**Liikunta**

**7-9 luokka**

|  |
| --- |
| **Tavoitteet** |
| Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja omaa osallisuutta vahvistaen ja taitoja soveltaen.* opetellaan perustaitoja monipuolisesti
* kannustetaan oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla
* myönteinen minäkäsitys ja muuttuvan kehon hyväksyminen
* terveyttä edistävä omaehtoinen liikkuminen
* kannustaminen vastuunottoon toiset huomioon ottaen reilun pelin periaatteella
* kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa sekä ohjata liikuntateknologian hyödyntämiseen näiden tavoitteiden saavuttamisessa
 |

|  |
| --- |
| **Oppisisällöt** |
| **Osa-alue** | **Sisältö** | **Laaja-alainen osaaminen** |
| Motoriset perustaidotFyysinen toimintakykySosiaalinen toimintakykyPsyykkinen toimintakyky | Tasapainotaitoja harjoitetaan esim.* voimistelu telineillä ja välineillä kehonhallinnan keinoin, kamppailu, luistelu, hiihto, pallopelit sekä musiikki- ja tanssiliikunta

Liikkumistaitoja harjoitetaan esim.* telineradat, perusliikunta, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily

Välineen käsittelytaitoja harjoitetaan esim.* kuljettaminen, syöttäminen, vierittäminen, haltuunottaminen ja laukaiseminen, heittäminen ja kiinniottaminen, lyöminen ja pompottaminen

Vesiliikunta * liuku, hengitys veteen, potkut ja käsivedot
* pudottautuminen ja hyppääminen
* muu vesiliikunta
* vesipelastus

Kestävyys* juoksu- ja kiinniottoleikit, pallopelit, kuntoliikunta, uiminen ja maastossa liikkuminen

Voima* voimaa kehitetään oman vartalon painoa hyödyntäen ja lisäpainoilla
* opetellaan voimaharjoittelun perusteita lisäpainoilla
* kehitetään riippuen, kiipeillen, hyppien ja leikkimielellä kamppaillen

Nopeus* juoksu- ja kiinniottoleikit, pelit, viestikisailut, erilaiset hypyt, loikat ja heitot

Liikkuvuus* monipuolinen kehonhallinnan kehittäminen, ojennukset, kurotukset ja venytykset

Ryhmätyötaidot* osallistuminen tuntien suunnitteluun
* palautteen vastaanottaminen ja antaminen
* hyvän ilmapiirin muodostaminen
* mahdollisten konfliktitilanteiden selvittäminen

apu ja vertaisopettajana toimiminen kehitysvaiheen ja taitojen mukaanHarjoitellaan liikuntatunneilla psyykkisen toimintakyvyn osalta* onnistumisen ja pettymyksen käsittelyä
* omia fyysisiä rajoja
* pitkäjännitteisyyttä
* oman kehityksen seuraamisen ja arvioinnin taitoja
* positiivista suhtautumista terveyttä edistävään liikunnalliseen elämäntapaan
* myönteisten kokemusten kartuttaminen omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä (T11)

Apu- tai vertaisopettajana toimiminen kehitysvaiheen ja taitojen mukaan | Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)Monilukutaito (L4)Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)Vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3)Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen (L7)Työelämätaidot ja yrittäjyys (L6)Ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1)Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (L2)Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) |
|  |  |  |

**Arviointi**

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. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet.

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat oppiminen, 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.

 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.

**Hyvä osaaminen (8)**

#### *Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä*

|  |  |
| --- | --- |
| **Arvioinnin kohteet oppiaineessa** | **Arvosanan kahdeksan osaaminen** |
| Työskentely ja yrittäminen | Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja. |
| Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa | Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. |
| Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen | Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. |
| Uima- ja vesipelastustaidot | Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä. |
| Toiminta liikuntatunneilla | Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla. |
| Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot | Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla. |
| Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa | Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. |
| Työskentelytaidot | Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |