

Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Liikunta

Luokka-aste: 7 lk ___ 8 lk X 9 lk X

Oppiaine: Liikunta

Viikkotuntimäärä: 2 vvh

Laaja-alaisen osaamisen alue:

L1 Ajattelu ja oppimaan oppinen X

L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu X

L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot X

L4 Monilukutaito _____

L5 Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen X

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys _____

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen X

Tavoitteet

- Oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakyky harjaannuttamalla
- Liikunnallisen elämäntavan tukeminen
- Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen
- Kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen
- Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja

Sisällöt

- Monipuoliset tehtävät, harjoitteet ja pelit
- Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan monipuolisesti liikuntamuotojen avulla
- Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu
- Kehonhallinta, motorikka, lihashuolto
- Uudet liikuntalajit mahdollisuuksien mukaan

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet

- Liikunnassa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestäväan toimintaan ja oppimisilmapiiriin.
- Kursilla käytetään monipuolisesti oppilaiden omatoimisuutta tukevia työtapoja

Hyvän osaamisen kriteerit

- Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja
- Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla
- Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista
- Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti