

Vuosiluokkakokonaisuus 1-2

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Oppilaiden osallistumista tuetaan ottamalla heidät mukaan opetuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Oppilaiden omalle päätöksenteolle ja aktiivisuudelle annetaan tilaa. Oppilaan terveydentila ja toimintakyky huomioidaan yksilöllisellä opetustalla ja arviointia tarvittaessa kolmiportaisen tuen mukaisesti. Ohjauksen tulee olla kannustavaa ja ilmapiirin hyväksyvä.

MILLOIN TUKEA TARVITAAN:

oppilas ei saavuta tavoitteita

oppilas ei osallistu opetukseen fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista syistä johtuen
ryhmän ilmapiiri on huono

oppilaan heikko toimintakyky on uhka lapsen terveydelle

Arviointi

Arvioinnissa pyritään tunnistamaan oppilaiden yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet sekä tukemaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Arviointi toteutetaan oppilaiden toimintaa ja työskentelyä havainnoimalla sekä ohjaamalla oppilaita itsearviointiin.

Oppimisprosessin kannalta keskeisiä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteita liikunnassa ovat

edistyminen liikuntatilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä
edistyminen motorisissa perustaidoissa ja niiden harjoittelemisessa
edistyminen sovittuihin tehtäviin liittyvässä turvallisessa toiminnassa
edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa

Arviointia toteutetaan monipuolisilla menetelmillä esimerkiksi:

oppilaan havainnointi

tuntipäiväkirja, opettajan vihko tai kalenteri

kannustava, ohjaava palaute oppituntien aikana

oppilaan itsearviointi

arviointikeskustelu

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 yrittäjäyys

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 kestävä 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.

Vuosiluokkakokonaisuus 3-6

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Oppilaiden osallistumista tuetaan ottamalla heidät mukaan opetuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Oppilaiden omalle päätöksenteolle ja aktiivisuudelle annetaan tilaa. Oppilaan terveydentila ja toimintakyky huomioidaan yksilöllisellä opetustalla ja arviointia tarvittaessa kolmiportaisen tuen mukaisesti. Ohjauksen tulee olla kannustavaa ja ilmapiirin hyväksyvä.

MILLOIN TUKEA TARVITAAN:

oppilas ei saavuta tavoitteita

oppilas ei osallistu opetukseen fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista syistä johtuen

ryhmän ilmapiiri on huono

oppilaan heikko toimintakyky on uhka lapsen terveydelle

Arviointi

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat OPPIMINEN ja TYÖSKENTELY oppituntien aikana. Kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Arvioinnin avulla saatavaa tietoa hyödynnetään opetuksen suunnittelussa. Oppilaalla on oltava mahdollisuus osoittaa osaamistaan monipuolisesti.

Arviointia toteutetaan monipuolisilla menetelmillä, esimerkiksi:

oppilaan havainnointi

tuntipäiväkirja, opettajan vihko tai kalenteri

kannustava, ohjaava palaute oppituntien aikana

oppilaan itsearviointi

arviointikeskustelu

esitykset ja näytökset

kotitehtävät

liikuntapäiväkirja

liikunta/kunto-ohjelma

poissaolot ja varusteseuranta

aktiivisuuden seuranta mittarilla

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. Pelen 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, audiitiivisesti, 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 tukioppilana

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.

Vuosiluokkakokonaisuus 7-9

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

Oppilaiden osallistumista tuetaan ottamalla heidät mukaan opetuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Oppilaiden omalle päätöksenteolle ja aktiivisuudelle annetaan tilaa. Oppilaan terveydentila ja toimintakyky huomioidaan yksilöimällä opetusta ja arviointia tarvittaessa kolmiportaisen tuen mukaisesti. Ohjauksen tulee olla kannustavaa ja ilmapiirin hyväksyvä.

