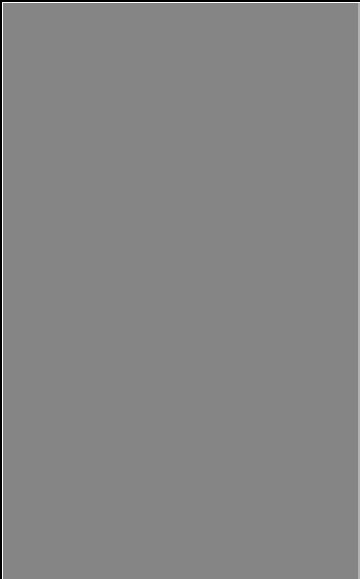
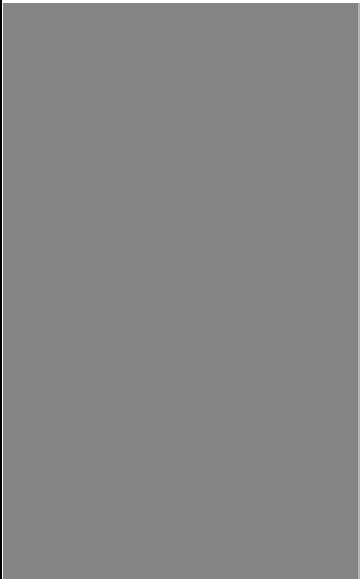


Liikunnan vuosikello 7 b (sisällöt ja ajankohdat suuntaa-antavia)

Viikot	Jakson nimi	Liikuntaympäristö	Sisältö ja tavoite	Arvio toteutustavoista	Arvioinnin painopistealueet
33-37	Perusliikunta	Yleisurheilukenttä	Kokemuksia pikajuoksun lähdöstä ja kiihdytyksestä. Löydetään itselle sopiva lenkkivauhti, Totutellaan ja harjoitellaan cooper-testiin. Varmennetaan ja lajinomaistetaan heittämistä ja hyppäämistä	Kognitiivisia reaktiolähtöjä, pallonheittoa, heittorata (keihäänheitto), heitto-golf, hyppyrata, joka tunnin lopussa juostaan 12 min pätkissä. Juoksun pätkät opilas määrittää kuntotasonsa mukaan. Cooper-testi valitsemassaan ryhmässä ¹ .	Osallistuminen T1 Kunnan arvioiminen ja kehittäminen T5 Fyysinen kunto: voima, nopeus, kestävyys liikkuvuus T5
38-41	Välineenkäsittely / palloilu	Vapari	Varmennetaan ja lajinomaistetaan heitto- ja kiinnottamistaitoja, sekä lyöntitaitoja. Koripallon syöttö, koriinheitto ja pelin perusteita	Vahvistetaan pallonheiton tekniikkaa: heittogolf, heitot eri asennoista, esteen yli jne. Iskulyöntejä ilman mailaa, mailan kanssa, Kokemuksia mailan pään kontrollista (tennis) vahvistetaan pallo-kostetusta.	Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2 Välineenkäsittelytaidot T4
42-46	Kehonhallinta	Vapari	Kerrataan ja varmennetaan perusliikuntaitaitoja, tasapainotaitoja ja liikkuvuutta. Liikunnallisia kotitehtäviä.	Pyörimisiä, kierimisiä lattialla ja ilmassa. Tasapainotaidon haastamista, roikkumista, heilumista, Ninja-rata,, kehopainoharjoittelun perusteita,	Turvallisuus ja säännöt T7 Liikkuminen ja tasapaino T3 Fyysinen kunto: voima , nopeus, liikkuvuus T5
47-49	Välineenkäsittely / mailapelit saliharjoitteleun alkeet	Vapari	Varmennetaan välineenkäsittelytaitoja. Tutustutaan salibandyn perustekniikoihin, taktiikkaan ja sääntöihin	Lattiamailapeliä perustekniikkaa ja harjoitteita ja saliharjoittelun perusliikkeiden tekniikoita. Mahdollisesti vaihtuva jako: peliryhmä/saliryhmä, bodaus, salibandy	Turvallisuus ja säännöt T7 Tunteiden hallinta ja toisten huomiominen T8 Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9, T10
50 ja 1-3	Luistelu ja jääpelit	Jäähalli	Vahvistetaan, kerrataan luistelun perustaitoja. Opitaan jääkiekon ja ringeten sääntöjä ja mailatekniikan perusteita.	Luistelutaidon harjoituksia, peliä valitsemassaan sykerhymissä. Tarvittaessa yksillöllisiä vinkkejä luistelun perustaitoihin.	Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2, Liikkuminen ja tasapaino T3
4-5	Välineenkäsittely / palloilu	Vapari	Vahvistetaan ja opetellaan hihalyönnin ja sormilyönnin tekniikkaa. Tutustutaan lentopallon peliajutukseen.	Pallonkäsittelyä työntämällä, näpättämällä, lentopallon perustekniikat: hihalyönti, sormilyönti, pelin perussääntöjä	Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2 Välineenkäsittelytaidot T4
6-8	Musiikkiliikunta ja vapaa ilmaisu	Vapari	Oppilas saa kokemuksia tanssimuotoisesta kuntoilusta ja kertaatutustuu tangon ja valssin askeleisiin.	Kuntoilukokemuksia musiikin mukaan liikkuen, omien askelkuvien suunnittelua valitsemiinsa kappaleisiin, valssin ja tangon perusaskeleita ilman paria tai haluttaessa parin kanssa , roping	Tunteiden hallinta ja toisten huomiominen T8 Osallistuminen T1
9 ja 11-13	Talviliikunta / hiihto	Hiihtomaa, valaistu latu	Oppilas vahvistaa ja monipuolistaa suksella liikkumistaan ja löytää itselleen sopivan hiihtovauhdin.	Suksen hallintaharjoituksia, luistelu- ja perinteisen tekniikan vahvistamista, hiihtomaa, mäenlaskun tekniikkaa, salamapalloa, ”ampumahiihtoa”	Liikkuminen ja tasapaino T3 Osallistuminen T1
14-16	Välineenkäsittely / palloilu	Vapari	Kerrataan ja vahvistetaan vuoden asioita palloilussa. Oppilas arvioi omaa osaamistaan.	Vuoden asioiden kertausta Oppilaan omaa suunnittelua Perusliikunta- ja välineenkäsittelyn testi.	Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9, T10
17-19	luontoliikunta / lenkkeily	Pyörä- ja kävelytie, pururadan maasto	Oppilas kertaat itselleen sopivaa lenkkeilyvauhtia ja kuntolenkkeilyn perusteita. Oppilas arvioi omaa osaamistaan.	Lenkkeily, kestävyysharjoittelu Oppimiskeskustelut	Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9, T10
20-21	Välineenkäsittely / palloilu	Urheilukenttä/ Vapari	Oppilas saa kokemuksia jalkapallon ja pesäpallon perustekniikoista ja säännöistä.	välineen käsittelyä: potkaiseminen, kuoletus, heitto ja kiinniotto, lyönti,	Välineenkäsittelytaidot T4 Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2

¹ lenkkiryhmä, huohotusryhmä, maksimaalisen sykkeen ryhmä

Arvioitavat tavoitteet	5	6-7 6=osa toteutuu 7=kaikki toteutuu	8	9-10 9=osa toteutuu 10=kaikki toteutuu
Fyysinen toimintakyky Osallistuminen T1	Oppilas osallistuu liikuntaan, mutta tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas osallistuu liikuntaan.	Oppilas liikkuu yleensä aktiivisesti ja kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntatehtäviä.	Oppilas liikkuu aina aktiivisesti sekä kokeilee ja harjoittelee rohkeasti kaikkia liikuntatehtäviä.
Havaintojen teko ja liikuntatehtävien ratkaisu T2	Oppilas harjoittelee havaintojen tekoa, liikuntatehtävien ratkaisua ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas harjoittelee havaintojen tekoa ja liikuntatehtävien ratkaisuja.	Oppilas tekee eri liikuntatilanteissa kuten peleissä ja leikeissä useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja.	Oppilas osaa ratkaista erilaisia liikuntatehtäviä sujuvasti kaikissa liikuntamuodoissa.
Perusliikuntataidot : liikkuminen ja tasapaino T3	Oppilas harjoittelee perusliikunta- ja tasapainotaitoja ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas harjoittelee perusliikunta- ja tasapainotaitoja.	Oppilas osaa perusliikunta- ja tasapainotaidot erilaisissa oppimisympäristöissä.	Oppilas osaa soveltaa perusliikunta- ja tasapainotaitoja kaikissa liikuntamuodoissa ja –

