**Valinnaisaineen opetussuunnitelma:**

|  |
| --- |
| 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 (peruskunto/kestävyysurheilu)  Viikkotuntimäärä: 1 vvt    Laaja-alaisen osaamisen alue:  L1 Ajattelu ja oppimaan oppinen \_\_\_\_\_\_\_  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu \_\_\_\_\_\_  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 \_\_\_\_\_\_\_ |
| Tavoitteet:  Parannetaan henkilökohtaista perus- ja kestävyyskuntoa. Opetellaan nauttimaan pitkäkestoisista harjoitteista. Oman kehon kuuntelu, hapenotto kyvyn parantaminen, lihaskunnon parantaminen. |
| Sisällöt:  Juoksu, kävely, polkujuoksu, polkupyöräily, uinti, hiihto, matkaluistelu, kuntosalilla lihaskestävyys harjoitteet, kuntopiirit yms. |
|  |
| Arviointikriteerit: hyväksytty/hylätty |