MILLOIN TUKEA TARVITAAN:

oppilas ei saavuta tavoitteita

oppilas ei osallistu opetukseen fyysisistä, psyykkisistä tai sosiaalisista syistä johtuen

ryhmän ilmapiiri on huono

oppilaan heikko toimintakyky on uhka lapsen terveydelle

Arviointi

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat OPPIMINEN ja TYÖSKENTELY oppituntien aikana. Kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Oppilaita ja heidän suorituksiaan ei verrata toisiinsa eikä arviointi kohdistu oppilaan persoonaan, temperamenttiin tai muihin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Arvioinnin avulla saatavaa tietoa hyödynnetään opetuksen suunnittelussa. Oppilaalla on oltava mahdollisuus osoittaa osaamistaan monipuolisesti.

Arviointia toteutetaan monipuolisilla menetelmillä, esimerkiksi:

oppilaan havainnointi

tuntipäiväkirja, opettajan vihko tai kalenteri

kannustava, ohjaava palaute oppituntien aikana

oppilaan itsearviointi

arviointikeskustelu

esitykset ja näytökset

kotitehtävät

liikuntapäiväkirja
liikunta/kunto-ohjelma
poissaolot ja varusteseuranta
aktiivisuuden seuranta mittarilla

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 päivärytmin, 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 yrittäjäyys

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 kestävä 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 1

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 1 opetuksen tavoitteissa korostuu havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen leikinomainen oppiminen niin, että lapsi saa runsaasti liikuntaan liittyviä myönteisiä kokemuksia. Opetus perustuu paljolti tehtäviin, joissa tehdään asioita yhdessä. Näin voidaan samalla opetella yhdessä tekemisen perusteita eli vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisun säätelyä.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysisen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostuu kestävydestä, voimasta, nopeudesta ja liikkuvuudesta sekä havaintomotorisista ja motorisista perustaidoista.

Kestävyyttä harjoitellaan esimerkiksi luontoretkillä, uinnissa, talviliikunnassa, pallopeleissä, erilaisissa juoksuleikeissä sekä isolla alueella leikittävissä kiinniottoleikeissä.

Voimaa kehitetään oman vartalon painoa hyödyntäen. Esimerkiksi erilaiset liikuntaharjoitukset ja leikit riippuen, kiipeillen, hyppien, voimistellen ja leikkimielellä kamppaillen.

Nopeutta harjoitellaan erilaisilla juoksu- ja kiinniottoleikeillä, peleissä, viestikisailuissa, erilaisilla hypyillä, loikilla, reaktiotehtävillä ja heitoilla. Oppilaita kannustetaan tekemään annetut tehtävät niin nopeasti (esim. hypyt ja heitot räjähtävästi) kuin he pystyvät.

Liikkuvuutta kehitetään tehtävillä, joissa on ojennuksia, kurkotuksia ja lyhyitä venytyksiä.

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan.

Havaintomotorisia taitoja voi harjaannuttaa esimerkiksi:

käsittelemällä eri kokoisia ja -painoisia palloja / välineitä

ohjaamalla oppilasta suuntaamaan huomiotaan tehtävän onnistumisen kannalta oleellisiin asioihin

erilaisia muotoja, kirjaimia ja numeroita piirtämällä tai muodostamalla niitä oman kehon avulla erilaisilla tehtävillä ja leikeillä pujotellen eri nopeuksilla ja väistellen

vesiliikunnan avulla

Motoriset perustaidot eli tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot vaativat paljon toistoja, jotta ne kehittyvät ja oppilas voi kokea onnistuvansa. Liikkeiden kehittämisessä huomioidaan kehittyminen helposta vaikeampaan.

Tasapainotaitoja ovat

pystyasennot
pää alaspäin asennot
pyöriminen
heiluminen
pysähtyminen
väistäminen
koukistaminen
ojentaminen
kieriminen

Tasapainotaitoja tulee harjoitella jatkuvasti ja niitä voi harjaannuttaa esimerkiksi liikkumalla erilaisissa maastoissa erilaisilla välineillä tai musiikkia ilmentäen, tasapainoillen lattiakuvioiden tai hyppynarujen päällä, temppuillen, voimistellen sekä erilaisin hippaleikein.

