**Liikunta**

**3-6 luokka**

|  |
| --- |
| **Tavoitteet** |
| ***Liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen.”***  - motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen ja monipuolistaminen  - valmiudet liikunnalliseen elämäntapaan myönteisten kokemusten kautta  - omasta toiminnasta vastuun ottaminen toiset huomioon ottaen reilun pelin periaatteella  - fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, erilaisten liikuntatehtävien kokeileminen ja harjoitteleminen parhaansa yrittäen  - oppilaiden kannustaminen ja ohjaaminen arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voima |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Oppisisällöt** | | | |
| **Osa-alue** | **Sisältö** | | **Laaja-alainen osaaminen** |
| Motoriset perustaidot  Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen | Tasapainotaidot  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. voimistelu telineillä, kamppailu, luistelu, hiihto, pallopelit sekä musiikki ja tanssiliikunta  Liikkumistaidot  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. telineradat, perusliikuntatavat, luistelu, hiihto, suunnistus ja retkeily  Välineen käsittelytaidot  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. pompottaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen ja kiinniottaminen, lyöminen ja laukaiseminen  Vesiliikunta  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. veteen totuttelu, liuku, hengitys, puhaltaminen veteen, potkut ja käsivedot sekä pudottautuminen ja hyppääminen altaan reunalta  Kestävyys  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. juoksu ja kiinniottoleikit, pallopelit, maastossa liikkuminen ja uiminen  Voima  - voimaa kehitetään lähinnä oman vartalon painoa hyödyntäen, riippuen, kiipeillen, hyppien ja leikkimielisillä kamppailuilla  Nopeus  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. hypyt ja heitot räjähtävästi, juoksu ja kiinniottoleikit, pelit, viestikisailut, erilaiset hypyt, loikat ja heitot  Liikkuvuus  - harjoittelumenetelmiä ovat mm. monipuoliset kehonhallintaharjoitteet, ojennukset, kurotukset ja venytykset sekä alku- ja loppuverryttelyt | | **Ajattelu ja oppimaan oppiminen** (L1)  **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot** (L3)  **Monilukutaito** (L4)  **Työelämätaidot ja yrittäjyys** (L6)  **Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen** (L7) |
| Sosiaalinen toimintakyky | Ryhmätyötaidot  - osallistuminen tuntien suunnitteluun - palautteen vastaanottaminen ja antaminen  - hyvän ilmapiirin muodostaminen  - apu- ja vertaisopettajana toimiminen kehitysvaiheen ja taitojen mukaan | | **Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu**(L2)  **Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**(L3)  **Työelämätaidot ja yrittäjyys**(L6)  **Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen**(L7) |
| Psyykkinen toimintakyky | | Harjoitellaan liikuntatunneilla  - onnistumisten ja pettymysten käsittelyä  - omia fyysisiä rajoja - pitkäjännitteisyyttä - oman kehityksen seuraamisen taitoja - positiivista suhtautumista vaihteleviin liikuntatuntien sisältöihin - positiivista suhtautumista liikunnalliseen elämäntapaan | **Ajattelu ja oppimaan oppiminen**(L1)  **Kulttuurinen osaaminen,**  **vuorovaikutus ja ilmaisu**(L2) | |
|  | |  |

### Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 3-6

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön oppilaan oppimisesta ja työskentelystä.

Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Arviointi toteutetaan oppilaan toimintaa ja työskentelyä havainnoimalla. 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. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Liikunnan sanallista arviota tai arvosanaa antaessaan opettaja arvioi oppilaan osaamista suhteessa paikallisessa opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin. Määritellessään osaamisen tasoa 6. vuosiluokan lukuvuositodistusta varten opettaja käyttää liikunnan valtakunnallisia arviointikriteereitä.

#### Oppiaineen arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista kuvaavaa sanallista arviota/ arvosanaa kahdeksan varten

| **Arvioinnin kohteet oppiaineessa** | **Hyvä / Arvosanan kahdeksan osaaminen** |
| --- | --- |
| Työskentely ja yrittäminen | Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntatehtäviä. |
| Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa | Oppilas tekee eri liikuntatilanteissa, kuten leikeissä ja peleissä, useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja. |
| Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa tasapainoilla ja liikkua erilaisissa oppimisympäristöissä. |
| Motoristen perustaitojen (välineenkäsittelytaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käsitellä erilaisia liikuntavälineitä erilaisissa oppimisympäristöissä. |
| Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen | Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa |
| Uima- ja pelastautumistaidot | Oppilas on perusuimataitoinen (Osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metriä pinnan alla). |
| Toiminta liikuntatunneilla | Oppilas osaa ottaa huomioon mahdolliset vaaratilanteet liikuntatunneilla sekä pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti. |