

LIIKUNNANOPETUS ESKOLANMÄEN KOULUSSA

TAVOITTEET, SISÄLLÖT,
ARVIOINTI SEKÄ
VARUSTAUTUMINEN
TUNNEILLE

TAVOITTEET

7–9 -vuosiluokat

Tavoitteiden pääpaino siirtyy taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamiseen eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin.

Ikävaiheelle tyypillinen kehitystehtävä on tukea nuoren tasapainoista psyykkistä kehitystä antamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä edellyttää vastuunkantamista.

Yläluokilla opetellaan tunnistamaan päivittäiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä sekä kannustetaan terveyttä edistävään omaehtoiseen vapaa-ajan liikunnanharrastamiseen.

TAVOITTEET 7-9lk

Fyysinen toimintakyky

Tavoitteet T1-13

Fyysinen toimintakyky

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

T2 ohjata oppilasta **harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan** eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja

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

TAVOITTEET

7-9lk

Fyysinen toimintakyky

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

T₅ kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään **fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta**

T₆ vahvistaa **uima- ja vesipelastustaitoja**, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä

T₇ ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan

TAVOITTEET

7-9lk

Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky

T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätellemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista

TAVOITTEET

7-9lk

Psyykinen toimintakyky

Psyykinen toimintakyky

T₁₀ kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja

T₁₁ huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä

T₁₂ auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

T₁₃ tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia

LIIKUNTAVARUSTEET

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen vuoksi on asianmukainen varustus välttämätön. Se osoittaa myös myönteistä asennoitumista liikuntaan.

Sisäliikunnassa: joustavat, liikkumisen sallivat vaihtohousut (leggingsit, trikoot, collegehousut, shortsit) sekä vaihtopaita. Kaikkien viihtyvyyden vuoksi hikoillessa käytettävät vaatteet eivät kuulu muille oppitunneille. Sisäpelikengät lisäävät liikkumismukavuutta ja turvallisuutta. Liikuntatiloissa ei voi kulkea ulkojalkineissa eikä sukkasillaan.

Ulkoliikunnassa: joustavat, liikkumisen sallivat vaihtohousut (verkkarit, collegehousut, shortsit), vaihtopaita sekä huppari/takki.

Vuodenajat ja sääolosuhteet tulee ottaa huomioon. Talvella lämpimien vaatteiden varustukseen kuuluvat pipo ja hanskat.

Ulkoliikuntaan tulee varata myös siihen soveltuvat jalkineet. Talvilajeihin oppilaan tulee varustautua luistimilla ja hiihtovälineillä. Tarvittaessa välineitä löytyy myös koululta lainattavaksi jonkun verran. Luistellessa käytämme kypärää.

Halutessaan oppilas voi myös käyttää omia välineitään (esim. mailat), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta.

YLEISIÄ
OHJEITA
TUNNEILLE

TUNNEILLA

Vaihtovaatteet ja esim. pikkupytyhe tulee olla mukana ja peseytyminen liikuntatuntien jälkeen kuuluu perushygieniaan.

Juomapullo on hyvä olla mukana. Makeiset, purukumi tai limsa eivät kuulu liikuntatunneille.

Korut, kellot ja sormukset tulee ottaa pois ennen liikuntatuntia oman ja muiden turvallisuuden vuoksi.

Arvoesineitä ei suositella jätettäväksi pukutiloihin. Ne saa tuoda mukanaan liikuntatilaan oppitunnin ajaksi. Reppuja ei tuoda kuitenkaan liikuntasaliin.

Kännykkä ei saa olla käytössä liikuntatunnilla. Se tulee jättää omaan kaappiin, reppuun tai laittaa opettajan määräämään säilytyspaikkaan liikuntatilassa ("arvotavaralaatikko")

YLEISIÄ
OHJEITA
TUNNEILLE

LIIKUNTA- PAIKOILLE SIIRTYMINEN

Liikuntatunneilla käytämme pääsääntöisesti Haanojan Haalin liikuntasalia ja koulun lähiympäristöä. Haalin etuoville siirrytään vasta välitunnin loputtua.

Sarkolan kentälle ja kauemmille suorituspaikoille (esim. suunnistus, uinti/Urheilupuiston uimahalli) tai vierailukohteisiin (valinnaisliikunnat) käytetään siirtymisiin myös välituntia.

Liikuntapaikoille siirrytään suorinta tietä turvallisesti liikennesääntöjä noudattaen.

TAPATURMAT, VAHINGOT TUNNEILLA

Tunneilla loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi. Tällöin tapaturmasta tehdään virallinen ilmoitus, joka takaa vamman mahdollisen (myöhemmänkin) hoidon ja korvaamisen koulun vakuutuksesta.

