

9.2.16. Liikunta

Koulumme liikunnan opetuksen tarkoituksena on antaa oppilaalle onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä liikkuen ja leikkien. Liikunnan opetus antaa hyvän mahdollisuuden vahvistaa oppilaan itsetuntoa ja opettaa häntä kohtaamaan myös pettymyksiä. Vuorovaikutuksellinen opetus ja oppiminen korostuvat. Monipuolisen liikunnan opetuksen avulla luodaan valmiuksia liikunnan harrastamiseen.

Vuosiluokkien 1-2 yhteiset tavoitteet

Oppilas

- kokee liikunnan iloa ja innostuu liikkumaan vapaa-ajalla
- tutustuu monipuolisesti liikunnan eri muotoihin
- harjaantuu perusliikunnassa ja motorisissa taidoissa
- harjaantuu ryhmätoiminnassa
- noudattaa annettuja ohjeita ja pelin sääntöjä
- huomioi muut lapset ja harjaantuu reilun pelin hengessä
- käyttää liikkumisessa mielikuvitusta ja luovuutta
- oppii hyödyntämään lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia vuodenaikat huomioiden

Vuosiluokkien 1-2 yhteiset sisällöt

Terveyskasvatus

- henkilökohtainen hygienia
- asianmukainen pukeutuminen liikuntatunneilla

Joukkuepelit

- pallopelit, pallonkäsittelyn perustaidot (heittäminen, kiinniotto, potkaisu, pompottaminen)
- mailapelit
- viestit

Yleisurheilu ja voimistelu

- juoksu, kävely
- hyppy
- heitto
- voimistelua eri muodoissa
- lihaksia vahvistavia ja liikkuvuutta parantavia harjoitteita permannolla ja puolapuilla.

Luistelu

- luistelun perustekniikka
- eteenpäin luistelu ja jarruttaminen

Leikit

- erilaiset tavat liikkua: ryömiminen, konttaaminen, yhdellä jalalla hyppiminen
- musiikkiliikunta, liikkeen rytmi
- pihaleikit

Suunnistus

- viuhkasuunnistus
- valokuvasuunnistus

Työtavat

- yksilöharjoitukset ja yhteistoiminnalliset harjoitukset
- leikin ja luovuuden käyttö
- mallisuorituksen esittäminen ja oppilaiden suoritusten ohjaaminen

Arviointi

Oppilas saa todistukseen merkinnän liikuntaan osallistumisesta. Todistuksessa on mahdollista arvioida liikuntaa myös sanallisesti.

Arvioinnissa huomioidaan:

- tuntiaktiivisuus
- muiden huomioiminen
- oman parhaansa yrittäminen
- sovittujen ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen

Vuosiluokkien 3-5 yhteiset tavoitteet

Oppilas

- harjaantuu motorisissa perustaidoissa ja osaa soveltaa niitä eri liikuntamuodoissa.
- kokee liikunnan iloa ja tutustumalla eri lajeihin annetaan mahdollisuus löytää itseään kiinnostava ja innostava laji tai liikuntamuoto
- oppii toimimaan sovittujen ohjeiden mukaisesti ja reilun pelin hengessä ilman keskinäisen kilpailun korostumista
- osallistuu vastuullisesti ja yritteliäästi liikunnan opetukseen
- iloitsee ja saa tyydytystä omasta liikunnallisesta kehityksestä
- tulee liikuntatunnille asianmukaisissa varusteissa ja huolehtii hygieniastaan
- oppii hyväksymään itsensä paremmin ja suvaitsemaan erilaisuutta
- kehittää fyysistä kuntoa liikunnan harrastamisella

Vuosiluokkien 3-5 keskeiset sisällöt:

- terveyskasvatus
- joukkuepelit
- yleisurheilu ja voimistelu
- luistelu
- leikit
- suunnistus

3. luokan keskeiset tavoitteet

Terveyskasvatus

- oppilas pukeutuu tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtii omasta puhtaudestaan
- Terveistä elämäntavoista puhutaan yleisesti.

Joukkuepelit

Oppilas

- noudattaa annettuja ohjeita ja pelin sääntöjä
- huomio muut lapset ja osaa toimia joukkueessa reilun pelin sääntöjen mukaan
- tutustuu eri palloilulajien keskeisiin perusteisiin ja sääntöihin

Yleisurheilu ja voimistelu

Oppilas

- harjaantuu perusliikunnassa ja motorisissa taidoissa
- tutustuu tavallisimpiin yleisurheilulajeihin

Luistelu

- oppilas oppii luistelun perustaidot huomioiden turvallisuuden

Leikit

- liikkuminen on monipuolista, iloa tuottavaa yhdessä tekemistä.

Suunnistus

Oppilas

- harjoittelee turvallista liikkumista lähiympäristössä kartan avulla
- osaa toimia oppilasjohtoisen ryhmän jäsenenä

3. luokan keskeiset sisällöt

Joukkuepelit

- pallopelit
- mailapelit
- viestit
- liikunnalliset leikit

Yleisurheilu ja voimistelu

- yleisimmät yleisurheilumuodot: juoksut, hyppy, heitot.
- voimistelua eri muodoissa

Luistelu

- opetellaan luistimien sitomista ja huoltamista
- harjoitellaan eteenpäin ja taaksepäin luistelua sekä jarrutuksia
- jääpelejä ja -leikkejä

Leikit

- perinteiset ja uudet pihaleikit
- musiikkiliikunta, liikkuminen eri tavoin musiikin ja rytmin mukaan

Suunnistus

- viuhkasuunnistus
- kuvasuunnistus
- karttasuunnistus

Työtavat

- opetuksessa otetaan huomioon luonnonolosuhteet ja vuodenajat, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet
- harjoitellaan yksilöllisesti, pareittain ja ryhmissä kokoonpanoja vaihdellen.
- otetaan huomioon oppilaiden kasvun ja kehityksen erot

Arviointi

Oppilas saa todistukseen merkinnän liikuntaan osallistumisesta. Arvioinnin pohjana käytetään hyvän osaamisen kuvausta 4. luokan päättyessä sekä jatkuvan näytön periaatetta. Kolmannen luokan arviointi suhteutetaan luokka-asteiden painotettuihin sisältöalueisiin. Arvioinnin avulla oppilas saa tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan.

Tunneilla arvioidaan oppilaan:

- yhteistyö ja kommunikaatiotaitoja
- oppimis- ja yrittämishalua liikuntatunneilla
- varustautumista liikuntatunneille
- toimintaa liikuntatunneilla, toisten huomioonottamista ja reilun pelin periaatteella toimimista

4. luokan keskeiset tavoitteet

Terveyskasvatus

Oppilas

- puukeutuu tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtii omasta puhtaudestaan
- oivaltaa liikunnan merkityksen terveyden ylläpitämisessä

Joukkuepelit

Oppilas

- noudattaa annettuja ohjeita ja pelin sääntöjä
- huomio muut lapset ja osaa toimia joukkueessa reilun pelin sääntöjen mukaan ja oppii toimimaan pelitilanteissa osana joukkuetta
- harjoittelee eri palloilulajien keskeisimpiä perusteita ja sääntöjä

Yleisurheilu ja voimistelu

Oppilas

- harjoittelee motorisia perustaitoja ja niiden monipuolista käyttöä
- opettelee tavallisimpia yleisurheilulajeja

Luistelu

- oppilas harjaantuu luistelun perustaidoissa

Leikit

- liikkuminen on monipuolista, iloa tuottavaa yhdessä tekemistä
- oppilas harjoittelee ryhmän johtajana olemista ja vastuun ottamista

Suunnistus

Oppilas

- harjaantuu lähiympäristössä liikkumisessa kartan avulla
- harjoittelee ryhmän johtajana ja jäsenenä olemista ja vastuun ottamista

4. luokan keskeiset sisällöt

Joukkuepelit

- pallopelit
- mailapelit
- viestit
- liikunnalliset leikit

Yleisurheilu ja voimistelu

9. yleisimmät yleisurheilumuodot: juoksut, hyppy, heitot.

10. voimistelua eri muodoissa

Luistelu

9. luistimien sitomista ja huoltamista

10. harjaannutaan eteenpäin ja taaksepäin luistelussa sekä jarrutuksissa

11. jääpelejä ja -leikkejä

Leikit

- perinteiset ja uudet pihaleikit
- musiikkiliikunta, liikkuminen eri tavoin musiikin ja rytmin mukaan

Suunnistus

- viuhkasuunnistus
- kuvasuunnistus
- karttasuunnistus

Työtavat

- opetuksessa otetaan huomioon luonnonolosuhteet ja vuodenajat, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet
- harjoitellaan yksilöllisesti, pareittain ja ryhmissä kokoonpanoja vaihdellen.
- otetaan huomioon oppilaiden kasvun ja kehityksen erot

Arviointi

Oppilas saa todistukseen merkinnän liikuntaan osallistumisesta. Arvioinnin pohjana käytetään hyvän osaamisen kuvausta 4. luokan päättyessä sekä jatkuvan näytön periaatetta. Arvioinnin avulla oppilas saa tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan.

Tunneilla arvioidaan oppilaan

- yhteistyö ja kommunikaatitaitoja
- oppimis- ja yrittämishalua liikuntatunneilla
- varustautumista liikuntatunneille
- toimintaa liikuntatunneilla, toisten huomioonottamista ja reilun pelin periaatteella toimimista

KUVAUS OPPILAAN HYVÄSTÄ OSAAMISESTA 4. LUOKAN PÄÄTTYESSÄ

Oppilas

- *hallitsee motorisia perustaitoja ja osaa soveltaa niitä eri liikuntamuodoissa*
- *osaa juosta, hypätä ja heittää*
- *osaa voimisteluliikkeitä ilman välineitä, välineillä ja telineillä*

- *osaa ilmaista itseään liikunnan avulla ja liikkua rytmin tai musiikin mukaan*
- *osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä ja harjoituksissa sekä toimia peleissä*
- *osaa liikkua luonnossa opetuskarttaa hyväksi käyttäen*
- *osaa luistelussa liukumisen, eteenpäin luistelun ja jarrutuksen*
- *pystyy liikkumaan suksilla monipuolisesti*
- *pystyy uimaan monipuolisesti uintisyvyisessä vedessä*
- *toimii pitkäjänteisesti ja suhtautuu realistisesti omiin suorituksiinsa*
- *osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtia puhtaudestaan*
- *toimii itsenäisesti ja ryhmässä sovittujen ohjeiden mukaan sekä osallistuu vastuullisesti ja ritteliäästi liikunnan opetukseen.*

5. luokan keskeiset tavoitteet

Terveyskasvatus

- oppilas pukeutuu tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtii omasta puhtaudestaan
- oppilaan tietämys liikunnan merkityksestä terveyden ylläpitämisessä kasvaa

Joukkuepelit

Oppilas

- noudattaa annettuja ohjeita ja pelin sääntöjä
- huomio muut lapset ja osaa toimia joukkueessa reilun pelin sääntöjen mukaan ja oppii toimimaan pelitilanteissa osana joukkuetta
- oppii eri palloilulajien keskeisimmät perusteet ja säännöt

Yleisurheilu ja voimistelu

Oppilas

- hallitsee motoriset perustaidot ja osaa käyttää niitä monipuolisesti
- harjaantuu tavallisimmissa yleisurheilulajeissa

Luistelu

- oppilas kehittää luistelun perustaitoja

Leikit

- liikkuminen on monipuolista, iloa tuottavaa yhdessä tekemistä.
- oppilas rohkaistuu toimimaan ryhmän johtajana ja oppii ottamaan vastuun ryhmästä

Suunnistus

Oppilas

- osaa liikkua lähiympäristössä kartan avulla
- harjaantuu ryhmän johtajana ja jäsenenä olemisessa ja vastuun ottamisessa

5. luokan keskeiset sisällöt

Joukkuepelit

- pallopelit
- mailapelit
- viestit
- liikunnalliset leikit

Yleisurheilu ja voimistelu

- yleisimmät yleisurheilumuodot: juoksut, hypyt, heitot.
- voimistelua eri muodoissa

Luistelu

- luistimien sitominen ja huoltaminen
- luistelun potkut, liu'ut, käännökset ja jarrutukset
- jääpelejä ja -leikkejä

Leikit

- perinteiset ja uudet pihaleikit
- musiikkiliikunta, liikkuminen eri tavoin musiikin ja rytmin mukaan
- Suunnistus
- viuhkasuunnistus
- kuvasuunnistus
- karttasuunnistus

Työtavat

- opetuksessa otetaan huomioon luonnonolosuhteet ja vuodenajat, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet
- harjoitellaan yksilöllisesti, pareittain ja ryhmissä kokoonpanoja vaihdellen.
- otetaan huomioon oppilaiden kasvun ja kehityksen erot

Arviointi

Oppilas saa todistukseen merkinnän liikuntaan osallistumisesta. Arviointi suhteutetaan hyvän osaamisen kuvaukseen 4. luokan päättyessä ja luokka-asteiden painotettuihin sisältöalueisiin. Arvioinnin avulla oppilas saa tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan.

Tunneilla arvioidaan oppilaan:

- yhteistyö ja kommunikaatiotaitoja
- oppimis- ja yrittämishalua liikuntatunneilla
- varustautumista liikuntatunneille
- toimintaa liikuntatunneilla, toisten huomioonottamista ja reilun pelin periaatteella toimimista

6. LUOKAN KUNTAKOHTAINEN OPETUSSUUNNITELMA LIIKUNTA

6. luokan keskeiset tavoitteet

”Liiku tietäen ja taitaen”

Oppilas kehittää tietoisesti fyysistä kuntoaan liikunnan harrastamisella ja syventää eri liikuntalajien perustaitoja sekä noudattaa reilun pelin sääntöjä. Oppilas tulee liikuntatunnille asianmukaisissa varusteissa ja huolehtii hygieniastaan.

