

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 (peruskunta/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 kestävä tulevaisuuden rakentaminen ____

Tavoitteet:

Parannetaan henkilökohtaista perus- ja kestävyyskuntoa. Opetellaan nauttimaan pitkäkestoista 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