

# Keskeiset liikuntataidot (ja – tiedot): voimistelu & aerobic

- ◆ Taito yhdistää musiikki ja liike
- ◆ Musiikin rytmin ja tempon suhteuttaminen omaan liikkumiseen ja ohjaukseen samanaikaisesti
- ◆ Voimistelun perusliikkeiden (kehonhallinnalliset asennot, vartalon liikkeet, jalkojen liikkeet, käsin liikkeet, hyyt ja tasapainot) Taito tuntea kehonsa asento näissä.
- ◆ Taito yhdistää liikkeitä
- ◆ Uskallus esiintyä ja ilmaista itseään liikkeellä (ei arvioitava)

# Keskeiset liikuntataidot (ja -tiedot): voimistelu & aerobic

- ◆ Eri välineiden perusliikkeiden tietäminen ja osaaminen (naru, vanne, pallo, nauha, keilat)
- ◆ Taito yhdistää voimistelun perusliikkeitä ja välineliikkeitä
- ◆ Oman liikkuvuuden, kehonhallinnan sekä ryhdin tiedostaminen ja tietää miten harjoittaa edellämainittuja

# Keskeiset havainnointitaidot

- ◆ Taito havainnoida liikkuuko liikkeen rytmiä
- ◆ Kehotietoisuus: taito havainnoida oman kehon asentoja (nivelten asennot, selkärangan, hartiarenkaan ja lantion asento, raajojen linjaukset)
- ◆ Taito havainnoida perusliikkeiden ydinasioita
- ◆ Taito havainnoida välineliikkeiden ydinasioita sekä suorituksen ajoitusta.

# Arviointi

## Liikunnan tiedot ja taidot

### 50 % arvosanasta

Havainto-motoriikka  
T2  
Rytmi ja tempo  
Kehon asento

Tasapaino- ja  
liikkumistaidot  
T3  
Voimistelun  
perusliikkeet eri  
liikeryhmistä ja taito  
yhdistää niitä

Välineen-  
käsittelytaidot  
T4  
Voimisteluvälineiden  
käsittelytaidot

Fyysisten  
ominaisuuksien  
arviointi- ja  
kehittämistaidot  
T5  
Liikkuvuus

Liikuntaympäristö-  
kohtaiset taidot

- Ilmaisuu (ei arv.)
- Liikkeen  
tuottaminen
- Ryhmänä  
liikkuminen

Fyysisen kunnon tasoa ei arvioida.

# Arviointi

## Työskentelytaidot

### 50 %arvosanasta

Aktiivisuus ja  
yrittäminen T1

- Parhaansa yrittäminen
- Aktiivinen harjoittelu tehtävänannon mukaisesti

Turvallinen ja  
asiallinen toiminta  
T7

- Tukee turvallista ja myönteistä ilmapiiriä
- Ei häiritse muiden osallistumista
- On ajoissa paikalla

Yhteistyö- ja  
vuorovaikutus-taidot T8

- Työskentelee oma-aloitteisesti kaikkien kanssa
- Kannustaa muita ja keskustelee rakentavasti

Arvioitavat  
tavoitteet:  
kaikki kriteerit  
(T1 ja T7-10),  
huomioidaan  
arvioinnissa.

Vastuullisuus ryhmässä  
T9

- Ottaa vastuuta ryhmätehtävistä
- Antaa myös muille vastuuta
- Auttaa osaamisensa mukaan muita

Itsenäinen työskentely ja  
vastuu omasta toiminnasta T10

- Ottaa vastuun omasta oppimisestaan
- Harjoittelee itsenäisesti myös omalla ajalla

Opetuksen tavoite,  
jota ei huomioida  
arvioinnissa (T11)

Myönteiset kokemukset  
omasta kehosta,  
pätevyydestä ja  
yhteisöllisyydestä  
T11