Opetuksessa otetaan huomioon luonnonolosuhteet ja vuodenajat, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Lisäksi huomioidaan myös sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot.

Voimistelu

- o Koululainen hallitsee telinevoimistelun perusliikkeet ja oppii avustamaan niissä.
- o Oppilas osaa yhdistellä permannolla ja telineillä voimisteluliikkeitä yksinkertaisiksi sarjoiksi.
- o Oppilas osaa liikkua musiikin tahdissa voimistelu - ja askelsarjoja.

Kuntoliikunta

- Oppilaan fyysistä kuntoa kehitetään monipuolisilla harjoitteilla.
- Oppilas oppii lihashuoltoa.

Palloilu

- Oppilas oppii eri palloilulajien tekniikkaa ja pelitaitoja.

Yleisurheilu

- Oppilas hallitsee tavallisimmat yleisurheilulajit.

Luontoliikunta

- Oppilas osaa suunnistaa kartan avulla.
- Oppilas osaa ottaa suunnan kompassin avulla ja arvioida matkoja ja etäisyyksiä luonnossa.
- Oppilas tietää jokamiehen oikeuksista.

Hiihto ja luistelu

- Oppilas kehittää maastohiihtotaitoaan perinteisellä ja vapaalla hiihtotavalla.
- Oppilas hallitsee vähintään eteenpäin ja taaksepäin luistelun sekä kaarreluistelun.
- Talviliikuntaa harjoitellaan mahdollisuuksien mukaan.

Uinti (mahdollisuuksien mukaan)

- Oppilas saavuttaa uimataidon (200m, josta 50m selällään)

6. luokan keskeiset sisällöt

Voimistelu

- Harjoitellaan perus- ja telinevoimisteluliikkeitä (hyppy, permanto, ponnahduslauta, renkaat, penkki, köydet ja trampoliini)
- Harjoitellaan avustamaan muita.
- Harjoitellaan tanssi- ja voimistelusarjoja.

Kuntoliikunta

- Harjoitellaan kehonhallintaa, lihaskestävyyttä monipuolisilla aerobisilla ja anaerobisilla harjoitteilla.
- Harjoitellaan lihashuoltoa.

Palloilu

- Harjoitellaan lajitaitoja monipuolisten harjoitteiden avulla mm seuraavissa lajeissa: jalkapallo, koripallo, lentopallo, pesäpallo, salibandy ja jääpelit.

Yleisurheilu

- Harjoitellaan monipuolisesti eri yleisurheilulajien tekniikoita (pikajuoksu, pitkän matkan juoksu, korkeushyppy, pituushyppy, 3-loikka, kuulantyyntö, turbokeihäänheitto)
- Tutustutaan mahdollisuuksien mukaan myös muihin lajeihin.

Luontoliikunta

- Harjoitellaan kartan avulla suunnistamista.
- Harjoitellaan kompassin käyttöä suunnan ottamisessa ja tehdään matkanmittausharjoituksia.
- Harjoitellaan jokamiehen oikeuksia.

Hiihto ja luistelu

- Harjoitellaan perinteistä ja vapaata hiihtotapaa mahdollisuuksien mukaan.

- Harjoitellaan potkuja, liukua, käännöksiä, jarrutuksia ja kaarreluistelua monipuolisesti.

Uinti (mahdollisuuksien mukaan)

- Harjoitellaan perusuintilajeja (rinta-, vapaa- ja selkäuinti).

Työtavat

- opetuksessa otetaan huomioon luonnonolosuhteet ja vuodenajat, koulun ja lähiympäristön tarjoamat mahdollisuudet
- harjoitellaan yksilöllisesti, pareittain ja ryhmissä kokoonpanoja vaihdellen.
- otetaan huomioon oppilaiden kasvun ja kehityksen erot

Arviointi

Oppilas saa todistukseen merkinnän liikuntaan osallistumisesta. Arviointi suhteutetaan hyvän osaamisen kuvaukseen 4. luokan päättyessä ja luokka-asteiden painotettuihin sisältöalueisiin. Arvioinnin avulla oppilas saa tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan.

Tunneilla arvioidaan oppilaan:

- yhteistyö ja kommunikaatiotaitoja
- oppimis- ja yrittämishalua liikuntatunneilla
- varustautumista liikuntatunneille
- toimintaa liikuntatunneilla, toisten huomioonottamista ja reilun pelin periaatteella toimimista