

**Fyysinen toimintakyky**  
1.–2.lk T1-T6  
3.–6.lk T1-T7

1.lk – 2.lk

3.lk – 4.lk

5.lk – 6.lk

**Tasapaino ja liikkumistaidot**

**Tasapaino- ja liikkumistaitojen harjoittelu**

leikkien ja erilaisten tehtävien sekä eri liikuntamuotojen kautta

Esim. kiipeily, juoksu, hyppy, hiihto, luistelu, temppuradat sisällä ja ulkona

**Tasapaino- ja liikkumistaitojen harjoittelu**

leikkien, pelien ja erilaisten tehtävien sekä eri liikuntamuotojen kautta eri välineillä, eri olosuhteissa ja erilaisilla alustoilla

Esim. kiipeily, juoksu, hyppy, tasapainoilu yhdellä ja kahdella jalalla, hiihto, luistelu, temppuradat sisällä ja ulkona

**Tasapaino- ja liikkumistaitojen harjoittelu**

leikkien, pelien ja erilaisten tehtävien sekä **eri liikuntamuotojen kautta eri välineillä, eri olosuhteissa ja erilaisilla alustoilla**

Esim. kiipeily, juoksu, hyppy, tasapainoilu ja alastulo yhdellä ja kahdella jalalla, käännökset ja pysähdykset vauhdista, hiihto, luistelu, temppuradat sisällä ja ulkona

Huom! MOVE! -mittaus 5. luokalla

**Välineenkäsittelytaidot**

**Välineenkäsittelytaidojen harjoittelu**

erilaisissa oppimisympäristöissä

Esim. vieritykset, pompotukset, heitot, kuljetukset, kiinniotot ja lyönnit erilaisilla mailoilla, palloilla, hernepusseilla, frisbeellä sekä palloleikit salissa, luonnossa, lumella ja jäällä

**Liikkeen ja välineenkäsittelytaidon yhdistämisen harjoittelu**

Tarkkuuden ja voiman säätelyn harjoittelu erilaisilla välineillä

Esim. vieritykset, pompotukset, heitot, kuljetukset, kiinniotot ja lyönnit erilaisilla mailoilla, palloilla, hernepusseilla ja frisbeellä sekä palloleikit salissa, luonnossa, lumella ja jäällä

**Liikkeen ja välineenkäsittelytaidon yhdistämisen harjoittelu ja soveltaminen erilaisissa peleissä ja leikeissä**

Tarkkuuden ja voiman säätelyn harjoittelu erilaisilla välineillä

Esim. vieritykset, pompotukset, heitot, kuljetukset, kiinniotot ja lyönnit erilaisilla mailoilla, palloilla, hernepusseilla ja frisbeellä eri peleissä ja pelisovelluksissa sekä palloleikit salissa, luonnossa, lumella ja jäällä

Huom! MOVE! -mittaus 5. luokalla

## Kehonhallinta

<p><b>Kehonhahmotuksen, ilmaisun ja rytmin mukaan liikkumisen harjoittaminen erilaisten kehonhallintaa edistävien tehtävien avulla</b></p> <p>Esim. erilaiset pelit, musiikkileikit ja voimisteluliikkeet, kuten tukkipyörintä, kyykkykävely, karhukäynti, varpaillakäynti, ryömimiset, taivutukset ja venytykset</p>	<p><b>Kehonhallinnan harjoittaminen etenemistapoja, suuntaa, nopeutta ja asentoja vaihdellen</b></p> <p><b>Oman kehon kannattelun harjoittaminen eri tavoin ja eri asennoissa</b></p> <p><b>Liikkeen ja rytmin yhdistämisen harjoittaminen</b></p> <p>Voimistelutaitojen harjoittaminen erilaisia välineitä apuna käyttäen</p> <p>Esim. erilaiset pelit, liukuminen jäällä eri asennoissa, voimisteluliikkeet, kuten riipunta, etunoja, tasapainoilu, käsilläseisonnin alkeisharjoitukset sekä liikkuminen tasa- ja kolmijakoisen rytmin tahtiin</p>	<p><b>Kehonhallinnan ja keskivartalon hallinnan harjoittaminen etenemistapoja, suuntaa, nopeutta ja asentoja vaihdellen</b></p> <p><b>Oman kehon kannattelun harjoittaminen eri tavoin ja eri asennoissa</b></p> <p><b>Liikesarjojen harjoittaminen erilaisissa rytmeissä</b></p> <p>Voimistelutaitojen harjoittaminen erilaisia välineitä apuna käyttäen ja erilaisilla telineillä</p> <p>Esim. erilaiset pelit, jarrutus ja liukuminen jäällä eri asennoissa, tasapainoilu ja alastulo yhdellä ja kahdella jalalla, käännökset ja pysähdykset vauhdista, voimisteluliikkeet, kuten riipunta, etunoja, tasapainoilu, käsilläseisonnin alkeisharjoitukset sekä yksinkertaisten liikesarjojen harjoittelu tasa- ja kolmijakoisen rytmin tahtiin</p> <p>Huom! MOVE! -mittaus 5. luokalla</p>
---	--	--

