

Vuosiluokat 3-6 ”Liikuntaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”				
Tavoitteet	Sisällöt	Sisältöjen avaaminen ja tarkentaminen	Arviointi ja hyvän osaamisen kriteerit	Laaja-alaisuus
Fyysinen toimintakyky T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri	S1 Fyysinen toimintakyky (T1 – T7) Opetukseen sisällytetään runsaasti fyysisesti aktiivista ja turvallista toimintaa. Harjaannutetaan havainto- ja ratkaisuntekötaitoja eri liikuntatilanteissa sekä nopeutta, kestävyyttä, voimaa ja liikkuvuutta. Havaintomotorisia taitoja, jotka ovat motoristen perustaitojen edellytys, harjaannutetaan monipuolisesti. Havaintomotoriset taidot ovat taitoja, joilla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Motorisia perustaitoja vahvistetaan ja sovelletaan. 1. Tasapainotaidot: - Pystyasennot, pää alaspäin asennot,	Luokat 3 – 4: Fyysinen toimintakyky Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - juoksupyrähdykset - hyppy, heitot, loikat - erilaiset kisailut Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - pallopelit - uinti - maastossa liikkuminen Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - kuntopiiritehtävät - hyppy, heitot - kamppailut - mäenlasku ja -nousu	Luokat 3 – 4: Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntatehtäviä (T1) Oppilas tekee eri liikuntatilanteissa useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja (T2) Oppilas tasapainoilee ja liikkuu erilaisissa oppimisympäristöissä (T3) Oppilas käyttää erilaisia liikuntavälineitä erilaisissa oppimisympäristöissä (T4)	Itsearviointiin harjoitteleminen (L1) Itsenäisen ajattelun kehittyminen (L1) Yhdessä työskentelyn taitojen vahvistaminen erilaisissa pari- ja ryhmätehtävissä (L2) Keho toimii ilmaisen välineenä (L2) Tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoitteleminen (L3) Turvallisen liikkumisen harjoitteleminen lähiympäristössä (L3) Ikäkaudelle sopivista vastuutehtävistä huolehtiminen (L3)

vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen	pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen, koukistaminen, ojentaminen, kiereminen 2. Liikkumistaidot: - Käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, hyppiminen rytmissä, loikkaaminen, laukkaaminen, liukuminen ja kinkkaaminen - Kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen - Uiminen 3. Välineenkäsittelytaidot: - Vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja kämmenellä (tai lyhytvartisella mailalla) lyöminen	Liikkuvuutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - voimistelu ja venyttely Tasapainotaitoja edistetään esimerkiksi: - telineillä voimistellen - kamppaillen - luistellen ja hiihtäen - pallopeleillä - musiikki- ja tanssiliikunnan avulla Liikkumistaitoja voidaan vahvistaa esimerkiksi: - telineradoilla - perusliikunnalla (mm. juoksut, hyppy, loikat, heitot) - luistellen ja hiihtäen - suunnistaen ja retkeillen luonnossa Tasapaino- ja liikkumistaidot vahvistuvat erilaisissa ympäristöissä turvallisesti liikkuen	Oppilas harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5) Oppilas osaa uida 25 metriä (T6) Oppilas pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla (T7) Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla (T8) Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita (T9) Oppilas pyrkii työskentelemään vastuullisesti (T10)	Opitaan ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitys (L3) Oppiminen perustuu moniaistisuudelle (kinesteettinen, sanallinen, kuvallinen, auditiivinen, numeerinen) (L4) Oppilaille luodaan runsaasti tilaisuuksia kysyä ja ihmetellä sekä esittää näkemyksiä ja jakaa kokemuksia (L4) Liikuntateknologiaan tutustuminen mahdollisuuksien mukaan (esim. mobiilisovellukset) (L5) Opitaan työskentelemään yksin ja yhdessä toisten kanssa (L6)
--	---	---	---	--

toimintaan liikuntatunneilla.		(luonto, sali, lumi, jää). Opetukseen kuuluu myös uinnin ja vesiliikunnan opetusta sisältäen mm. perusuintitekniikoiden sekä sukeltamisen ja veteen hyppäämisen harjoittelua. Välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan esimerkiksi: - pomputtamalla erilaisia palloja - käsillä ja jaloilla tehtävillä kuljetusharjoitteilla - heitto- ja kiinniottoharjoitteilla - lyönti- ja laukaisuharjoitteilla		Opitaan kantamaan vastuuta omista ja yhteisistä asioista (L6) Kannustetaan oppilaita aloitteellisuuteen ja yritteliäisyyteen (L6) Pyritään turvalliseen ja yhteisölliseen oppimisympäristöön (L7)
Sosiaalinen toimintakyky T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan	S2 Sosiaalinen toimintakyky (T8 – T9) Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä. Opitaan ottamaan toiset huomioon,	Sosiaalinen toimintakyky Harjoitellaan kaikkien kanssa toimimista sekä reilun pelin -periaatteita. Oppilasta ohjataan huolehtimaan omista ja		

liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. Psyykkinen toimintakyky T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.	kannustamaan ja auttamaan muita sekä kantamaan vastuu omasta toiminnastaan. S3 Psyykkinen toimintakyky (T10 – T11) Oppilaita kannustetaan ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi. Liikuntatuntien tulee tukea oppilaiden myönteisen minäkäsityksen kehittymistä pätevyyden kokemusten, ilon ja virkistymisen kautta. Mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään liikuntateknologiaa (esimerkiksi syke- tai askelmittarit, mobiililaitteet ja niiden sovellukset)	yhteisistä liikuntavarusteista. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittymistä tukevat mm.: - ystävällinen käytös kaikkia kohtaan - rehellisyys - työrauhan antaminen muille Psyykkinen toimintakyky: Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa oppilas joutuu työskentelemään pitkäjännitteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Psyykkistä toimintakykyä tukevat mm.: - oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin - mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin - mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti		
--	---	---	--	--

	liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä. Oppilas tutustuu oman toimintakykynsä arviointiin ja kehittämiseen.	- turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta	Luokat 5 – 6:	Luokat 5 – 6:
		Luokat 5 – 6: Fyysinen toimintakyky Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - juoksupyrähdykset - hypyt, heitot, loikat - erilaiset kisailut Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - pallopelit - uinti - maastossa liikkuminen Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - kuntopiiritehtävät - hypyt, heitot	Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntatehtäviä (T1) Oppilas tekee eri liikuntatilanteissa useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja (T2) Oppilas osaa tasapainoilla ja liikkua erilaisissa oppimisympäristöissä (T3) Oppilas osaa käsitellä erilaisia liikuntavälineitä erilaisissa	Itsearviointin harjoittaminen (L1) Itsenäisen ajattelun kehittyminen (L1) Erilaisuuden hyväksyminen (L2) Oman kehon arvostaminen (L2) Keho toimii ilmaisun välineenä (L2) Tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittäminen (L3) Turvallisen liikkumisen harjoittaminen lähiympäristössä (L3)

		- kamppailut - mäenlasku ja –nousu Liikkuvuutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä ovat mm.: - voimistelu ja venyttely Tasapainotaitoja vahvistetaan ja sovelletaan esimerkiksi: - telineillä voimistellen - kamppaillen - luistellen ja hiihtäen - pallopeleillä - musiikki- ja tanssiliikunnan avulla Liikkumistaitoja voidaan vahvistaa ja soveltaa esimerkiksi: - telineradoilla - perusliikunnalla (mm. juoksut, hyppy, loikat, heitot) - luistellen ja hiihtäen - suunnistaen ja retkeillen luonnossa	oppimisympäristöissä (T4) Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa (T5) Oppilas on perusuimataitoinen (Osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metriä pinnan alla) (T6) Oppilas osaa ottaa huomioon mahdolliset vaaratilanteet liikuntatunneilla sekä pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti (T7) Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla (T8)	Ikäkaudelle sopivista vastuutehtävistä huolehtiminen (L3) Opitaan ymmärtämään sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitys (L3) Pohditaan omien valintojen vaikutusta tulevaisuuden kannalta (L3) Oppiminen perustuu moniaistisuudelle (kinesteettinen, sanallinen, kuvallinen, auditiivinen, numeerinen) (L4) Oppilaille luodaan runsaasti tilaisuuksia kysyä ja ihmetellä sekä esittää näkemyksiä ja jakaa kokemuksia (L4) Liikuntateknologiaan tutustuminen ja sen hyödyntäminen
--	--	--	--	---

		Tasapaino- ja liikkumistaidot vahvistuvat erilaisissa ympäristöissä turvallisesti liikkuen (luonto, sali, lumi, jää). Opetukseen kuuluu uinnin ja vesiliikunnan opetusta sisältäen ainakin kahden perusuintitekniikan syventämistä, vedestä pelastautumista sekä sukeltamisen ja veteen hyppäämisen kehittämistä. Välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan ja sovelletaan esimerkiksi: - erilaisia palloja pomputtaen - käsillä ja jaloilla tehtävillä - kuljetusharjoitteilla - heitto- ja kiinniottoharjoitteilla - lyönti- ja laukaisuharjoitteilla	Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa pyrkivänsä vastuullisuuteen yhteisissä oppimistilanteissa (T9) Oppilas osaa yleensä työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti (T10) Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia (T11)	mahdollisuuksien mukaan (esim. mobiilisovellukset) (L5) Opitaan työskentelemään yksin ja yhdessä toisten kanssa (L6) Opitaan kantamaan vastuuta omista ja yhteisistä asioista (L6) Kannustetaan oppilaita aloitteellisuuteen ja yritteliäisyyteen (L6) Ohjataan oppilaita ymmärtämään omien valintojen, elämäntapojen ja tekojen merkitys itselle (L7) Oppilaita kannustetaan osallistumaan sisältöjen suunnitteluun ja toteutukseen (L7)
--	--	---	---	---

		Move!-mittaukset tulee tehdä viidennen luokan syyskuun loppuun mennessä, jotta ne tukevat 5. luokan laajoja terveystarkastuksia. Sosiaalinen toimintakyky Harjoitellaan kaikkien kanssa toimimista sekä reilun pelin -periaatteita. Oppilaan tulee itsenäisesti huolehtia omista ja yhteisistä liikuntavarusteista. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittymistä tukevat mm.: - ystävällinen käytös kaikkia kohtaan - rehellisyys - työrauhan antaminen muille Psyykinen toimintakyky		
--	--	---	--	--

		Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa oppilas joutuu yhdessä muiden kanssa työskentelemään pitkäjännitteisesti tavoitteiden saavuttamiseksi. Psyykkistä toimintakykyä tukevat mm.: - oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin - mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin - mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti - turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta		
--	--	--	--	--