

Liikunta vuosiluokilla 7– 9

Vuosiluokkien 7-9 liikunnanopetuksessa otetaan huomioon oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnan opetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia liikunnanharrastamiseen. Turvallisessa ilmapiirissä oppilaan on mahdollista kokea onnistumisia ja saada liikunnallisia kokemuksia.

Vuosiluokkien 7-9 yhteiset tavoitteet

Oppilas

- liikkuu ja hengästyy liikuntatunneilla
- kehittyy toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- ymmärtää liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- kehittyy motorisissa perustaidoissa ja oppii liikunnan lajitaitoja
- toimii turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- hyväksyy itsensä ja suvaitsee erilaisuutta
- osaa hyödyntää lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista

7. luokan keskeiset tavoitteet

Oppilas

- liikkuu ja hengästyy liikuntatunneilla
- harjoittelee toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- ymmärtää liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- omaksuu perustaitoja eri liikuntalajeissa
- harjoittelee turvallista ja asianmukaista toimimista liikuntatilanteissa
- hyväksyy itsensä ja suvaitsee erilaisuutta
- tutustuu lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksiin

7. luokan keskeiset sisällöt

Voimistelu

- erilaisia perus- ja telinevoimisteluliikkeitä
- askel- ja liikesarjat

Kuntoliikunta

- harjoitellaan kehonhallintaa, lihaskestävyyttä ja lihashuoltoa
- aerobiset harjoitteet esim. kävely

Palloilu

- lajitaitojen harjoittelu monipuolisesti esim. jalkapallo, koripallo, salibandy ja pesäpallo

Yleisurheilu

- harjoitellaan eri yleisurheilulajien tekniikoita

Luontoliikunta

- harjoitellaan kartan ja kompassin avulla suunnistamista
- retkeily

Luistelu

- monipuoliset tekniikkaharjoitteet
- jääpelit

Työtavat

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

Arviointi

Arvioinnin avulla oppilaan tulee saada tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan. Arvioinnin pohjana on jatkuvan näytön periaate.

Tunneilla arvioidaan oppilaan:

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

8. luokan keskeiset tavoitteet

Oppilas

- liikkuu ja hengästyy liikuntatunneilla
- kehittyy toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- tiedostaa liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- kehittää perustaitojaan eri liikuntalajeissa
- toimii turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- osaa hyödyntää lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista

8. luokan keskeiset sisällöt

Voimistelu

- erilaisia perus- ja telinevoimisteluliikkeitä
- askel- ja liikesarjat

Kuntoliikunta

- harjoitellaan kehonhallintaa, lihaskestävyyttä ja lihashuoltoa
- aerobiset harjoitteet esim. kävely

Palloilu

- lajitaitojen harjoittelu monipuolisesti esim. jalkapallo, koripallo, salibandy ja pesäpallo

Yleisurheilu

- harjoitellaan eri yleisurheilulajien tekniikoita

Luontoliikunta

- harjoitellaan kartan ja kompassin avulla suunnistamista
- retkeily

Luistelu

- monipuoliset tekniikkaharjoitteet
- jääpelit

Työtavat

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

Arviointi

Arvioinnin avulla oppilaan tulee saada tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan. Arvioinnin pohjana on jatkuvan näytön periaate. Arviointi suhteutetaan päättöarvioinnin kriteereihin 9. luokan päätyessä.

Tunneilla arvioidaan oppilaan:

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

9. luokan keskeiset tavoitteet

Oppilas

- liikkuu ja hengästyy liikuntatunneilla
- toimii itsenäisesti ja ryhmässä
- syventää tietämystään liikunnan merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä
- osaa perustaidot eri liikuntalajeissa
- ymmärtää ja toimii turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- hyväksyy itsensä ja suvaitsee erilaisuutta
- hyödyntää lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista

9. luokan keskeiset sisällöt

Voimistelu

- erilaisia perus- ja telinevoimisteluliikkeitä
- askel- ja liikesarjat

Kuntoliikunta

- harjoitellaan kehonhallintaa, lihaskestävyyttä ja lihashuoltoa
- aerobiset harjoitteet esim. kävely

Palloilu

- lajitaitojen harjoittelu monipuolisesti esim. jalkapallo, koripallo, salibandy ja pesäpallo

Yleisurheilu

- harjoitellaan eri yleisurheilulajien tekniikoita

Luontoliikunta

- harjoitellaan kartan ja kompassin avulla suunnistamista
- retkeily

Luistelu

- monipuoliset tekniikkaharjoitteet
- jääpelit

Työtavat

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

Arviointi

Arvioinnin avulla oppilaan tulee saada tietoa omasta osaamisestaan ja toiminnastaan, sosiaalisesta kasvustaan sekä tiedoistaan. Arvioinnin pohjana on jatkuvan näytön periaate. Arviointi suhteutetaan päättöarvioinnin kriteereihin 9. luokan päätyessä.

Tunneilla arvioidaan oppilaan

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

PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITTEERIT ARVOSANALLE 8

Oppilas

- **osaa ydintaidot juoksuissa, hyppyissä ja heitoissa**
 - **osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä**
 - **osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmien merkityksen liikunnassa ja tanssissa**
 - **osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovittujen sääntöjen mukaan**
 - **osaa suunnistaa karttaa ja kompassia apuna käyttäen sekä tietää jokamiehen oikeuksista ja velvollisuuksista**
 - **osaa luistella sujuvasti**
 - **hallitsee hiihdon harrastamiseen tarvittavat perustekniikat**
 - **hallitsee uimataidon sekä osaa vesipelastamisen taitoja**
 - **tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä**
 - **osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään**
 - **osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautuu liikuntatunnille asiallisesti ja huolehtii puhtaudestaan**
- toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatetta**