

## LIIKUNTA 7-9

Tavoitteet	S	L	7. lk	8. lk	9. lk
<b>Fyysinen toimintakyky</b>					
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	L1, L3	<p>Oppilasta kannustetaan aktiiviseen liikkumiseen tunneilla ja vapaa-ajalla.</p> <p>Oppitunnit sisältävät runsaasti reipasta liikuntaa.</p> <p>Tutustutaan mahdollisimman monen liikuntalajiin ja –muotoon.</p> <p>Liikuntatehtävien avulla harjoitetaan kestävyyttä, voimaa nopeutta ja liikkuvuutta.</p> <p>Voimaa harjaannutetaan oman kehon painoa kannattaen, mutta myös välineillä, jotka lisäävät vastusta.</p> <p>Nopeus kehittyy perusliikunnassa, kamppailu- ja palloilulajeissa.</p> <p>Liikkuvuutta harjoitetaan liikuntatuntien alku- ja loppuverryttelyissä monipuolisilla venyttelyillä sekä tutustumalla eri kehonhuoltomeneelmiin.</p> <p>Kestävyys harjaantuu mm. perusliikunnassa, pallopeleissä, musiikkiliikunnassa ja uinnissa.</p>	<p>Oppilasta kannustetaan aktiiviseen liikkumiseen tunneilla ja vapaa-ajalla.</p> <p>Oppitunnit sisältävät runsaasti reipasta liikuntaa.</p> <p>Tutustutaan mahdollisimman monen liikuntalajiin ja –muotoon.</p> <p>Liikuntatehtävien avulla harjoitetaan kestävyyttä, voimaa nopeutta ja liikkuvuutta.</p> <p>Voimaa harjaannutetaan oman kehon painoa kannattaen, mutta myös välineillä, jotka lisäävät vastusta.</p> <p>Nopeus kehittyy perusliikunnassa, kamppailu- ja palloilulajeissa.</p> <p>Liikkuvuutta harjoitetaan liikuntatuntien alku- ja loppuverryttelyissä monipuolisilla venyttelyillä sekä tutustumalla eri kehonhuoltomeneelmiin.</p> <p>Kestävyys harjaantuu mm. perusliikunnassa, pallopeleissä, musiikkiliikunnassa ja uinnissa.</p> <p>Oppilas osallistuu Move-mittauksiin, jonka perusteella hän pystyy kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Move mittausta voidaan hyödyntää myös laajassa terveystarkastuksessa.</p>	<p>Oppilasta kannustetaan aktiiviseen liikkumiseen tunneilla ja vapaa-ajalla.</p> <p>Oppitunnit sisältävät runsaasti reipasta liikuntaa.</p> <p>Tutustutaan mahdollisimman monen liikuntalajiin ja –muotoon.</p> <p>Liikuntatehtävien avulla harjoitetaan kestävyyttä, voimaa nopeutta ja liikkuvuutta.</p> <p>Voimaa harjaannutetaan oman kehon painoa kannattaen, mutta myös välineillä, jotka lisäävät vastusta.</p> <p>Nopeus kehittyy perusliikunnassa, kamppailu- ja palloilulajeissa.</p> <p>Liikkuvuutta harjoitetaan liikuntatuntien alku- ja loppuverryttelyissä monipuolisilla venyttelyillä sekä tutustumalla eri kehonhuoltomeneelmiin.</p> <p>Kestävyys harjaantuu mm. perusliikunnassa, pallopeleissä, musiikkiliikunnassa ja uinnissa.</p>

## LIIKUNTA 7-9

<p>T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja</p>	S1	L1, L3, L4	<p>Oppilaalle tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella tarkoituksenmukaisia ratkaisuntekotoitoja ja niiden soveltamista liikuntatilanteissa.</p> <p>Monipuolisia kehonhallintaharjoituksia.</p>	<p>Oppilaalle tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella tarkoituksenmukaisia ratkaisuntekotoitoja ja niiden soveltamista liikuntatilanteissa.</p> <p>Monipuolisia kehonhallintaharjoituksia.</p>	<p>Oppilaalle tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella tarkoituksenmukaisia ratkaisuntekotoitoja ja niiden soveltamista liikuntatilanteissa.</p>
<p>T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa</p>	S1	L3	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotoja (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>
<p>T4 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa</p>	S1	L3	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>	<p>Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.</p> <p>Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.</p>