## Uinti ja vesiliikunta

1.Ik	2.Ik	3.–4.Ik	5.–6.Ik
	<p><b>Vesiliikuntaan tutustuminen, kastautuminen ja alkeisuimataidon harjoittaminen</b></p> <p>Esim. kastautuminen, kelluminen eri asennoissa, liukuminen ja vesileikit</p>	<p><b>Uimataidon harjoittaminen, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä eri tavoin ja pelastautumaan vedestä</b></p> <p>Esim. kelluminen eri asennoissa, liukuminen, sukeltaminen, eri uintityyleihin tutustuminen, perusuimataidon harjoittaminen, pelastautuminen vedestä ja vesileikit</p>	<p><b>Uimataidon harjoittaminen, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä eri tavoin ja pelastautumaan vedestä</b></p> <p>Esim. kelluminen eri asennoissa, liukuminen, sukeltaminen, eri uintityylien harjoittaminen, perusuimataidon harjoittaminen, hyppääminen uintisyvyiseen veteen, pelastautuminen vedestä ja vesileikit</p>

### Havaintomotoriset taidot

**Havainto- ja ratkaisuntekotoitojen harjoittelu** eri liikuntatilanteissa esim. luontoliikunta ja peleissä ja leikeissä reagointi

Esim. reaktiolähdöt, leikit, pallopelit sekä tasapainoilu ja liikkuminen temppuradoilla, esteiden, kivien yms. päällä

**Havainto- ja ratkaisuntekotoitojen harjoittelu** eri liikuntatilanteissa esim. luontoliikunta ja peleissä ja leikeissä reagointi

Esim. reaktiolähdöt, leikit, pallopelit, pelaajien eri rooleihin (pallollinen, palloton, hyökkääjä, puolustaja...) ja eri pelien perusajatukseen tutustuminen sekä tasapainoilu ja liikkuminen temppuradoilla, esteiden, kivien yms. päällä,

Huom! MOVE! -mittaus 5. luokalla

### Fyysiset ominaisuudet: nopeus, liikkuvuus, kestävyys ja voima

Fyysisen harjoittelun perusteisiin tutustuminen ja oman kehon tuntemuksen havainnointi.

Esim. osana oppituntia, erilaisia tehtäviä, pelejä ja leikkejä

**Kehon päälihasryhmien lihaskuntoharjoitusten tekeminen ja liikkeen vaikutuspaikan tunnistamisen harjoittelu**

Fyysisten ominaisuuksien harjoittelun ominaispiirteisiin tutustuminen

Esim. osana oppituntia, erilaisia tehtäviä, pelejä ja leikkejä, lihaskuntopiirit ja lihaskuntoharjoitukset, tutustutaan siihen, miten harjoitellaan liikkuvuutta, kestävyttä, nopeutta ja voimaa

<b>Sosiaalinen toimintakyky</b> <b>1.–2.lk T7-T8</b> <b>3.–6.lk T8-T9</b>		
1.–2. lk	3.–4. lk	5.–6. lk
<p><b>Yksinkertaisten liikunnallisten sääntöleikkien, tehtävien ja pelien harjoittelu yhteistyössä muiden kanssa</b></p> <p>Kokemuksien saaminen muiden auttamisesta ja kannustamisesta</p>	<p><b>Oman toiminnan ja omien tunteiden säätelyn harjoittelu</b></p> <p><b>Vastuun ottamisen harjoittelu omasta toiminnasta ja yhteisistä säännöistä</b> esim. reilun pelin säännöt</p> <p><b>Turvallinen toimiminen liikuntatunneilla</b></p> <p>Yhteistyön tekeminen ja myönteisen yhteisöllisyyden lisääminen pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla</p>	<p><b>Oman toiminnan ja omien tunteiden säätelyn harjoittelu</b></p> <p><b>Vastuun ottaminen omasta toiminnasta ja yhteisistä säännöistä</b> esim. reilun pelin säännöt</p> <p><b>Turvallinen toimiminen liikuntatunneilla</b></p> <p>Yhteistyön tekeminen ja myönteisen yhteisöllisyyden lisääminen pari- ja ryhmätehtävien, leikkien, harjoitusten ja pelien avulla</p>
<b>Psyykinen toimintakyky</b> <b>1.–2.lk T9-T10</b> <b>3.–6.lk T10-T11</b>		
1.lk – 2.lk	3.lk-4.lk	5.lk – 6.lk
<p><b>Onnistumisen kokeminen</b> erilaisten iloa ja virkistystä tuottavien leikkien ja tehtävien avulla</p> <p><b>Emotionaalisesti vaihtelevien tilanteiden esim. pettymysten kohtaaminen tuetusti</b>, esim. leikeissä, peleissä ja kisailuissa koetut tilanteet</p>	<p><b>Pitkäjänteisyyden harjoittelu</b> tavoitteiden saavuttamisessa</p> <p><b>Itsenäisten työskentelytaitojen harjoittelu</b></p> <p><b>Vastuun ottamisen harjoittelu omasta toiminnasta</b></p> <p><b>Myönteisten tunteiden ja kokemusten saaminen</b> omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä</p>	<p><b>Pitkäjänteisyyden harjoittelu</b> tavoitteiden saavuttamisessa</p> <p><b>Itsenäisten työskentelytaitojen harjoittelu</b></p> <p><b>Vastuun ottaminen omasta toiminnasta</b></p> <p><b>Myönteisten tunteiden ja kokemusten saaminen</b> omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä</p>