

Keskeiset liikuntataidot (ja – tiedot): voimistelu

- ◆ Taito yhdistää musiikki ja liike
- ◆ Musiikin rytmin ja tempon suhteuttaminen omaan liikkumiseen ja ohjaukseen samanaikaisesti (aerobic)
- ◆ Voimistelun perusliikkeiden (kehonhallinnalliset asennot, vartalon liikkeet, jalkojen liikkeet, käsien liikkeet, hyyt ja tasapainot) hallinta ja ydinkohtien tietäminen. Taito tuntee kehonsa asento näissä.
- ◆ Taito yhdistää liikkeitä
- ◆ Taito suunnitella voimisteluserja/ohjelma
- ◆ Uskallus esiintyä ja ilmaista itseään liikkeellä (ei arvioitava)

Voimistelu

Keskeiset liikuntataidot (ja -tiedot)

- ◆ Eri välineiden perusliikkeiden tietäminen ja osaaminen (naru, vanne, pallo, nauha, keilat)
- ◆ Taito yhdistää voimistelun perusliikkeitä ja välineliikkeitä
- ◆ Oman liikkuvuuden, kehonhallinnan sekä ryhdin tiedostaminen ja liikkeiden suorittamisen kannalta riittävän tason saavuttaminen.
- ◆ Tietää näiden harjoittamisen perusteet

Keskeiset havainnointitaidot

- ◆ Taito havainnoida liikkuko vai eikö liiku musiikin rytmiin ja tempoon sekä samanaikaisesti muun ryhmän kanssa.
- ◆ Taito havainnoida musiikin rakenteita ja kappaleiden muotoa, sillä se on edellytys sujuvalle ennakoimiselle (aerobic).
- ◆ Taito havainnoida suorituksissa keuhonhallintaa, ryhtiä ja liikkuvuutta sekä miten ne näkyvät suorituksissa (nivelten asennot, selkärangan hartiarenkaan ja lantion asento, raajojen linjaukset)
- ◆ Taito havainnoida perusliikkeitä ydinkohtien osalta
- ◆ Taito havainnoida välineliikkeiden tekniikkaa ydinkohtien osalta sekä suorituksen ajoitusta.

Arviointi

Liikunnan tiedot ja taidot

50 % arvosanasta

Havainto-motoriikka
T2

Rytmi ja tempo
Kehon asento
Liiketuntemus

Tasapaino- ja
liikkumistaidot
T3

Voimistelun
perusliikkeet eri
liikeryhmistä ja taito
yhdistää niitä

Välineen-
käsittelytaidot
T4

Voimisteluvälineiden
käsittelytaidot

Fyysisten
ominaisuuksien
arviointi- ja
kehittämistaidot
T5

Liikkuvuus
Ketteryys

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