

LI 7–9lk – Arvosana viisi

### S1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisessä toimintakyvyssä painotetaan motoristen taitojen opettelua. Liikuntalajit ja -muodot ovat välineitä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Liikuntalajien ja -muotojen valinnassa tulee huomioida monipuolisuus, eri vuodenaikojen mahdollisuudet sekä paikallinen toimintaympäristö. Tavoitteiden saavuttamiseen pyritään seuraavien liikuntamuotojen avulla:

- perusliikunta (esim. yleisurheilu ja kuntoharjoittelu)
- luontoliikunta (esim. suunnistus ja retkeily)
- yleisimmät pallopelit ja viitepelit
- voimistelu eri muodoissaan (esim. telinevoimistelu, parkour, sirkus)
- talviliikuntalajit (esim. luistelu, hiihto tai laskettelu)
- rytmiliikunta (esim. tanssi ja kuntoliikunta)
- vesiliikunta (esim. uinti tai vesipelastus).

Toimintakyvyn seurannan tulee olla jatkuvaa, jotta oppilas kykenee arvioimaan omaa kehitystään ja asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita toimintakykynsä parantamiseksi. Oppilasta tulee ohjata oman toimintakyvyn arviointiin, oppilaiden keskinäistä vertailua tulee välttää.

### S2 Sosiaalinen toimintakyky

- pari- ja ryhmätehtävät, leikit, harjoitukset ja pelit (toisten huomioon ottaminen, auttaminen ja avustaminen sekä vastuun ottaminen yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä)

### S3 Psyykinen toimintakyky

- vastuun ottaminen sekä pitkäjänteisyyden harjoittelu yksin ja yhdessä muiden kanssa
- iloa ja virkistystä tuottavat liikuntatehtävät (pätevyyden kokemus, myönteinen minäkäsitys)
- tieto liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle, harjoittelun periaatteet
- tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista

Leikinomaiset pelit ja kisat ovat osa koululiikuntaa. Kilpailullisuutta ja oppilaiden vertailua korostamatta voidaan harjoitella tavoitteellisuutta ja yhteiseen päämäärään pyrkimistä. Reilun pelin hengessä voidaan turvallisesti harjoitella voittamisen ja häviämisen kokemuksia.

### MOVE

7lk: Apuna toimintakyvyn seuraamisessa voi käyttää esimerkiksi Move! -mittauksia.

8lk: Toimintakyvyn seuraamisessa käytetään Move! -mittauksia.

9lk: Apuna toimintakyvyn seuraamisessa voidaan käyttää esimerkiksi Move! -mittauksia.

OPH:n tukimateriaali päättöarviointiin: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-paattoarviointi>

### Arvosanan viisi tavoitteet kokoava oppimispäiväkirja

Motoristen taitojen opettelu keskiössä, liikuntalajit väline näiden opetteluun.

Toimintakyvyn seuranta tulee olla jatkuvaa ja suunnitelmallista. Huom. Oppilaan osallisuus arvioinnissa esim. kunto-ominaisuuksien arviointi ja Move! -mittaus.

Arvosanan 5 kriteerit määrittävät, että oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan satunnaisesti ja valikoiden. Tämä on tärkeä ottaa huomioon suunnitelmaa ja päiväkirjaa koostettaessa. Vaadittavat yksittäiset suorituskerrat määritetään oppilaskohtaisesti.

- Itsearvio toimintakyvystä ja oman tavoitteen asettaminen liikuntajaksolle (integraatiomahdollisuus terveystietoon)
  1. Esim. jonkin taidon kehittäminen, uuden lajin kokeileminen, liikunnan lisääminen arjessa
- Liikuntapäiväkirjan koostaminen
  1. Päiväkirjan suunnitelma tehdään yhdessä opettajan kanssa, jotta se vastaa oppilaan yksilöllisiin tarpeisiin.
    - Suunnitelman osana liikuntasuoritusten välineet ja varustus. Lisäksi keskustellaan liikuntasuoritusten turvallisuuskysymyksistä.
    - Liikuntalajeihin liittyviä reilun pelin periaatteita ja yhteistoimintaa käsitellään.
    - Oppilas osallistuu suunnitelman tekoon.
  2. Liikunta voi tapahtua sovituisissa paikoissa ja tilanteissa.
  3. Havaintojen tekeminen esim. omat tuntemukset, omat mielipiteet ja kokemukset, fyysiset tuntemukset/data.
    - Näitä havaintoja hyödynnetään esim. ajankohtaisen liikuntapäiväkirjan edistyessä, kehittymisen seurannassa ja mahdollisia tulevia liikunnan suorituksia suunnitellessa. Esim. oppilas kertoo tuntemuksistaan ja sen perusteella tehdään alkuperäiseen tai tulevaan suunnitelmaan muutoksia.
  4. Liikuntapäiväkirjan liitteeksi opettaja voi tarvittaessa laittaa esim. havainnollistavia YouTube-videoita eri tekniikoiden opetteluun.
  5. Liikuntapäiväkirjaan valitaan liikuntamuotoja, joissa tulee sekä tasapaino- ja liikkumistaitoja (ks. T3 esimerkit) että välineenkäsittelytaitoja (ks. T4 esimerkit).
  6. Dokumentointi esimerkiksi yhdessä valittujen liikuntasovellusten (SportsTracker, Heiaheia, aktiivisuusrannekkeen tai urheilukellon data) kautta. Täydentävänä videot omista suorituksista.
  7. Jos uimataittoa ei ole vielä todennettu, yksi liikuntapäiväkirjan suorituksista pitää olla dokumentoitu 10 m uinti. Huom. Mikäli tämä tavoite ei täyty, pystytään jonkin toisen tavoitteen paremmalla suorituksella kompensoimaan kokonaisarvosanaksi 5.
  8. Osana päiväkirjaa jokin suoritus/suorituksia yhdessä oppilaan valitsemien ihmisten kanssa.

Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Opetuksen tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet	Arvioinnin kohde	Osaamisen kuvaus arvosanalle 5	Käytännönläheisiä esimerkkejä
<b>Fyysinen toimintakyky</b>					
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	Oppilas on fyysisesti aktiivinen, kokeilee erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelee aktiivisesti.	Fyysinen aktiivisuus ja yrittäminen	Oppilas osallistuu satunnaisesti ja valikoiden liikuntatuntien toimintaan.	Liikuntatuntien toimintaa voidaan suorittaa koulutuntien lisäksi myös esim. kotona, harrastustoiminnassa ja liikuntakeskuksissa.

3 – Liikunta 7–9lk – Arvosana viisi

<p>T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja</p>	<p>S1</p>	<p>Oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään eri aistien avulla ja tekee tarkoituksenmukaisia ratkaisuja.</p>	<p>Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa</p>	<p>Oppilas osaa kertoa joitain havaintojaan ja hyödyntää niitä opettajan auttamana omassa toiminnassaan.</p>	<p>Havainnot esim. osana liikuntapäiväkirjaa tai viestillä kerrottuna. Kun sovitaan liikunnan suunnitelmaa, oppilas voi kertoa suullisesti havainnoistaan ja suunnitelmaa voidaan sen mukaan muokata.</p>
<p>T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa</p>	<p>S1</p>	<p>Oppilas kehittää tasapaino- ja liikkumistaitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä.</p>	<p>Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot) eri liikuntamuodoissa</p>	<p>Oppilas osaa käyttää ja yhdistää tasapaino- ja liikkumistaitoja joissakin opetuksissa liikuntamuodoissa.</p>	<p>Lenkkeily, kuntosali, luistelu, hiihto, laskettelu, telinevoimistelu (esim. kuperkeikka, kärrynpyörä), parkour, tanssi, jooga, yleisurheilu.  Yhdistäminen esim. juoksu + hyppy -&gt; koripallo</p>
<p>T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa</p>	<p>S1</p>	<p>Oppilas kehittää välineenkäsittelytaitojaan erilaisissa oppimisympäristöissä.</p>	<p>Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa</p>	<p>Oppilas osaa käyttää välineenkäsittelytaitoja joissakin opetuksissa liikuntamuodoissa.</p>	<p>Kuntosali, suunnistus (kartankäyttötaito), pallon ja mailan käsittely (esim. pesäpallo, sulkapallo), voimistelu (huivi), hiihto (sauvat ja sukset).</p>
<p>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta</p>	<p>S1</p>	<p>Oppilas arvioi, ylläpitää ja kehittää fyysisiä kuntoominaisuuksiaan.</p>	<p>Fyysisten kuntoominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen</p>	<p>Oppilas osaa kertoa joitain fyysisten kuntoominaisuuksien arviointimenetelmiä ja toisen ohjauksessa harjoittaa ominaisuuksiaan.</p>	<p>Esim. Move-mittausmateriaalien hyödyntäminen opiskelumateriaaleina. Kaverin, perheenjäsenen tai koulun aikuisen ohjauksessa lihaskuntoliikkeen teko tai sykkeen seuraaminen.</p>

T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	Oppilas vahvistaa uima- ja vesipelastustaitojaan.	Uima- ja vesipelastustaidot	Oppilas osaa uida 10m.	Dokumentointi esim. video. Huom. Vaatii luvan uimahallilta.
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	Oppilas toimii tunneilla turvallisesti ja asiallisesti.	Toiminnan turvallisuus liikuntatunneilla	Oppilas osaa kertoa, miten toimitaan turvallisesti ja asiallisesti, sekä toimii ja varustautuu yleensä ohjeiden mukaan.	Suullisesti tai kirjallisesti. Toisinaan dokumentoinnista todennettavissa asianmukaiset liikuntavarusteet.
<b>Sosiaalinen toimintakyky</b>					
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelämään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	S2	Oppilas työskentelee kaikkien kanssa ja pystyy säätelämään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa.	Tunne- ja vuorovaiikutustaidot sekä työskentelytaidot	Oppilas työskentelee valikoimiensa ihmisten kanssa sekä säätelää toimintaansa ja tunteilmaisuaan niin, että pystyy toimimaan liikuntatilanteissa muiden kanssa.	Oppilas suostuu liikkumaan valitsemiensa ihmisten kanssa asianmukaisella tavalla (esim. perhe, kaverit, ohjaaja). Dokumentointi soveltuvin menetelmin.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	Oppilas toimii reilun pelin periaatteiden mukaisesti ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	Vastuun kanto yhteisissä oppimistilanteissa	Oppilas osaa kertoa reilun pelin periaatteita ja kantaa satunnaisesti vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	Kirjallisesti tai suullisesti.
<b>Psyykinen toimintakyky</b>					

## 5 – Liikunta 7–9lk – Arvosana viisi

T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	Oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja osaa työskennellä itsenäisesti.	Itsenäisen työskentelyn taidot	Oppilas osaa kertoa, miten voi ottaa vastuuta omasta toiminnasta, ja toimii opettajan ohjaamana.	Kirjallisesti tai suullisesti.
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	S3			<i>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilas oppii pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</i>	<i>Huom! Itsearvio.</i>
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	Oppilas oppii ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.		<i>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilas oppii pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</i>	<i>Huom! Itsearvio.</i>
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	Oppilas oppii löytämään itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia.		<i>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilas oppii pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</i>	<i>Huom! Itsearvio.</i>