

Valinnaisaineen opetussuunnitelma: Kehonhuolto

Tyyppi: _____ Taide- ja taitoaineiden valinnaiset aineet
_____ **x** Valinnaiset aineet

Luokka-aste: 3 lk _____ 4 lk _____ 5 lk _____ 6 lk _____ 7 lk _____ 8 lk _____ 9 lk _____ **x** _____

Oppiaine: Liikunta

Viikkotuntimäärä: 1 vvt

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 _____

L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys _____

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen _____ **x** _____

Tavoitteet:

Oppia huolehtimaan omasta kehosta osana hyvinvointia ja tukea liikunnallista elämäntapaa.

Oppia keinoja ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksia kuten voimaa, lihaskestävyttä ja liikkuvuutta.

Sisällöt:

Sisältöinä mm. lämmittelyharjoitteet ja liikkuvuusharjoitteet, kuntosaliharjoittelu omalla keholla, irtopainoilla ja kuntosalilaitteilla, lihaskuntoharjoitteet, joogaharjoitteet ja rentoutusharjoitteet.

Oppimisympäristöihin, työtapoihin, tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet (jos tarpeen)

Ympäritöinä toimivat koulun liikuntatilat.

Hyödynnämme monipuolisesti erilaisia työtapoja esimerkiksi pistetyöskentelyä, kierto- ja ohjattua harjoittelua, omatoimista harjoittelua, ohjattua harjoittelua.

Arviointikriteerit: Huom. Jos 2vvh, pitää olla myös Hyvän osaamisen kriteerit

ARVIOINTI: HYVÄKSYTTY/HYLÄTTY