Liikkumistaitoja ovat

käveleminen
juokseminen
kinkkaaminen
loikkiminen
rytmissä hyppiminen
hyppeleminen
kiipeileminen
laukkaaminen
liukuminen
uiminen
ryömintä
konttaus
kierintä

Liikkumistaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi temppu- ja taitoradoilla, jolloin toistomäärät ja aktiivisuus korostuvat. Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla eri tavoin esimerkiksi kävelemällä tai juoksemalla erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen eri suunnat ja tasot huomioiden (eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas). Muita hyviä liikkumistaitoja kehittäviä harjoituksia ovat esimerkiksi hyppelyradat sekä juoksu- ja kiinniottoleikit. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Välineenkäsittelytaitoja ovat

vierittäminen
heittäminen

potkiminen
työntäminen
lyöminen
pomputtaminen
kiinniottaminen
kuljettaminen
pyöritys
veto/työntö

Välineenkäsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joiden avulla oppilas pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Aluksi harjoitellaan symmetrisiä eli kehon molemmilla puolilla tehtäviä käsittelytaitoja. Esimerkiksi pallon yläkauttaheittoa harjoitellaan ensin kahdella kädellä ja sitten vasta yhdellä kädellä.

Silmien ja käsien yhteistyötä tulee harjaannuttaa käsittelemällä erilaisia välineitä. Välineiden vaihtelulla ja niiden vaatavuutta lisäämällä voidaan liikuntatehtävän haastavuutta lisätä mielekkäällä tavalla, esimerkiksi pallon lyönti pelkällä kämmenellä → lyönti lyhytvartisella mailalla (esim. pingismaila).

Pelejä, leikkejä, sääntöjä ja välineitä sovelletaan ryhmän tarpeet huomioiden. Virallisista pelimuodoista poimitaan vain keskeisimpiä elementtejä ja pelimuotoja voidaan yhdistellä uudeksi peliksi. Oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja kehittelyyn.

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 turallisessa ympäristössä.

VUOSILUOKKA 2

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 2 opetuksen tavoitteissa korostuu havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen leikinomainen oppiminen niin, että lapsi saa runsaasti liikuntaan liittyviä myönteisiä kokemuksia. Opetus perustuu paljolti tehtäviin, joissa tehdään asioita yhdessä. Näin voidaan samalla opetella yhdessä tekemisen perusteita eli vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisun säätelyä.

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 alkeisuihkimisen (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)

Keskeiset sisällöt

Fyysisen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky muodostuu kestävydestä, voimasta, nopeudesta ja liikkuvuudesta sekä havaintomotorisista ja motorisista perustaidoista.

Kestävyyttä harjoitellaan esimerkiksi luontoretkillä, uinnissa, talviliikunnassa, pallopeleissä, erilaisissa juoksuleikeissä sekä isolla alueella leikittävissä kiinniottoleikeissä.

Voimaa kehitetään oman vartalon painoa hyödyntäen. Esimerkiksi erilaiset liikuntaharjoitukset ja leikit riippuen, kiipeillen, hyppien, voimistellen ja leikkimielellä kamppaillen.

Nopeutta harjoitellaan erilaisilla juoksu- ja kiinniottoleikeillä, peleissä, viestikisailuissa, erilaisilla hypyillä, loikilla, reaktiotehtävillä ja heitoilla. Oppilaita kannustetaan tekemään annetut tehtävät niin nopeasti (esim. hypyt ja heitot räjähtävästi) kuin he pystyvät.

Liikkuvuutta kehitetään tehtävillä, joissa on ojennuksia, kurkotuksia ja lyhyitä venytyksiä.

Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan.

Havaintomotorisia taitoja voi harjaannuttaa esimerkiksi:

käsittelemällä eri kokoisia ja -painoisia palloja / välineitä

ohjaamalla oppilasta suuntaamaan huomiotaan tehtävän onnistumisen kannalta oleellisiin asioihin

erilaisia muotoja, kirjaimia ja numeroita piirtämällä tai muodostamalla niitä oman kehon avulla erilaisilla tehtävillä ja leikeillä pujotellen eri nopeuksilla ja väistellen vesiliikunnan avulla

Motoriset perustaidot eli tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot vaativat paljon toistoja, jotta ne kehittyvät ja oppilas voi kokea onnistuvansa. Liikkeiden kehittämisessä huomioidaan kehittyminen helposta vaikeampaan.

Tasapainotaidot ovat

pystyasennot
pää alaspäin asennot
pyöriminen
heiluminen
pysähtyminen
väistäminen
koukistaminen
ojentaminen
kieriminen

Tasapainotaitoja tulee harjoitella jatkuvasti ja niitä voi harjaannuttaa esimerkiksi liikkumalla erilaisissa maastoissa erilaisilla välineillä tai musiikkia ilmentäen, tasapainoillen lattiakuvioiden tai hyppynarujen päällä, temppuillen, voimistellen sekä erilaisin hippaleikein.

Liikkumistaitoja ovat

käveleminen
juokseminen
kinkkaaminen
loikkiminen
rytmissä hyppiminen
hyppeleminen
kiipeileminen
laukkaaminen
liukuminen
uiminen
ryömintä
konttaus
kierintä

Liikkumistaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi temppu- ja taitoradoilla, jolloin toistomäärät ja aktiivisuus korostuvat. Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla eri tavoin esimerkiksi kävelemällä tai juoksemalla erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen eri suunnat ja tasot huomioiden (eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas). Muita hyviä liikkumistaitoja kehittäviä harjoituksia ovat esimerkiksi hyppelyradat sekä juoksu- ja kiinniottoleikit. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Välineenkäsittelytaitoja ovat

vierittäminen
heittäminen
potkiminen
työntäminen
lyöminen
pomputtaminen
kiinniottaminen
kuljettaminen
pyöritys

veto/työntö

Välineenkäsittelytaidot ovat koko kehon taitoja, joiden avulla oppilas pystyy käsittelemään esineitä, välineitä ja telineitä. Aluksi harjoitellaan symmetrisiä eli kehon molemmilla puolilla tehtäviä käsittelytaitoja. Esimerkiksi pallon yläkauttaheittoa harjoitellaan ensin kahdella kädellä ja sitten vasta yhdellä kädellä.

Silmien ja käsien yhteistyötä tulee harjaannuttaa käsittelemällä erilaisia välineitä. Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä voidaan liikuntatehtävän haastavuutta lisätä mielekkäällä tavalla, esimerkiksi pallon lyönti pelkällä kämmenellä → lyönti lyhytvartisella mailalla (esim. pingismaila).

Pelejä, leikkejä, sääntöjä ja välineitä sovelletaan ryhmän tarpeet huomioiden. Virallisista pelimuodoista poimitaan vain keskeisimpiä elementtejä ja pelimuotoja voidaan yhdistellä uudeksi peliksi. Oppilaita osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja kehittelyyn.

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 3

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 3 opetuksen tavoitteiden painopiste siirtyy perustaitojen vakiinnuttamiseen ja monipuolistamiseen samalla, kun kehitetään erityisesti sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät, kun monipuolinen, fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Oppilailta voidaan edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

Opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Lisäksi valitaan oman toimintakyvyn arviointiin sopivia tehtäviä.

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: pallopelit, uinti ja maastossa eri vuodenaikoina liikkuminen (kuten hiihto ja suunnistus).

Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: kuntopiiritehtävät, hypyt, heitot, leikkimieliset kamppailut sekä mäenlaskut ja -nousut. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: juoksupyrähdykset, reaktiotehtävät, hypyt, heitot, loikat ja kisailut.

Liikkuvuutta harjoitellaan esimerkiksi voimistelun ja venyttelyn avulla.

Opetus sisältää runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetuksessa harjaannutetaan havaintomotorisia- ja ratkaisuntekotaitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla. Opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen

harjoittelua. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja.

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi voimistelemalla telineillä, kamppailemalla, luistelemalla, hiihtämällä, pallopeleissä sekä musiikki- ja tanssiliikunnassa.

Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla esimerkiksi erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen, eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas. Liikkumistaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat esimerkiksi telineadat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily.

Välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat muun muassa pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen.

Sosiaalinen toimintakyky

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

Psyykinen toimintakyky

Opetuksessa käytettävien tehtävien avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Oppilaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin.

