**LIIKUNTA 7-luokka (s2018-)**

**”Liikutaan reilun pelin hengessä parhaansa yrittäen.**

**Toimitaan turvallisesti ja vastuullisesti yksin ja yhdessä.”**

Tavoitteena on, että

* osaat tehdä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja eri liikuntatilanteissa
* osaat soveltaa motorisia perustaitoja eri liikuntamuodoissa:
  + Tasapainotaidot (esim. talviliikunta ja voimistelu)
  + Liikkumistaidot (esim. perusliikunta, luontoliikunta ja tanssi)
  + Välineenkäsittelytaidot (esim. palloilu ja välinevoimistelu)
* osaat uida (200 m), pelastautua ja pelastaa vedestä
* osaat arvioida fyysisiä kunto-ominaisuuksiasi (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) ja harjoittaa niitä

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PÄÄPAINO** | **SUOSI-TUS (t)(x75min)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Perusliikunta**  -juokseminen, heittäminen, hyppääminen | Liikkumistaidot ja parhaansa yrittäminen | **6 t**  (3-4x) |  |
| **Luontoliikunta** | Liikkumistaidot ja itsenäinen työskentely | **4-8 t**  (2-5x) |  |
| **Vesiliikunta** | Uintitaito ja turvallinen toiminta | **8 t**  (4-6x) |  |
| **Talviliikunta** - laskettelu 4-6 - hiihto **0-4** - luistelu/jääpelit (taito- ja/tai pelipainotteinen) 4-6 | Tasapainotaidot ja parhaansa yrittäminen yksin ja yhdessä | **8-12 t** (5-7x) |  |
| **Palloilu ja oheisharjoittelu**  **Sisällä** (min. 3 lajia)  -sulkapallo, pingis jne.  -lentopallo  -koripallo  -salibandy  **Ulkona** (molempia)  - pesäpallo  - jalkapallo | Välineenkäsittely- ja yhteistyötaidot | **20-30 t**  (12-18x) |  |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PAINOTUS** | **SUOSI-TUS (t)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Kehonhallintaa voimistellen ja tanssien**  - paritanssit **4-6**  - telinevoimistelu, akrobatia ja parkour  - voimistelu taitaen ja kuntoillen: esim. circuit, aerobic, step, kuntosaliharjoittelu, kuntonyrkkeily, voimistelu, pilates ja jooga  - tanssi: esim. street, afro, jazz, nykytanssi, show, latinotanssit, kansantanssi, luova  - kehonhuolto: lihashuolto, rentoutus, hieronta | Tasapaino- ja yhteistyötaidot | **20-30 t**  (12-18x) |  |
| **Pelit ja leikit** | Yhteistyötaidot | **0-4 t** (0-3x) |  |
| **Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen** | Oman toimintakyvyn arviointi, ylläpitäminen ja kehittäminen | **2 t**  (2-3x) |  |
| **Oppilaiden valitsema sisältö**  (ei maksullista liikuntaa) |  | **0-4 t** (0-3x) |  |
| **Yhteissuunnittelu** |  | **2 t** (1x) |  |
| **YHTEENSÄ** |  | **90-100 t**  **(41-68x)** |  |

# 

**LIIKUNTA 8-luokka**

**”Liikutaan reilun pelin hengessä parhaansa yrittäen.**

**Toimitaan turvallisesti ja vastuullisesti yksin ja yhdessä.”**

Tavoitteena on, että

* osaat tehdä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja eri liikuntatilanteissa
* osaat soveltaa motorisia perustaitoja eri liikuntamuodoissa:
  + Tasapainotaidot (esim. talviliikunta ja voimistelu)
  + Liikkumistaidot (esim. perusliikunta, luontoliikunta ja tanssi)
  + Välineenkäsittelytaidot (esim. palloilu ja välinevoimistelu)
* osaat uida (200 m), pelastautua ja pelastaa vedestä
* osaat arvioida fyysisiä kunto-ominaisuuksiasi (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) ja harjoittaa niitä

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PÄÄPAINO** | **SUOSI-TUS (t)(x75min)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Perusliikunta**  -juokseminen, heittäminen, hyppääminen | Liikkumistaidot ja parhaansa yrittäminen | **4** (3x-) |  |
| **Luontoliikunta** | Liikkumistaidot ja itsenäinen työskentely | **4-** (3x-) |  |
| **Vesiliikunta** | Uintitaito ja turvallinen toiminta | **4-** (3x-) |  |
| **Talviliikunta** - laskettelu 4-6 - hiihto **0-4** - luistelu/jääpelit (taito- ja/tai pelipainotteinen) | Tasapainotaidot ja parhaansa yrittäminen yksin ja yhdessä | **8-** (5x-) |  |
| **Palloilu ja oheisharjoittelu**  **Sisällä** (min. 3 lajia)  -sulkapallo, pingis jne.  -lentopallo  -koripallo  -salibandy  **Ulkona** (molempia)  - pesäpallo  - jalkapallo | Välineenkäsittely- ja yhteistyötaidot | **16-** (10x -) |  |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PAINOTUS** | **SUOSI-TUS (t)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Kehonhallintaa voimistellen ja tanssien**  - paritanssit **4-6**  - telinevoimistelu, akrobatia ja parkour  - voimistelu taitaen ja kuntoillen: esim. circuit, aerobic, step, kuntosaliharjoittelu, kuntonyrkkeily, voimistelu, pilates ja jooga  - tanssi: esim. street, afro, jazz, nykytanssi, show, latinotanssit, kansantanssi, luova  - kehonhuolto: lihashuolto, rentoutus, hieronta | Tasapaino- ja yhteistyötaidot | **16-** (10x -) |  |
| **Pelit ja leikit** | Yhteistyötaidot | **0-**  (0x-) |  |
| **Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen** | Oman toimintakyvyn arviointi, ylläpitäminen ja kehittäminen | **4** (3x) |  |
| **Oppilaiden valitsema sisältö**  (ei maksullista liikuntaa) |  | **2-** (2x-) |  |
| **Yhteissuunnittelu** |  | **2**  (1x) |  |
| **YHTEENSÄ** |  | **60-66**  (40x-) |  |

