

**Liikunta**  
**Yläkoulun opintokokonaisuudet**

# KUOPIO

**7.Ik**

**8.Ik**

**9.Ik**

Eri tavoitteita voi yhdistää samaan näyttöön soveltuvasti. Jalkapallotunnille osallistumisesta voisi tulla näyttöjä esim. tavoitteista T1, T2, T4, T5, T7, T9.

## Fyysinen toimintakyky (T1-T7)

Motoriset perustaidot T1 esim. heitot, hypyt, juoksu, kestävyys, liikkuvuus. Näyttö opettajalle tai <b>videoidut suoritukset.</b>	Motoriset perustaidot T1 esim. heitot, hypyt, juoksu, kestävyys, liikkuvuus. Näyttö opettajalle tai <b>videoidut suoritukset.</b>	Motoriset perustaidot T1 esim. heitot, hypyt, juoksu, kestävyys, liikkuvuus. Näyttö opettajalle tai <b>videoidut suoritukset.</b>
Havaintomotoriikka T2 Esim. suunnistus, Seppo-peli, heitto- kiinniottoyhdistelmätesti	Havaintomotoriikka T2 Liikkuminen ja havainnoiminen erilaisia pelejä ja leikkejä hyödyntäen, rytmissä liikkuminen. Esim. suunnistus, Seppo-peli, heitto- kiinniottoyhdistelmätesti, oman tanssin videointi.	Havaintomotoriikka T2 Liikkuminen ja havainnoiminen erilaisia pelejä ja leikkejä hyödyntäen, rytmissä liikkuminen. Esim. suunnistus, Seppo-peli, heitto- kiinniottoyhdistelmätesti, oman tanssin videointi.
Tasapaino -ja liikkumistaidot T3 Esim. luistelu, hiihto, pyöräily, voimistelu, skeittaus, laskettelu, jne. Näyttö opettajalle tai <b>video tai huoltajan kuittaus.</b>	Tasapaino -ja liikkumistaidot T3 Esim. luistelu, hiihto, pyöräily, voimistelu, skeittaus, laskettelu, jne. Näyttö opettajalle tai <b>video tai huoltajan kuittaus.</b>	Tasapaino -ja liikkumistaidot T3 Esim. luistelu, hiihto, pyöräily, voimistelu, skeittaus, laskettelu, jne. Näyttö opettajalle tai <b>video tai huoltajan kuittaus.</b>
Välineenkäsittelytaidot T4 Näyttö opettajalle tai <b>videoitu suoritus.</b>	Välineenkäsittelytaidot T4 Näyttö opettajalle tai <b>videoitu suoritus.</b>	Välineenkäsittelytaidot T4 Näyttö opettajalle tai <b>videoitu suoritus.</b>

<p>Fyysiset ominaisuudet T5</p> <p>Opetellaan harjoittelun merkitys ja sen perusperiaatteita, harjoitellaan oikeita suoritustekniikoita, esim. kuntopiiriharjoittelussa. Esim. Suunnittele, toteuta, dokumentoi ja arvioi fyysinen harjoitus.</p>	<p>Fyysiset ominaisuudet T5</p> <p>Opetellaan harjoittamaan lihaskuntoa ja kestävyyttä itsenäisesti ja ohjeiden mukaan. Opetellaan erottamaan, mitä lihasryhmää mikäkin liike harjoittaa, ymmärretään kestävyys harjoittelun perusteita. Move-mittaukset tarvittaessa sovelletusti.</p>	<p>Fyysiset ominaisuudet T5</p> <p>Opetellaan harjoittelemaan monipuolisesti, suunnitelmallisesti ja asetetun tavoitteen suunnassa. Opetellaan harjoitusohjelman laatimista. Harjoitellaan yleisimmät suoritustekniikat sekä turvallisen harjoittelun periaatteet.</p>
<p>Uinti ja vesipelastus T6</p> <p>Oppilas osoittaa uimataidon ja vesipelastuksen osaamista. <b>Vähimmäisvaatimus: kirjallinen näyttö, esim. osaa kertoa uintitekniikan ja vesipelastuksen perusteet.</b></p>	<p>Uinti ja vesipelastus T6</p> <p>Oppilas osoittaa uimataidon ja vesipelastuksen osaamista. <b>Vähimmäisvaatimus: kirjallinen näyttö, esim. osaa kertoa uintitekniikan ja vesipelastuksen perusteet.</b></p>	<p>Uinti ja vesipelastus T6</p> <p>Harjoitellaan vesipelastuksen perusteita ja harjoitellaan kuljettamaan toveria lyhyitä matkoja turvallista tekniikkaa käyttäen. 9.luokan lopussa tavoitteena on pystyä uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selkäuintia. <b>Vähimmäisvaatimus: kirjallinen näyttö esim. osaa kertoa uintitekniikan ja vesipelastuksen perusteet.</b></p>
<p>Turvallinen toiminta T7</p> <p>Ohjeiden noudattaminen (suulliset ja kirjalliset), turvalliseen tekemiseen keskittyminen. Oppilas osaa kertoa turvallisen toiminnan periaatteita ja perusteluja.</p>	<p>Turvallinen toiminta T7</p> <p>Ohjeiden noudattaminen (suulliset ja kirjalliset), turvalliseen tekemiseen keskittyminen. Oppilas osaa kertoa turvallisen toiminnan periaatteita ja perusteluja.</p>	<p>Turvallinen toiminta T7</p> <p>Ohjeiden noudattaminen (suulliset ja kirjalliset), turvalliseen tekemiseen keskittyminen. Oppilas osaa kertoa turvallisen toiminnan periaatteita ja perusteluja.</p>

### Sosiaalinen toimintakyky (T8-9)

Sosiaaliset ja -ryhmäyötaidot T8-9 Harjoitukset vaihtelevissa ryhmissä, reilun pelin periaatteet, tappion sietäminen. Esim. oppilas osaa kertoa tunnesäätelyn keinoista ja ryhmäyötaidoista.	Sosiaaliset ja -ryhmäyötaidot T8-9 Harjoitukset vaihtelevissa ryhmissä, reilun pelin periaatteet, tappion sietäminen. Esim. oppilas osaa kertoa tunnesäätelyn keinoista ja ryhmäyötaidoista.	Sosiaaliset ja -ryhmäyötaidot T8-9 Harjoitukset vaihtelevissa ryhmissä, Reilun pelin periaatteet, tappion sietäminen. Esim. oppilas osaa kertoa tunnesäätelyn keinoista ja ryhmäyötaidoista.
---	---	---

### Psyykinen toimintakyky (T10-13)

Itsenäinen toiminta T10 Esim. liikuntaportfolio, päiväkirja, oma blogi. Suunnittelu, toteutus, dokumentointi, itsearviointi.	Itsenäinen toiminta T10 Esim. Liikuntaportfolio, päiväkirja, oma blogi Suunnittelu, toteutus, dokumentointi, itsearviointi.	Itsenäinen toiminta T10 Ohjataan oppilasta selkeästi itsenäisempään toimintaan. Esim. liikuntaportfolio, päiväkirja, oma blogi. Suunnittelu, toteutus, dokumentointi, itsearviointi.
Toteutetaan osana itsearviointia T11-13 Esim. opettaja tekee oppilaalle laajennetun itsearvioinnin.	Toteutetaan osana itsearviointia T11-13 Esim. opettaja tekee oppilaalle laajennetun itsearvioinnin.	Toteutetaan osana itsearviointia T11-13 Esim. opettaja tekee oppilaalle laajennetun itsearvioinnin.  Mahdollisuuksien mukaan alueen harrastusmahdollisuuksiin tutustuminen käytännössä tai netin avulla. Dokumentointi opettajalle.