VUOSILUOKKA 4

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 4 opetuksen tavoitteiden painopiste on perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa samalla, kun kehitetään erityisesti sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät, kun monipuolinen, fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Oppilailta voidaan edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

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 säätelämään 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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

Opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Lisäksi valitaan oman toimintakyvyn arviointiin sopivia tehtäviä. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!n mittauksia harjoitellaan 4. vuosiluokalla.

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: pallopelit, uinti ja maastossa eri vuodenaikoina liikkuminen (kuten hiihto ja suunnistus).

Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: kuntopiiritehtävät, hypyt, heitot, leikkimieliset kamppailut sekä mäenlaskut ja -nousut. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: juoksupyrähdykset, reaktiotehtävät, hyppy, heitot, loikat ja kisailut.

Liikkuvuutta harjoitellaan esimerkiksi voimistelun ja venyttelyn avulla.

Opetus sisältää runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetuksessa harjaannutetaan havaintomotorisia- ja ratkaisuntekotoitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla. Opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen harjoittelua. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja.

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi voimistelemalla telineillä, kamppailemalla, luistelemalla, hiihtämällä, pallopeleissä sekä musiikki- ja tanssiliikunnassa.

Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla esimerkiksi erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen, eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas. Liikkumistaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat esimerkiksi telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily.

Välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat muun muassa pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen.

Sosiaalinen toimintakyky

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

Psyykinen toimintakyky

Opetuksessa käytettävien tehtävien avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Oppilaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin.

VUOSILUOKKA 5

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 5 opetuksen tavoitteiden painopiste on perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa samalla, kun kehitetään erityisesti sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät, kun monipuolinen, fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Oppilailta voidaan edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

Fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi on kehitetty valtakunnallinen Move! -seuranta- ja palautejärjestelmä, johon kuuluu fyysisen toimintakyvyn arvioimiseksi viisi erilaista osiota sekä niistä suoriutumisen pohjalta saatava palaute sekä oppilaalle itselleen että oppilaan huoltajille ja kouluterveydenhuollolle osana viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan laajoja terveystarkastuksia. Move! -mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

Opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka

mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Lisäksi valitaan oman toimintakyvyn arviointiin sopivia tehtäviä.

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: pallopelit, uinti ja maastossa eri vuodenaikoina liikkuminen (kuten hiihto ja suunnistus).

Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: kuntopiiritehtävät, hypyt, heitot, leikkimieliset kamppailut sekä mäenlaskut ja -nousut. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: juoksupyrähdykset, reaktiotehtävät, hypyt, heitot, loikat ja kisailut.

Liikkuvuutta harjoitellaan esimerkiksi voimistelun ja venyttelyn avulla.

oppilas osallistuu valtakunnallisiin Move!-mittauksiin

Opetus sisältää runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetuksessa harjaannutetaan havaintomotorisia- ja ratkaisuntekotasaitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla. Opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen harjoittelua. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja.

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi voimistelemalla telineillä, kamppailemalla, luistelemalla, hiihtämällä, pallopeleissä sekä musiikki- ja tanssiliikunnassa.

Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla esimerkiksi erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen, eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas. Liikkumistaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat esimerkiksi telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily.

Välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat muun muassa pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen.

Sosiaalinen toimintakyky

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

Psyykkinen toimintakyky

Opetuksessa käytettävien tehtävien avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Oppilaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin.

VUOSILUOKKA 6

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalla 6 opetuksen tavoitteiden painopisteen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa samalla, kun kehitetään erityisesti sosiaalisia taitoja. Liikunnallisen elämäntavan valmiudet kehittyvät, kun monipuolinen, fyysisiä ominaisuuksia harjaannuttava vuorovaikutuksellinen opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen. Oppilailta voidaan edellyttää oman kehitysvaiheensa mukaisesti osallistumista toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky:

Opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Lisäksi valitaan oman toimintakyvyn arviointiin sopivia tehtäviä.

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: pallopelit, uinti ja maastossa eri vuodenaikoina liikkuminen (kuten hiihto ja suunnistus).

Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: kuntopiiritehtävät, hyppyt, heitot, leikkimieliset kamppailut sekä mäenlaskut ja -nousut. Voiman käytön säätelyä voidaan harjoitella esimerkiksi rytmin tai musiikin mukaan, musiikin äänen voimakkuuden tasoja ilmentäen.

Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat esimerkiksi: juoksupyrähdykset, reaktiotehtävät, hyppyt, heitot, loikat ja kisailut.

Liikkuvuutta harjoitellaan esimerkiksi voimistelun ja venyttelyn avulla.

Opetus sisältää runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetuksessa harjaannutetaan havaintomotorisia- ja ratkaisuntekotoitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina esimerkiksi luontoliikunnassa ja palloilussa. Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan monipuolisten liikuntamuotojen, kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunnan sekä palloilun ja voimistelun avulla. Opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen harjoittelua. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja.

Motoriset perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi voimistelemalla telineillä, kamppailemalla, luistelemalla, hiihtämällä, pallopeleissä sekä musiikki- ja tanssiliikunnassa.

Liikkumistaitoja voidaan harjaannuttaa liikkumalla esimerkiksi erilaisilla alustoilla (sali, kova/pehmeä hiekka, nurmi, jää, lumi, metsämaasto) tasamaalla, ylämäkeen ja alamäkeen, eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas. Liikkumistaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat esimerkiksi telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily.

Välineenkäsittelytaitoja harjaannuttavia tehtäviä ovat muun muassa pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen.

Sosiaalinen toimintakyky

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

Psyykkinen toimintakyky

Opetuksessa käytettävien tehtävien avulla opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa sekä harjoitellaan vastuunottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Oppilaalle annetaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin.

VUOSILUOKKA 7

Opetuksen tavoitteet

Vuosiluokalta 7 alkaen tavoitteiden pääpaino siirtyy taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamiseen eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Ikävaiheelle tyypillinen kehitystehtävä on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää vastuunkantamista. Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä kannustetaan terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen.

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 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 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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky

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

tasapainotaitoja kehittäviä liikuntamuotoja (esimerkiksi voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, mäenlasku ja pallopelit)

liikkumistaitoja vahvistavia liikuntamuotoja (esimerkiksi 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.

Liikunnanopetukseen sisältyviä kuntotestejä tai toimintakykytestejä käytetään nimenomaan oppilaan oman toimintakyvyn arvioinnin työvälineenä, ei arvioinnin perusteena.

Fyysisen toimintakyvyn seurantaan kehitetty valtakunnallinen Move! -seuranta- ja palautejärjestelmä toteutetaan ennen 8. luokan laajaa terveystarkastusta. Testiin kuuluu viisi erilaista osiota, joihin tutustutaan jo seitsemännellä luokalla. Move! -mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

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.

VUOSILUOKKA 8

Opetuksen tavoitteet

8. vuosiluokalla tavoitteiden pääpaino on taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamisessa eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Ikävaiheelle tyypillinen kehitystehtävä on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää vastuunkantamista. Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä kannustetaan terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky

runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa; tehtäviä ja liikuntamuotoja, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja (esimerkiksi 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

Fyysisen toimintakyvyn seurantaan kehitetty valtakunnallinen Move! -seuranta- ja palautejärjestelmä toteutetaan ennen 8. luokan laajaa terveystarkastusta. Testiin kuuluu viisi erilaista osiota. Niistä suoriutumisen pohjalta saatava palaute annetaan oppilaalle itselleen, oppilaan huoltajille sekä kouluterveydenhuollolle. Oppilaan tuloksia hyödynnetään osana viidennen ja kahdeksannen vuosiluokan laajoja terveystarkastuksia. Move! -mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

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

Opetuksen tavoitteet

9. vuosiluokalla tavoitteiden pääpaino siirtyy taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamiseen eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Ikävaiheelle tyypillinen kehitystehtävä on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää vastuunkantamista. Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä kannustetaan terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen.

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)

Keskeiset sisällöt

Fyysinen toimintakyky

runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa; tehtäviä ja liikuntamuotoja, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja ja kehon hahmottamiseen liittyviä taitoja (esimerkiksi 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 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.