettinen ajattelu kehittyy esimerkiksi ristiriitatilanteiden ratkomiseen osallistumalla sekä yhteisiä toimintaperiaatteita pohtimalla.

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Oppilailla on liikunnan keinoin mahdollisuus ilmaista itseään monipuolisesti. Heitä ohjataan myös arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia tutustua erilaisiin kulttuuriperintöihin esimerkiksi tanssin, musiikkiliikunnan, leikkien ja pelien kautta.

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilas ymmärtää terveellisten elämäntapojen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen. Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen päivärhythmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteettömyyden merkitykseen ja hyvien elintapojen tärkeyteen elämässä.

Oppilas oppii toimimaan vastuullisesti liikenteen erilaisissa tilanteissa, erityisesti pyörällä ja mopolla liikuttaessa, sekä huolehtimaan turvavarusteiden käytöstä ja päihteettömyydestä liikenteessä.

L4 Monilukutaito

Oppilaalla on mahdollisuus harjoitella ymmärtämään eri tavoin ilmaistuja toimintaohjeita: sanallisia, auditiivisia, kuvallisia, visuaalisia, numeerisia sekä kinesteettisiä symbolijärjestelmiä (tukiviittomat, symbolikuvat).

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Oppilaat saavat kokemuksia liikunta-alan työelämästä ja saavat mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa, esim. tutustumisvierailut ja lajikokeilut.

Liikunta- ja hyvinvointikasvatus voidaan yhdistää koulun projektityöskentelyyn.

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Oppilailla on liikunnan keinoin mahdollisuus oppia vaikuttamisen keinoja ja tapoja, esimerkiksi osallistumalla Liikkuva koulu -toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun sisäisiin ja koulujen välisiin liikuntatapahtumiin.

Vuosiluokka 7

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on aktiivinen, innokas kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekemään erilaisia ratkaisuja muuttuvissa liikuntatilanteissa, esimerkiksi mukautumaan sovellettuihin sääntöihin pelissä (T2)
- oppilas harjoittelee ja soveltaa liikkumis- ja tasapainotaitojaan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (T3)
- oppilas harjoittelee ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja eri liikuntamuodoissa (T4)
- oppilas oppii arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) (T5)
- oppilas vahvistaa uima- ja vesipelustaitojaan, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä (T6)
- oppilas noudattaa yhteisiä sääntöjä turvallisuus ja muut oppilaat huomioiden (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan muut huomioiden (T8)
- oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja harjoittelee itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (T12)
- oppilas tutustuu erilaisiin liikunnan harrastusmahdollisuuksiin sekä oppii niissä tarvittavia tietoja ja taitoja (T13)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky

- runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa; tehtäviä ja liikuntamuotoja, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja (liikuntaleikit ja pallopelit, suunnistus, tanssi, lihaskuntoharjoittelu)
- tasapainotaitoja kehittäviä liikuntamuotoja (voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, mäenlasku ja pallopelit)
- liikkumistaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (parkour, circuit, pallopelit)
- välineenkäsittelytaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut, vesipelastus)
- uintia, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta
- Liikuntatehtävät haastavat oppilaan fyysistä toimintakykyä, jonka muodostavat voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään.

Sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky

- Opetuksessa käytetään menetelmiä, jotka edistävät oppilaan sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Oppilaat arvioivat ja kehittävät omaa sosiaalista toimintakykyään erilaisten pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla. Tunneilla harjoitellaan toisten oppilaiden auttamista, avustamista sekä vastuun ottamista yhteisistä asioista.
- Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista. Oppilailla on mahdollisuus suunnitella sovellettuja pelejä ja leikkejä sekä kehitellä yhteisiä sääntöjä, mikä vahvistaa pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.
- Liikunnanopetukseen sisältyy tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle. Liikuntatunneilla tutustutaan fyysisen harjoittelun periaatteisiin. Oppilaat saavat tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista tutustumalla esimerkiksi kuntoliikuntamuotoihin, vierailemalla lähialueen liikuntapaikoissa tai hakemalla tietoa eri harrastusmahdollisuuksista.

Vuosiluokka 8

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on aktiivinen, innokas kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekemään erilaisia ratkaisuja muuttuvissa liikuntatilanteissa, esimerkiksi mukautumaan sovellettuihin sääntöihin pelissä (T2)
- oppilas harjoittelee ja soveltaa liikkumis- ja tasapainotaitojaan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (T3)
- oppilas harjoittelee ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja eri liikuntamuodoissa (T4)
- oppilas oppii arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) (T5)
- oppilas vahvistaa uima- ja vesipelastustaitojaan, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä (T6)
- oppilas noudattaa yhteisiä sääntöjä turvallisuus ja muut oppilaat huomioiden (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas oppii työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan muut huomioiden (T8)
- oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja harjoittelee itsenäisen työskentelyn taitoja (T10)
- oppilas ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (T12)
- oppilas tutustuu erilaisiin liikunnan harrastusmahdollisuuksiin sekä oppii niissä tarvittavia tietoja ja taitoja (T13)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky

- runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa; tehtäviä ja liikuntamuotoja, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja (liikuntaleikit ja pallopelit, suunnistus, tanssi, lihaskuntoharjoittelu)

- tasapainotaitoja kehittäviä liikuntamuotoja (voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, mäenlasku ja pallopelit)
- liikkumistaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (parkour, circuit, pallopelit)
- välineenkäsittelytaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut, vesipelastus)
- uintia, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta
- oppilas osallistuu valtakunnallisiin Move!-mittauksiin
- Liikuntatehtävät haastavat oppilaan fyysistä toimintakykyä, jonka muodostavat voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään.
- Liikunnanopetukseen sisältyviä kuntotestejä tai toimintakykytestejä käytetään nimenomaan oppilaan oman toimintakyvyn arvioinnin työvälineenä, ei arvioinnin perusteena

Sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky

- Opetuksessa käytetään menetelmiä, jotka edistävät oppilaan sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Oppilaat arvioivat ja kehittävät omaa sosiaalista toimintakykyään erilaisten pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla. Tunneilla harjoitellaan toisten oppilaiden auttamista, avustamista sekä vastuun ottamista yhteisistä asioista.
- Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista. Oppilailla on mahdollisuus suunnitella sovellettuja pelejä ja leikkejä sekä kehittää yhteisiä sääntöjä, mikä vahvistaa pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.
- Liikunnanopetukseen sisältyy tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle. Liikuntatunneilla tutustutaan fyysisen harjoittelun periaatteisiin. Oppilaat saavat tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista tutustumalla esimerkiksi kuntoliikuntamuotoihin, vierailemalla lähialueen liikuntapaikoissa tai hakemalla tietoa eri harrastusmahdollisuuksista.

Vuosiluokka 9

Tavoitteet

Fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas on aktiivinen, innokas kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen (T1)
- oppilas harjoittelee havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla ja tekemään erilaisia ratkaisuja muuttuvissa liikuntatilanteissa, esimerkiksi mukautumaan sovellettuihin sääntöihin pelissä (T2)
- oppilas harjoittelee ja soveltaa liikkumis- ja tasapainotaitojaan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä (T3)

- oppilas harjoittelee ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa tilanteissa, ympäristöissä ja eri liikuntamuodoissa (T4)
- oppilas oppii arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) (T5)
- oppilas vahvistaa uima- ja vesipelastustaitojaan, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä (T6)
- oppilas noudattaa yhteisiä sääntöjä turvallisuus ja muut oppilaat huomioiden (T7)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas työskentelee kaikkien kanssa sekä pystyy säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan muut huomioiden (T8)
- oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista (T9)

Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteet

- oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja hallitsee itsenäisen työskentelyn taidot (T10)
- oppilas ymmärtää fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (T12)
- oppilas tutustuu erilaisiin liikunnan harrastusmahdollisuuksiin sekä oppii niissä tarvittavia tietoja ja taitoja (T13)

Sisällöt

Fyysinen toimintakyky

- runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa; tehtäviä ja liikuntamuotoja, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja (liikuntaleikit ja pallopelit, suunnistus, tanssi, lihaskuntoharjoittelu)
- tasapainotaitoja kehittäviä liikuntamuotoja (voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, laskettelu ja pallopelit)
- liikkumistaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (parkour, circuit, pallopelit)
- välineenkäsittelytaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut, vesipelastus)
- uintia, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta sekä virkistystä vesiliikunnasta
- Liikuntatehtävät haastavat oppilaan fyysistä toimintakykyä, jonka muodostavat voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään.
- Liikunnanopetukseen sisältyviä kuntotestejä tai toimintakykytestejä käytetään nimenomaan oppilaan oman toimintakyvyn arvioinnin työvälineenä, ei arvioinnin perusteena.

Sosiaalinen ja psyykkinen toimintakyky

- Opetuksessa käytetään menetelmiä, jotka edistävät oppilaan sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä. Oppilaat arvioivat ja kehittävät omaa sosiaalista toimintakykyään erilaisten pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla. Tunneilla harjoitellaan toisten oppilaiden auttamista, avustamista sekä vastuun ottamista yhteisistä asioista.
- Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista. Oppilailla on mahdollisuus suunnitella sovellettuja pelejä ja leikkejä sekä kehittää yhteisiä sääntöjä, mikä vahvistaa pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.
- Liikunnanopetukseen sisältyy tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle. Liikuntatunneilla tutustutaan fyysisen harjoittelun periaatteisiin. Oppilaat saavat tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista tutustumalla esimerkiksi kuntoliikuntamuotoihin, vierailemalla lähialueen liikuntapaikoissa tai hakemalla tietoa eri harrastusmahdollisuuksista.