Jos oppilas toimii annettujen ohjeiden vastaisesti tai tarkoituksella vahingoittaa toisia tai koulun omaisuutta, on hän seurauksiin korvausvelvollinen.

Liikunnanopettaja voi vapauttaa oppilaan liikuntaan osallistumisesta **huoltajan ilmoituksen (lappu, Wilma-viesti) tai lääkärintodistuksen nojalla**. Tällöin oppilaan tulee olla läsnä ja auttaa sairauden tai vamman mukaan tunnin kulkua opettajan ohjeiden mukaisesti.

Opettaja voi tilanteen mukaan laittaa oppilaita myös itsenäiselle kävelylenkille esim. uintitunnilla, jos oppilas on estynyt osallistumasta. Tällöin oppilaan tulee toimia ohjeiden mukaisesti ja pysyä sovitulla reitillä siltä poikkeamatta. Liikenteessä tulee liikkua liikennesääntöjä noudattaen.

Mikäli oppilaalla on jokin pitkäaikaissairaus tai pysyvä vamma/haitta tulee siitä ilmoittaa opettajalle. Pitkissä poissaoloissa opetuksesta (vapautus liikunnassa) tulee toimittaa lääkärintodistus.

LIKUNNAN- OPETUKSEN ARVOT

Miellyttävä liikuntakokemus on tärkein tekijä liikuntaharrastuksen omaksumiseksi.

Oman kehon hyväksyminen ja toisten kunnioittaminen ovat tärkeitä teemoja liikunnanopetuksessa.

Suoritukset ovat tärkeämpiä kuin tulokset! Kaikenlaiset suoritukset ovat arvokkaita, tärkeintä on yrittäminen.

Toisia vastaan ei tarvitse kilpailla, mutta itsensä pitää haastaa!

Asenne ja motivoitunut työskentely tärkeämpiä kuin taidot!

Monipuolisen opetuksen kautta kehitetään oppilaiden motorisia perustaitoja.

Liikunnanopetuksen avulla tuetaan myös oppilaan hyvinvointia ja kasvua itsenäisyyteen sekä yhteisöllisyyteen.

LIKUNNAN ARVIOINTI

Oppiminen ja osaaminen (50%)

Tavoitteet 2-6, jotka pitävät sisällään:

- liikuntataitoja (havaintomotoriikka [T2], tasapaino- ja liikkumistaitoja [T3]) sekä välineenkäsittelytaitoja [T4] monipuolisesti eri ympäristöissä eri vuodenaikoina sekä uima- ja vesipelastustaidot [T6]
- fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus) arviointia, ylläpitoa ja kehittämistä [T5].

Työskentely ja vuorovaikutustaidot (50%)

Tavoitteet 1 sekä 7-10, jotka tarkoittavat:

- aktiivinen työskentely tunnilla, mm. kokeilemalla erilaisia liikuntamuotoja parhaansa yrittäen [T1]
- turvallinen ja asiallinen toiminta tunnilla [T7]
- rakentava vuorovaikutus ja yhteistyö [T8]
- vastuullinen toiminta tunnilla [T9, T10].

LIKUNNAN ARVIOINTI

- Liikunnan numero ja arviointi perustuu jatkuvaan näyttöön. Opettaja arvioi työskentelyäsi ja oppimistasi jokaisella oppitunnilla.
- Liikunnassa harjoitellaan ja tehdään myös itsearviointia.
- Liikunta arvioidaan numerolla välitodistuksessa syksyllä ja lukuvuositodistuksessa keväällä. Päätösarvioinnissa 9-luokan lopuksi arvosana pohjautuu päätösarvioinnin (1.8.202) kriteereihin.

[Perusopetuksen päätösarvioinnin kriteerit, LI.pdf \(oph.fi\)](#)

- Liikunnan valinnaisaineiden arviointi (8- ja 9-luokka) riippuu aineen laajuudesta. Arviointi käydään läpi kurssin alussa.

MOVE!

5lk ja 8lk

Move! – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi 5. ja 8. vuosiluokilla koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Move! ei ole osa liikunnan arviointia.

Lisätietoa Movesta!

<https://www.edu.fi/move>

KYSYMYKSIÄ
TAI
AJATUKSIA?

Olkaa
rohkeasti
yhteydessä.

Mika Koskelainen

mika.koskelainen@edukouvola.fi

puh. 020 615 6342

Suvi Taimisto

suvi.taimisto@edukouvola.fi

puh. 020 615 6343

- Wilman kautta tavoittaa parhaiten! :)