

Liikunnan vuosikello 2022-2023

Viikot	Jakson nimi	Liikuntaympäristö	Sisältö ja tavoite	Arvio toteutustavoista	Arvioinnin painopistealueet
32-35	Perusliikunta	Yleisurheilukenttä/koulun pihakenttä	Juoksukokemuksia kiihdytyksistä, suunnanmuutoksista, juoksun ja hyppäämisen yhdistämisestä, kokemuksia heittämisestä ja hyppäämisestä	Kognitiivisia reaktiolähtöjä, pallonheittoa, keihäänheittorata, heitto-golf, hyppyrata, aitajuoksurata, pikajuoksurata	Osallistuminen T1 Tunteiden hallinta ja toisten huomioiminen T8 Fyysinen kunto: oman kunnan arvioiminen (nopeus, kestävyys) T5
36-40	Luontoliikunta / Move	Pururadan maasto ja koulun piha, a-sali	Move- testit 5. luokalla , Kokemuksia luonnosta liikuntaympäristönä, vahvistetaan yleisimpien karttamerkkien tuntemista ja sovelletaan suunnistukseen.	muistisuunnistusta, metsäparkour, reittisuunnistus, pihasuunnistus, Move- testit 5.luokalla	Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2 Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9,
41-46	Alkusyksen kertausta vk 41 Syysloma vk 42 Luistelu ja jääpelit vk 43-46	Sali / Jäähalli	Vahvistetaan liukumis- ja vauhdin potkaisutaitoja ja niiden yhdistämistä, kerrataan luistelun perustaitoja. .	Luistelutaidon harjoituksia, peliä harrastuspohjan mukaan, heittämistä, syöttämistä, kiinnostamista lyömistä yms liukuvalla pinnalla.	Tunteiden hallinta ja toisten huomioiminen T8 T10
47-50/ 2-3	Tempuille ja rytmi (voimisteluympäristö ja tanssiympäristö)	A-sali	Kerrataan ja varmennetaan tasapainotaitoja ja liikkuvuutta. Saadaan rohkaisevia kokemuksia pyörimisistä ja kierimisistä. Saadaan kehokokemuksia rytmistä ja tanssista	Parkour perusteita, Ninja-rata, telinevoimistelullisuutta, aerobic, valssin ja tangon perusaseleita ilman paria tai haluttaessa parin kanssa , hyppynaruilua,	Osallistuminen T1 Liikkuminen ja tasapaino T3
4-7	Välineenkäsittely (palloluuympäristö) (sään mukaan vaihto seuraavan jakson kanssa)	A-sali	Varmennetaan välineenkäsittelytaitoja monipuolisesti	Heitetään, lyödään, potkaistaan, työnnetään, vieritetään ja otetaan kiinni yms. erilaisia ja erimuotoisia esineitä, eri kehonosia käyttäen. 5. ja 6.luokalla kokemuksia yleisimpien pallopelien (lentopallo, koripallo) välineenkäsittelytavoista ja säännöistä "kaikki pelaa"- periaatteella.	Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2, Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9
8-9/11-12	Talviliikunta (hiihto) (sään mukaan vaihto edellisen jakson kanssa)	Hiihtomaa, valaistu latu, umpihanki,	kokemuksia talvisesta liikuntaympäristöstä, liuku, potku, tasapaino ja niiden yhdistäminen	Suksen hallintaharjoituksia, luistelu- ja perinteisen tekniikan vahvistamista, hiihtomaa, mäenlaskun tekniikkaa, salamapalloa, ”ampumahiihtoa, lumikenkäily, pulkkamäki lumilinnan rakennus jne.	Liikkuminen ja tasapaino T3 Osallistuminen T1 Fyysinen kunto: kestävyys, oman kunnan arvioiminen/kehittäminen
13-17	Kertausjakso (Välineenkäsittely / perusliikunta/tempuille)	A-sali	Oppilas kertaa vuoden välineenkäsittelytaitoja. kertaa kehoitavuuden perusteita.	Pallon vierittämistä, syöttämistä, vastaanottamista jalkoja ja eri kehon osia käyttäen / 5. ja 6. luokka jalkapallon perustekniikoita. Kuperkeikkojen ja ojentuvien tempullikkeiden ja roikuntojen kertausta.	Välineenkäsittelytaidot T4 Tunteiden hallinta ja toisten huomioiminen T8
18-22	Välineenkäsittely /lenkkeily	Urheilukenttä/ a-sali/ pururata/ jalkakäytävä	Oppilas saa kannustavia kokemuksia pesäpallon perustekniikoista ja pelaa koulusovelluksia " jokainen osuu- periaatteella"	Pallon heitto ja kiinniotto (räpylällä), lyönti,	Välineenkäsittelytaidot T4 Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2

Arvioidaan oppilaan jatkuva näyttö seudullisen ops:n tavoitteiden mukaan. Lopullinen arvosana perustuu paitsi jatkuvaan näyttöön, myös oppilaan itsearviointiin ja vertaisarviointin pohjalta käytyihin arviointikeskusteluihin.

Arvioinnin painopistealueet -kohta tarkoittaa niitä ops:n arviointikohteita joita kyseisen jakson aikana oppilas itse-tai vertaisarvioi.

5. luokan Move-testejä ei käytetä arvioinnin perustana.

Viimeisen jakson pesäpallon perustekniikoita voidaan toteuttaa myös syksyn ensimmäisellä jaksolla.

Hei!

5. ja 8., luokkalaisten valtakunnalliset Move-testit aloitetaan opettamissani 5. ja 8 b-luokan liikuntaryhmissä ensi viikon aikana.

MOve-testi on valtakunnallinen, kaikkia 5. ja 8. luokkalaisia koskeva fyysisen toimintakyvyn testi. Testillä kerätään tietoa 5. ja 8. luokkalaisten perusliikkuvuuden, alaraajojen ja yläraajojen perusvoiman, sekä perushavaintomotoriikan valtakunnallisesta tilasta. Testin tulokset lähetetään valtakunnalliselle tutkivalle taholle nimettöminä.

MOve-testin tuloksia ei käytetä liikunnan kouluarvosanan perusteena.

Kunnallisella tasolla, huoltajan suostumuksella, tietoja hyödynnetään myös 5. ja 8. luokan terveystarkastusten yhteydessä. Kouluterveydenhoitaja- tai lääkäri voi tarvittaessa hyödyntää MOve- tuloksia huoltajan ja oppilaan kanssa käymiensä terveystarkastelujen tukena. Tätä varten koteihin jaetaan tiedonsiirron lupalomake joka palautetaan allekirjoituksin varustettuna luokanvalvojalle.

Olen valmisteillut oppilaita Move- testiin kahdella liikunatunnilla, ensin yleisluonteisesti suullisesti tiedottamalla ja toisessa vaiheessa olemme harjoitelleet Moven testejä kertaalleen Harjoittelemme vielä hieman ensi viikolla ja kotona voi harjoitella myös. Ohjeet testeistä ovat avoimet ja löytynevät myös viestin jäljessä olvan linkin kautta.

Ohessa linkki Opetushallituksen Move- sivuille.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>

t. Aki