				ympäristöissä sujuvasti.
Välineenkäsittelytaidot T4	 Oppilas harjoittelee välineiden käsittelyä ja tarvitsee paljon ohjausta. 	Oppilas harjoittelee välineiden käsittelyä.	Oppilas osaa perustaidot erilaisten liikuntavälineiden käsittelyssä erilaisissa oppimisympäristöissä.	Oppilas osaa soveltaa liikuntavälineiden käsittelytaitoa eri liikuntamuodoissa sujuvasti.
Fyysinen kunto: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus T5	Oppilas harjoittelee arvioimaan ja kehittämään kuntoaan ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas harjoittelee arvioimaan ja kehittämään kuntoaan.	Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan sekä harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.	Oppilas osaa arvioida ja harjoittaa kuntoaan ja yrittää monipuolisesti parantaa sen osa-alueita.
Uima- ja pelastautumistaito T6	Oppilas osaa alkeisuimataidon ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas ui 10-25 metriä	7lk: Oppilas osaa hypätä uintisyvyiseen	Pohjoismaisen uimataitotestin lisäksi oppilas

		yhdellä uintitavalla.	veteen siten, että pää käy pinnan alla.	osaa useita eri uintitekniikoita ja osaa soveltaa
			Pintaan nousemisen jälkeen oppilas osaa uida yhtäjaksoisesti vähintään 100 metriä. Oppilas kehittää sekä perusuimataitonsa että vedestä pelastamista ja pelastautumista. 8-9lk: Oppilas pystyy suorittamaan pohjoismaisen uimataidon kriteerien mukaisen 200 metrin uimataitotestin. Oppilas osaa vesipelastuksen periaatteita ja taitoja.	niitä erilaisissa vesiliikuntatilanteissa. Oppilas osaa pelastaa ja pelastautua vedestä.
Sos. ja psyyk. toimintakyky: Turvallisuus ja säännöt T7	Oppilas harjoittelee turvallista toimintaa ja sääntöjen noudattamista ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas harjoittelee turvallista toimintaa ja sääntöjen noudattamista.	Oppilas osaa ottaa huomioon mahdolliset vaaratilanteet liikuntatunnilla ja pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti.	Oppilas noudattaa aina sääntöjä ja ymmärtää niiden merkityksen turvallisuudelle.

<p>Tunteiden hallinta ja toisten huomioiminen T8</p>	<p>Oppilas harjoittelee keskittymistä ja</p>	<p>Oppilas harjoittelee keskittymistä ja tunteiden hallintaa.</p>	<p>Oppilas toimii toisten kanssa rakentavasti ja noudattaa reilun pelin sääntöjä.</p>	<p>Oppilas toimii aina toisten kanssa rakentavasti ja noudattaa reilun pelin sääntöjä</p>
	<p>Oppilas harjoittelee keskittymistä ja</p>			

	tunteiden hallintaa ja tarvitsee paljon ohjausta.			
Vastuullisuus ja itsenäinen työskentely T9,T10	Oppilas harjoittelee itsenäistä ja vastuullista työskentelyä ja tarvitsee paljon ohjausta.	Oppilas harjoittelee itsenäistä ja vastuullista työskentelyä.	Oppilas osaa yleensä työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti.	Oppilas osaa aina työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti.

Liikunta 7-9.lk ARVIOINNIN TUKITÄULUKKO.

Arvioinnissa (kuten myös tavoitteissa ja sisällöissä) kullakin vuosiluokalla huomioidaan oppilaan ikä ja kehitystaso.