15.4.17 LIIKUNTA 7.-9.lk

”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoaja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta. Opetus on turvallista, ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Liikunnassa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapiiriin.

Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisenosatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteleminen. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen.

**”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen.”**

**Vuosiluokilla 7-9** pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta.

**Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 7-9**

**S1 Fyysinen toimintakyky**: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit). Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.

Monipuoliset tehtävät, leikit, harjoitteet ja pelit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

**S2 Sosiaalinen toimintakyky**: Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään. Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja avustamaan muita. Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. Myönteistä yhteisöllisyyttä lisätään ryhmätehtävillä.

**S3 Psyykkinen toimintakyky**: Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Opetuksen yhteydessä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle, tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista ja toimintatavoista eri liikuntamuodoissa.” (OPS 2014, 433–435.)

LIIKUNTA 7.lk

**Liikunnan tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Fyysinen toimintakyky** | **T1** kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1   * Kehitetään monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta. * Kokeillaan ennakkoluulottomasti erilaisia liikuntamuotoja. | * Pelit, perusliikunta, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Mahdollisesti omien toiveiden huomioon ottamista   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Kannustusta turvalliseen fyysiseen aktiivisuuteen |
| **T2** ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1   * Hahmotetaan omaa kehoa. * Tehdään päätöksiä yksin ja ryhmässä. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Itsensä ja ympäristön havainnointi   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus   Monilukutaito (L4)   * Kokemusten jakaminen Itsestä |
| **T3** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään tasapaino-ja liikkumistaitoja. * Sovelletaan opittuja taitoja eri ympäristöissä, tilanteissa ja olosuhteissa. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, mahdollisesti luonto- ja talviliikunta. | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Fyysisen aktiivisuuden merkityksen ymmärtäminen * Termit ja käsitteet |
| **T4** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään välineenkäsittelytaitoja monipuolisesti. | * Erilaisten välinepelien tekniikkaharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan välinevoimistelua, talviliikuntaa, vesiliikuntaa ja vedestä pelastautumista ja pelastamista | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus |
| **T5** kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa | S1   * Harjoitetaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta monipuolisesti. | * Erilaisia voimaa kehittäviä liikuntatehtäviä oman painon tai lisäpainon tai -välineen avulla * Kestävyys- ja nopeusharjoitteita esim. kävellen, juosten, pelaten, voimistellen, uiden, tanssien jne. * Liikkuvuutta lisääviä erilaisia kehonhuoltoharjoitteita | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Mahdollinen avun hakeminen |
| **T6** vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | S1   * Harjoitellaan pelastautumista ja pelastamista vedestä. | * Erilaisia vedessä liikkumisen muotoja mahdollisuuksien mukaan, vesipelejä ja -leikkejä * Pelastautumisen harjoittelua * Pelastamisen harjoittelua | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Tietoa mahdollisista vaaratilanteista ja niissä toimiminen |
| **T7** ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1   * Opitaan noudattamaan sovittuja sääntöjä ja annettuja ohjeita. * Varustaudutaan asianmukaisesti. | * Monipuoliset liikuntatehtävät ohjeita noudattaen erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Asianmukainen varustus * Vastuu itsestä ja toisista   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **Sosiaalinen toimintakyky** | **T8** ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2   * Harjaannutetaan vuorovaikutus. ja työskentelytaitoja sekä yksin että ryhmässä toimittaessa. * Kehitetään itsehillintää eri tilanteissa. * Pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä minäkuvaa. * Korostetaan rehellisyyttä ja vastuullisuutta. * Huolehditaan omista ja yhteisistä välineistä. | * Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä esim. perusliikunnassa sekä tanssi- ja musiikkiliikunnassa * Toisten avustaminen ja auttaminen eri liikuntamuodoissa * Toisten kannustaminen | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Vuorovaikutus * Hyvät tavat   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Vastuullisuus * Yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **T9** ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2   * Kunnioitetaan toista sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. * Annetaan työrauha kaikille. * Huolehditaan yhteisvastuullisuudesta. * Osallistutaan mahdollisesti opetuksen suunnitteluun ja opetusjärjestelyihin. | * Toisten kannustaminen ja auttaminen, ryhmähengen vahvistaminen * Sovittujen sääntöjen noudattaminen * Liikuntavälineistä ja -tiloista huolehtiminen * Oppilaan osallisuus opetustapahtumassa | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot |
| **Psyykkinen toimintakyky** | **T10** kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja | S3   * Noudatetaan turvallisuusohjeita ja aikatauluja. * Harjaannutetaan itsenäistä päätöksentekoa. | * Vastuullisuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä kehittäviä liikuntatehtäviä, -pelejä ja -leikkejä | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Positiivinen kannustus |
| **T11** huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3   * Koetaan osallisuutta, pätevyyttä ja itsenäisyyttä sekä kehollista ilmaisua ja estetiikkaa. * Harjaannutetaan oikeudenmukaista kohtelua. | * Monipuolisesti erilaisia oman kehon tuntemusta kehittäviä liikuntamuotoja, kuten esim. tanssi, musiikkiliikunta, voimistelu, ryhmätehtävät, pelit | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Positiivinen kannustus |
| **T12** auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3   * Ymmärretään liikunnan merkitys oman hyvinvoinnin kannalta. * Nautitaan liikunnan tuomasta ilosta ja virkistyksestä. | * Eri liikuntamuotojen kokeileminen mahdollisimman monipuolisesti * Löytää tapoja rentoutua, kokea iloa ja virkistystä liikunnan avulla | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |
| **T13** tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | S3   * Tutustutaan eri liikuntalajeihin. * Pyritään löytämään omia, sopivia, iloa ja virkistystä tuottavia liikuntatapoja. | * Tutustutaan lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |

LIIKUNTA 8.lk

**Liikunnan tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Fyysinen toimintakyky** | **T1** kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1   * Kehitetään monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta. * Kokeillaan ennakkoluulottomasti erilaisia liikuntamuotoja. * Tehdään Move! -mittaukset. | * Pelit, perusliikunta, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta * Move! -mittauksista henkilökohtaista palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystä | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Mahdollisesti omien toiveiden huomioiminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Kannustusta turvalliseen fyysiseen aktiivisuuteen |
| **T2** ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1   * Hahmotetaan omaa kehoa. * Tehdään päätöksiä yksin ja ryhmässä. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Itsensä ja ympäristön havainnointi   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus   Monilukutaito (L4)   * Kokemusten jakaminen |
| **T3** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään tasapaino- ja liikkumistaitoja. * Sovelletaan opittuja taitoja * eri ympäristöissä, tilanteissa ja olosuhteissa. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, mahdollisesti luonto- ja talviliikunta | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Fyysisen aktiivisuuden merkityksen ymmärtäminen * Termit ja käsitteet |
| **T4** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään välineenkäsittelytaitoja monipuolisesti. | * Erilaisten välinepelien tekniikkaharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan välinevoimistelua, talviliikuntaa, vesiliikuntaa | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus |
| **T5** kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa | S1   * Harjoitetaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta monipuolisesti. | * Erilaisia voimaa kehittäviä liikuntatehtäviä oman painon tai lisäpainon tai -välineen avulla * Kestävyys- ja nopeusharjoitteita esim. kävellen, juosten, pelaten, voimistellen, uiden, tanssien jne. * Liikkuvuutta lisääviä erilaisia kehonhuoltoharjoitteita | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Mahdollinen avun hakeminen |
| **T6** vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | S1   * Kehitetään uimataitoa. * Harjoitellaan pelastautumista ja pelastamista vedestä. | * Erilaisia vedessä liikkumisen muotoja mahdollisuuksien mukaan, vesipelejä ja -leikkejä * Pelastautumisen harjoittelua * Pelastamisen harjoittelua | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Tietoa mahdollisista vaaratilanteista ja niissä toimiminen |
| **T7** ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1   * Noudatetaan sovittuja sääntöjä ja annettuja ohjeita. * Varustaudutaan asianmukaisetsi. | * Monipuoliset liikuntatehtävät ohjeita noudattaen erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Asianmukainen varustus * Vastuu itsestä ja toisista   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **Sosiaalinen toimintakyky** | **T8** ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2   * Harjaannutetaan vuorovaikutus. ja työskentelytaitoja sekä yksin että ryhmässä toimittaessa. * Kehitetään itsehillintää eri tilanteissa. * Pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä minäkuvaa. * Korostetaan rehellisyyttä ja vastuullisuutta. | * Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä esim. perusliikunnassa sekä tanssi- ja musiikkiliikunnassa * Toisten avustaminen ja auttaminen eri liikuntamuodoissa * Toisten kannustaminen | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Vuorovaikutus * Hyvät tavat   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Vastuullisuus ja yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **T9** ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2   * Kunnioitetaan toista sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. * Huolehditaan yhteisvastuullisuudesta. * Osallistutaan mahdollisesti opetuksen suunnitteluun ja opetusjärjestelyihin. | * Toisten kannustaminen ja auttaminen, ryhmähengen vahvistaminen * Sovittujen sääntöjen noudattaminen * Liikuntavälineistä ja -tiloista huolehtiminen * Oppilaan osallisuus opetustapahtumassa | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot |
| **Psyykkinen toimintakyky** | **T10** kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja | S3   * Noudatetaan turvallisuusohjeita ja aikatauluja. * Harjaannutetaan itsenäistä päätöksentekoa. | * Vastuullisuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä kehittäviä liikuntatehtäviä, -pelejä ja -leikkejä | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Positiivinen kannustus |
| **T11** huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3   * Koetaan osallisuutta, pätevyyttä ja itsenäisyyttä sekä kehollista ilmaisua ja estetiikkaa. | * Monipuolisesti erilaisia oman kehon tuntemusta kehittäviä liikuntamuotoja, kuten esim. tanssi, musiikkiliikunta, voimistelu, ryhmätehtävät, pelit | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Positiivinen kannustus |
| **T12** auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3   * Ymmärretään liikunnan merkitys oman hyvinvoinnin kannalta. * Nautitaan liikunnan tuomasta ilosta ja virkistyksestä. | * Eri liikuntamuotojen kokeileminen mahdollisimman monipuolisesti * Koetetaan löytää tapa rentoutua, kokea iloa ja virkistystä | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |
| **T13** tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | S3   * Tutustutaan eri liikuntalajeihin. * Pyritään löytämään omia, sopivia, iloa ja virkistystä tuottavia liikuntatapoja. | * Tutustutaan lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen * Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |

LIIKUNTA 9.lk

**Liikunnan tavoitteet, tavoitetarkennukset, sisältötarkennukset paikallisine painotuksineen ja laaja-alainen osaaminen**

Tavoitteiden rakenne: opettajan toiminta + oppilaan toiminta + asiat tai ilmiöt, joiden parissa työskennellään

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opetuksen tavoitteet** | | **Tavoitetarkennukset** | **Sisältötarkennukset ja paikalliset painotukset** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| **Fyysinen toimintakyky** | **T1** kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1   * Kehitetään monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta. * Kokeillaan ennakkoluulottomasti erilaisia liikuntamuotoja. | * Pelit, perusliikunta, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Mahdollisesti omien toiveiden huomioiminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Kannustusta turvalliseen fyysiseen aktiivisuuteen |
| **T2** ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1   * Hahmotetaan omaa kehoa. * Tehdään päätöksiä yksin ja ryhmässä. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, luonnossa liikkuminen ja mahdollisesti talviliikunta | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Itsensä ja ympäristön havainnointi   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus   Monilukutaito (L4)   * Kokemusten jakaminen |
| **T3** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään tasapaino- ja liikkumistaitoja. * Sovelletaan opittuja taitoja   eri ympäristöissä, tilanteissa ja olosuhteissa. | * Pelit, perusliikunta, liikunta telineillä, tanssi-ja musiikkiliikunta, mahdollisesti luonto- ja talviliikunta | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Fyysisen aktiivisuuden merkityksen ymmärtäminen * Termit ja käsitteet |
| **T4** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | S1   * Kehitetään välineenkäsittelytaitoja monipuolisesti. | * Erilaisten välinepelien tekniikkaharjoittelua, mahdollisuuksien mukaan välinevoimistelua, talviliikuntaa, vesiliikuntaa | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus |
| **T5** kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa | S1   * Harjoitetaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta monipuolisesti. | * Erilaisia voimaa kehittäviä liikuntatehtäviä oman painon tai lisäpainon tai -välineen avulla * Kestävyys- ja nopeusharjoitteita esim. kävellen, juosten, pelaten, voimistellen, uiden, tanssien jne. * Liikkuvuutta lisääviä erilaisia kehonhuoltoharjoitteita | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Mahdollinen avun hakeminen |
| **T6** vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | S1   * Harjoitellaan pelastautumista ja pelastamista vedestä. | * Erilaisia vedessä liikkumisen muotoja mahdollisuuksien mukaan, vesipelejä ja -leikkejä * Pelastautumisen harjoittelua * Pelastamisen harjoittelua | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Turvallisuus * Tietoa mahdollisista vaaratilanteista ja niissä toimiminen |
| **T7** ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1   * Noudatetaan sovittuja sääntöjä ja annettuja ohjeita. * Varustaudutaan asianmukaisetsi. | * Monipuoliset liikuntatehtävät * Ohjeita noudattaen erilaisissa ympäristöissä ja olosuhteissa | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Asianmukainen varustus * Vastuu itsestä ja toisista   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **Sosiaalinen toimintakyky** | **T8** ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2   * Harjaannutetaan vuorovaikutus. ja työskentelytaitoja sekä yksin että ryhmässä toimittaessa. * Kehitetään itsehillintää eri tilanteissa. * Pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä minäkuvaa. * Korostetaan rehellisyyttä ja vastuullisuutta. | * Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä esim. perusliikunnassa sekä tanssi- ja musiikkiliikunnassa * Toisten avustaminen ja auttaminen eri liikuntamuodoissa * Toisten kannustaminen | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Vuorovaikutus * Hyvät tavat   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Vastuullisuus ja yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Oikeudenmukaisuus * Toisten huomioiminen |
| **T9** ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2   * Kunnioitetaan toista sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. * Huolehditaan yhteisvastuullisuudesta. * Osallistutaan mahdollisesti opetuksen suunnitteluun ja opetusjärjestelyihin. | * Toisten kannustaminen ja auttaminen, ryhmähengen vahvistaminen * Sovittujen sääntöjen noudattaminen * Liikuntavälineistä ja -tiloista huolehtiminen * Oppilaan osallisuus opetustapahtumassa | Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Yhteiset pelisäännöt   Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Parhaansa yrittäminen   Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)   * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot |
| **Psyykkinen toimintakyky** | **T10** kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja | S3   * Noudatetaan turvallisuusohjeita ja aikatauluja. * Harjaannutetaan itsenäistä päätöksentekoa. | * Vastuullisuutta ja pitkäjänteistä työskentelyä kehittäviä liikuntatehtäviä, -pelejä ja -leikkejä | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen   Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Positiivinen kannustus |
| **T11** huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3   * Koetaan osallisuutta, pätevyyttä ja itsenäisyyttä sekä kehollista ilmaisua ja estetiikkaa. | * Monipuolisesti erilaisia oman kehon tuntemusta kehittäviä liikuntamuotoja, kuten esim. tanssi, musiikkiliikunta, voimistelu, ryhmätehtävät, pelit | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen   Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)   * Erilaisuuden hyväksyminen * Vuorovaikutus ja yhteistyötaidot * Positiivinen kannustus |
| **T12** auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3   * Ymmärretään liikunnan merkitys oman hyvinvoinnin kannalta. | * Eri liikuntamuotojen kokeileminen mahdollisimman monipuolisesti | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)   * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |
| **T13** tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | S3   * Tutustutaan eri liikuntalajeihin. * Pyritään löytämään omia, sopivia, iloa ja virkistystä tuottavia liikuntatapoja. | * Tutustutaan lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin | Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)   * Liikunnan ilon löytäminen * Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) * Omien kokemusten pohtiminen osana itsearviointia |

**Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokalla 7-9**

”Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Liikuntateknologian hyödyntämisellä tuetaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamista. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.” (OPS 2014, 435.)

Korostetusti voidaan nostaa esiin liikunnan tehtävien ja tavoitteiden toteuttaminen opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, sisä- ja ulkotiloissa, oppilaita osallistaen.

**Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 7-9**

”Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Opetuksessa on keskeistä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Vuosiluokkien 7-9 opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen.” (OPS 2014, 435.)

Korostetusti voidaan nostaa esille oppilaslähtöiset ja osallistuvat työtavat, sopivat tehtävät ja rohkaiseva palaute. Opetuksessa painotetaan oppilaan yksilöllisyyttä.

**Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 7-9**

”Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet.

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat oppiminen (tavoitteet 2-6) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7-10), joten fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Päättöarviointi sijoittuu siihen lukuvuoteen, jona oppiaineen opiskelu päättyy kaikille yhteisenä oppiaineena. Päättöarvioinnilla määritellään, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut liikunnan oppimäärän tavoitteet. Päättöarvosana muodostetaan suhteuttamalla oppilaan osaamisen taso liikunnan valtakunnallisiin päättöarvioinnin kriteereihin. Osaaminen liikunnassa kehittyy kumulatiivisesti. Päättöarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päättöarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Oppilas saa arvosanan kahdeksan (8), mikäli hän osoittaa keskimäärin kriteerien määrittämää osaamista. Arvosanan kahdeksan tason ylittäminen joidenkin tavoitteiden osalta voi kompensoida tasoa heikomman suoriutumisen joidenkin muiden tavoitteiden osalta.” (OPS 2014, 435.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tavoitteet** | **Arvioinnin kohteet** | **Arvosanan kahdeksan (8)/ hyvä osaaminen** |
| **Fyysinen toimintakyky** | | |
| **T1** kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | * Työskentely ja yrittäminen | * Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja. |
| **T2** ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | * Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa | * Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. |
| **T3** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | * Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa | * Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| **T4** ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa | * Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa | * Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| **T5** kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa | * Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen | * Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. |
| **T6** vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | * Uima- ja pelastautumistaidot | * Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä. |
| **T7** ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | * Toiminta liikuntatunneilla | * Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla. |
| **Sosiaalinen toimintakyky** | | |
| **T8** ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | * Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot | * Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla. |
| **T9** ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | * Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa | * Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. |
| **Psyykkinen toimintakyky** | | |
| **T10** kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja | * Työskentelytaidot | * Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti. |
| **T11** huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä |  | * Ei vaikuta arvosanan muodostamiseen. * Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |
| **T12** auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille |  | * Ei vaikuta arvosanan muodostamiseen. * Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |
| **T13** tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia |  | * Ei vaikuta arvosanan muodostamiseen. * Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |

Korostetaan monipuolista ja kannustavaa palautetta.