## LIIKUNTA 7-9

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arviomaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	L3	Oppilaalle tarjotaan monipuolisesti mahdollisuuksia harjoitella fyysisen toimintakykynsä itsearvioimista ja vertaisarviointia.	Oppilaalle tarjotaan monipuolisesti mahdollisuuksia harjoitella fyysisen toimintakykynsä itsearvioimista ja vertaisarviointia.	Oppilaalle tarjotaan monipuolisesti mahdollisuuksia harjoitella fyysisen toimintakykynsä itsearvioimista ja vertaisarviointia.
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	L3	Oppilas harjoittelee pelastamista ja pelastautumista vedestä.  Oppilas saa henkilökohtaista ohjausta uimataitonsa kehittämiseksi.  Oppilas harjoittelee uimaan yhtäjaksoisesti 50-200m.	Oppilas harjoittelee pelastamista ja pelastautumista vedestä.  Oppilas saa henkilökohtaista ohjausta uimataitonsa kehittämiseksi.  Oppilas harjoittelee uimaan yhtäjaksoisesti 50-200m.	Oppilas osaa uida, pelastaa ja pelastautua vedestä.  Oppilas jaksaa uida yhtäjaksoisesti 200m.
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	L3, L6, L7	Oppilas saa tietoa ja ohjausta turvallisuudesta toiminnasta eri liikuntalajeissa ja liikuntapaikoille siirtymisestä.	Oppilas saa tietoa ja ohjausta turvallisuudesta toiminnasta eri liikuntalajeissa ja liikuntapaikoille siirtymisestä.	Oppilas saa tietoa ja ohjausta turvallisuudesta toiminnasta eri liikuntalajeissa ja liikuntapaikoille siirtymisestä.
<b>Sosiaalinen toimintakyky</b>					
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen	S2	L2, L3, L6, L7	Vahvistetaan keskinäistä luottamusta.  Kehitetään sosiaalisia taitoja <ul style="list-style-type: none"> <li>• avustaminen</li> <li>• toisten huomioiminen</li> </ul> Harjoitellaan kohteliasta, ystävällistä ja vastuullista käytöstä tasapuolisesti kaikkia kohtaan.  Harjoitellaan ryhmän jäsenistä huolehtimista sekä yhteisistä asioista vastuun ottamista.  Pyritään lisäämään monikulttuurisuuden ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä tutustumalla erilaisiin oppilaisiin, kulttuureihin ja tapoihin.	Vahvistetaan keskinäistä luottamusta.  Kehitetään sosiaalisia taitoja <ul style="list-style-type: none"> <li>• avustaminen</li> <li>• toisten huomioiminen</li> </ul> Harjoitellaan kohteliasta, ystävällistä ja vastuullista käytöstä tasapuolisesti kaikkia kohtaan.  Harjoitellaan ryhmän jäsenistä huolehtimista sekä yhteisistä asioista vastuun ottamista.  Pyritään lisäämään monikulttuurisuuden ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä tutustumalla erilaisiin oppilaisiin, kulttuureihin ja tapoihin.	Kehitetään sosiaalisia taitoja <ul style="list-style-type: none"> <li>• avustaminen</li> <li>• toisten huomioiminen</li> </ul> Kohtelias, ystävällinen ja vastuullinen käytös tasapuolisesti kaikkia kohtaan, ryhmän jäsenistä huolehtiminen sekä yhteisistä asioista vastuun ottaminen.

## LIIKUNTA 7-9

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	L2, L6, L7	Oppilaalle tarjotaan mahdollisuuksia suunnitella ja vaikuttaa oppisisältöihin ja opetusjärjestelyihin yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.	Oppilaalle tarjotaan mahdollisuuksia suunnitella ja vaikuttaa oppisisältöihin ja opetusjärjestelyihin yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.	Oppilaalle tarjotaan mahdollisuuksia suunnitella ja vaikuttaa oppisisältöihin ja opetusjärjestelyihin yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.
<b>Psyykinen toimintakyky</b>					
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	L1, L2, L3	Oppitunneille luodaan myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jolloin jokaisella on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiä vastaavia tehtäviä ja työskennellä pitkäjänteisesti omien tavoitteiden saavuttamiseksi.	Oppitunneille luodaan myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jolloin jokaisella on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiä vastaavia tehtäviä ja työskennellä pitkäjänteisesti omien tavoitteiden saavuttamiseksi.	Oppitunneille luodaan myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri, jolloin jokaisella on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiä vastaavia tehtäviä ja työskennellä pitkäjänteisesti omien tavoitteiden saavuttamiseksi.
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä	S3	L1, L2	Monipuoliset tehtävät, pelit ja leikit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.  Oppilas saa tietoa liikunnan merkityksestä kasville ja kehitykselle.	Monipuoliset tehtävät, pelit ja leikit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.  Oppilas saa tietoa liikunnan merkityksestä kasville ja kehitykselle.	Monipuoliset tehtävät, pelit ja leikit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.  Oppilas saa tietoa liikunnan merkityksestä kasville ja kehitykselle.
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	L3	Tietoa hyvinvoinnista ja liikunnan vaikutuksista elämään.  Tutkitaan ja tutustutaan oman lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin.	Tietoa hyvinvoinnista ja liikunnan vaikutuksista elämään.  Tutkitaan ja tutustutaan oman lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin.	Tietoa hyvinvoinnista ja liikunnan vaikutuksista elämään.  Tutkitaan ja tutustutaan oman lähiympäristön tarjoamiin harrastusmahdollisuuksiin.
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	L1, L3	Kokemuksia ja tietoa erilaisista tavoista harrastaa liikuntaa lähiympäristössä.  Yhteistyö paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa.  Etsitään yhdessä omia, itselle sopivia liikunnallisia tapoja rentoutua, kokea iloa, mielihyvää ja virkistymistä.	Kokemuksia ja tietoa erilaisista tavoista harrastaa liikuntaa lähiympäristössä.  Yhteistyö paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa.  Etsitään yhdessä omia, itselle sopivia liikunnallisia tapoja rentoutua, kokea iloa, mielihyvää ja virkistymistä.	Kokemuksia ja tietoa erilaisista tavoista harrastaa liikuntaa lähiympäristössä.  Yhteistyö paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa.  Etsitään yhdessä omia, itselle sopivia liikunnallisia tapoja rentoutua, kokea iloa, mielihyvää ja virkistymistä.