**LIIKUNTA 9-luokka**

**”Liikutaan reilun pelin hengessä parhaansa yrittäen.**

**Toimitaan turvallisesti ja vastuullisesti yksin ja yhdessä.”**

Tavoitteena on, että

* osaat tehdä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja eri liikuntatilanteissa
* osaat soveltaa motorisia perustaitoja eri liikuntamuodoissa:
  + Tasapainotaidot (esim. talviliikunta ja voimistelu)
  + Liikkumistaidot (esim. perusliikunta, luontoliikunta ja tanssi)
  + Välineenkäsittelytaidot (esim. palloilu ja välinevoimistelu)
* osaat uida (200 m), pelastautua ja pelastaa vedestä
* osaat arvioida fyysisiä kunto-ominaisuuksiasi (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) ja harjoittaa niitä

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PÄÄPAINO** | **SUOSI-TUS (x75min)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Perusliikunta**  -juokseminen, heittäminen, hyppääminen | Liikkumistaidot ja parhaansa yrittäminen | **2x-** |  |
| **Luontoliikunta** | Liikkumistaidot ja itsenäinen työskentely | **2x-** |  |
| **Vesiliikunta** | Uintitaito ja turvallinen toiminta | **0-2x** |  |
| **Talviliikunta** - laskettelu/hiihto 2-3x- luistelu/jääpelit (taito- ja/tai pelipainotteinen) 2-3x | Tasapainotaidot ja parhaansa yrittäminen yksin ja yhdessä | **4x-** |  |
| **Palloilu ja oheisharjoittelu**  **Sisällä**  -koripallo ja/tai lentopallo ja/tai  käsipallo 2x-  -salibandy ja/tai sulkapallo, squash,  pingis ja/tai tennis 2x-  **Ulkona** (molempia)  - pesäpallo ja/tai jalkapallo 2x- | Välineenkäsittely- ja yhteistyötaidot | **10x -** |  |
| **LIIKUNTAMUOTO** | **TAVOITTEIDEN PAINOTUS** | **SUOSI-TUS (x)** | **VALINTA/**  **TOIVEET** |
| **Kehonhallintaa voimistellen ja tanssien**  - paritanssit 2x-  - voimistelua taitaen: esim. perusvoimistelu välineillä tai ilman, telinevoimistelu, akrobatia ja parkour  - kunto-ominaisuuksien harjoittelu: esim. circuit, aerobic, step, pumppi, kuntosaliharjoittelu, kuntonyrkkeily  - tanssi: esim. katutanssi, afro, jazz, nykytanssi, show, latinotanssit, kansantanssi  - kehonhuolto: lihashuolto, rentoutus, hieronta, pilates ja jooga | Tasapaino- ja yhteistyötaidot  Oman toimintakyvyn arviointi, ylläpitäminen ja kehittäminen | **10x -** |  |
| **Pelit ja leikit** | Yhteistyötaidot | **0x-** |  |
|  |  |  |  |
| **Oppilaiden valitsema sisältö**  (maks. 15€/oppilas) |  | **0-11x** |  |
| **Yhteissuunnittelu** |  | **1x** |  |
| **YHTEENSÄ** |  | **38-42** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ARVIOINTI (9-lk)  
  
Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat liikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelun oppiminen (tavoitteet 2-6, painoarvo 50 %) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7-10, painoarvo 50 %), joten fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. Move!-mittausten tulokset ovat kuitenkin tärkeässä osassa, kun opettaja ohjaa oppilasta arvioimaan itse omaa toimintakykyään. Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.  
  
Arviointi tapahtuu seuraavasti: **opintojen alkaessa oppilas asettaa itselleen työskentely- ja oppimistavoitteet kirjalliseen muotoon**, opintojen aikainen arviointi liukukytkimillä minimissään 2 kertaa lukuvuoden aikana, jouluna sanallinen arviointi + itsearvionti + arvosanaennuste, lukuvuoden lopuksi numeroarviointi. **9-luokan valinnaiskurssit voivat nostaa arvosanaa. Lukuvuoden päätteeksi annettu arvosana = päättöarvosana.**  
Liikunnan tavoitteisiin ja sisältöihin liittyvät arviointikohteet liukukytkimillä ovat:  
-osaan tehdä tarkoituksenmukaisia ratkaisuja eri liikuntatilanteissa  
-osaan soveltaa motorisia perustaitoja eri liikuntamuodoissa (tasapainotaidot, liikkumistaidot, välineenkäsittelytaidot)  
-osaan uida (200m), pelastautua ja pelastaa vedestä  
-osaan arvioida fyysisiä kunto-ominaisuuksiani (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) ja harjoittaa niitä  
  
Työskentelyn arviointiin liittyvät arviointikohteet liukukytkimillä ovat:  
-liikun aktiivisesti ja yritän parhaani  
-toimin turvallisesti ja asiallisesti   
-osaan työskennellä kaikkien kanssa  
-noudatan reilun pelin periaatteita   
-vastuun kantaminen opiskelusta  
-yhteistyötaidot  
  
Käyttäytymisen arviointi liukukytkimellä.  
**Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet**

* Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu (sl. 2019)
* Itsensä huolehtiminen ja arjen taidot (kl. 2020)