### *15.4.17 LIIKUNTA*

**Oppiaineen tehtävä**

Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurien moninaisuutta. Opetus on turvallista, ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Liikunnassa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapiiriin.

Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisenosatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteleminen. Oppilaat saavat tietoja ja taitoja erilaisissa liikuntatilanteissa toimimiseen. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia iloon, keholliseen ilmaisuun, osallisuuteen, sosiaalisuuteen, rentoutumiseen, leikinomaiseen kisailuun ja ponnisteluun sekä toisten auttamiseen. Liikunnassa oppilas saa valmiuksia terveytensä edistämiseen.

***”Liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen.”***

**Vuosiluokilla 7-9** pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Erityisen tärkeää on vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman muuttuvan kehon hyväksymistä. Opetus tukee oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustaa terveyttä edistävään omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta.

**Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 7-9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opetuksen tavoitteet | Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet | Laaja-alainen osaaminen |
| **Fyysinen toimintakyky** |  |  |
| T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1 | L1, L3 |
| T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1 | L1, L3, L4 |
| 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 | S1 | L3 |
| 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 | S1 | L3 |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta | S1 | L3 |
| T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | S1 | L3 |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1 | L3, L6, L7 |
| **Sosiaalinen toimintakyky** |  |  |
| T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2 | L2, L3, L6, L7 |
| T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2 | L2, L6, L7 |
| **Psyykkinen toimintakyky** |  |  |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja | S3 | L1, L2, L3 |
| T11huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3 | L1, L2 |
| T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3 | L3 |
| 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 |

**Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 7-9**

**S1 Fyysinen toimintakyky**: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit). Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaanliikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.

Monipuoliset tehtävät, leikit, harjoitteet ja pelit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia. Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

**S2 Sosiaalinen toimintakyky**: Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään. Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä auttamaan ja avustamaan muita. Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. Myönteistä yhteisöllisyyttä lisätään ryhmätehtävillä.

**S3 Psyykkinen toimintakyky**: Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Opetuksen yhteydessä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle, tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista ja toimintatavoista eri liikuntamuodoissa.

**Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 7-9**

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa. Liikuntateknologian hyödyntämisellä tuetaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamista. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.

**Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 7-9**

Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri on edellytys liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamiselle. Toiminnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen sekä tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä.  Opetuksessa on keskeistä oppilaiden yksilöllisyyden huomioon ottaminen, turvallinen työskentelyilmapiiri sekä organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys. Pätevyydenkokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Vuosiluokkien 7-9 opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen.

**Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 7-9**

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet.

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat oppiminen (tavoitteet 2-6) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7-10), joten fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina. Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Päättöarviointi sijoittuu siihen lukuvuoteen, jona oppiaineen opiskelu päättyy kaikille yhteisenä oppiaineena. Päättöarvioinnilla määritellään, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut liikunnan oppimäärän tavoitteet. Päättöarvosana muodostetaan suhteuttamalla oppilaan osaamisen taso liikunnan valtakunnallisiin päättöarvioinnin kriteereihin. Osaaminen liikunnassa kehittyy kumulatiivisesti. Päättöarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päättöarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Oppilas saa arvosanan kahdeksan (8), mikäli hän osoittaa keskimäärin kriteerien määrittämää osaamista. Arvosanan kahdeksan tason ylittäminen joidenkin tavoitteiden osalta voi kompensoida tasoa heikomman suoriutumisen joidenkin muiden tavoitteiden osalta.

**Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Opetuksen tavoite | Sisältö-alueet | Arvioinnin kohteet oppiaineessa | Arvosanan kahdeksan osaaminen |
| **Fyysinen toimintakyky** |  |  |  |
| T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | S1 | Työskentely ja yrittäminen | Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja. |
| T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | S1 | Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa | Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. |
| 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 | S1 | Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| 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 | S1 | Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta | S1 | Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen | Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä. |
| T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä | S1 | Uima- ja vesipelastustaidot | Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä. |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | S1 | Toiminta liikuntatunneilla | Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla. |
| **Sosiaalinen toimintakyky** |  |  |  |
| T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | S2 | Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot | Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla. |
| T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | S2 | Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa | Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. |
| **Psyykkinen toimintakyky** |  |  |  |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja | S3 | Työskentelytaidot | Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti. |
| T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä | S3 |  | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |
| T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | S3 |  | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |
| T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | S3 |  | Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia. |

### *Porin kaupunki*

***VUOSILUOKKA: 7–9***

***TUNTIMÄÄRÄ: 2 VVT 7.- JA 9.-VUOSILUOKALLA, 3 VVT 8.-VUOSILUOKALLA***

|  |  |
| --- | --- |
| **Fyysinen toimintakyky** | |
| T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen  L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L3 Arjen taidot ja itsestä huolehtiminen | |
| 7. luokka   * kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen * ohjata ja kannustaa kokeilemaan liikuntamuotoja monipuolisesti * kannustaa yrittämään omaa parastaan ilman keskinäisen vertailun korostumista | Sisällöt - S1   * monipuolisia tehtäviä ja liikuntamuotoja erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * oppilaan kehitystasolle sopivia tehtäviä, jotka mahdollistavat onnistumisen kokemukset ja koetun pätevyyden kehittymisen * aktiivisuutta maksimoivia didaktisia ratkaisuja * liikuntatehtäviä, joissa reippaan fyysisen aktiivisuuden avulla mahdollista saada onnistumisen kokemuksia |
| 8. luokka   * kannustaa oppilasta säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen * ohjata ja kannustaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja * kannustaa yrittämään parhaansa omista lähtökohdistaan ilman keskinäistä vertailun korostumista | Sisällöt - S1   * monipuolisia tehtäviä ja liikuntamuotoja erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * oppilaan kehitystasolle sopivia tehtäviä, jotka mahdollistavat onnistumisen kokemukset ja koetun pätevyyden kehittymisen * aktiivisuutta maksimoivia didaktisia ratkaisuja * liikuntatehtäviä, jotka mahdollistavat reippaan fyysisen aktiivisuuden avulla saadut onnistumisen kokemukset |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta kohti omatoimista fyysistä aktiivisuutta * kannustaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen | Sisällöt - S1   * monipuolisia tehtäviä ja liikuntamuotoja erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * oppilaan kehitystasolle sopivia tehtäviä, jotka mahdollistavat onnistumisen kokemukset ja koetun pätevyyden kehittymisen * aktiivisuutta maksimoivia didaktisia ratkaisuja * liikuntatehtäviä, jotka mahdollistavat reippaan fyysisen aktiivisuuden avulla saadut onnistumisen kokemukset |
| T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja  L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  L4 Monilukutaito | |
| 7. luokka   * ohjata tutustumaan, harjoittamaan ja kehittämään kykyään havainnoida itseään ja ympäristöään liikuntatilanteissa * ohjata oppilasta käyttämään havaintomotorisia, liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja ja taitoja eri tilanteissa | Sisällöt S1   * monipuolisesti liikuntaleikkejä ja -pelejä, jotka kehittävät havainto- ja ratkaisuntekotaitoja * kenttätasapaino- ja syöttövarjokäsitteen harjoittamista * erilaisia oppimistapoja eri oppimisympäristöissä ja vuodenaikoina * havaintomotoriikan yhdistelyä ja soveltamista eri liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoihin * rytmi- ja musiikkiliikuntaa sekä kehonhallinta ja -hahmotusharjoituksia * suunnistustaitojen vahvistamista, peruskarttamerkkien tunnistamista, reitinvalinnanharjoittelua |
| 8. luokka   * ohjata oppilasta edelleen harjaannuttamaan, soveltaman ja yhdistelemään kykyään havainnoida itseään ja ympäristöään liikuntatilanteissa * ohjata tekemään liikuntatilanteisiin sopivia havaintomotorisia ratkaisuja | Sisällöt - S1   * monipuolisesti liikuntaleikkejä ja -pelejä, jotka kehittävät havainto- ja ratkaisuntekotaitoja * kenttätasapaino- ja syöttövarjokäsitteen harjoittamista * erilaisia oppimistapoja eri oppimisympäristöissä ja vuodenaikoina * havaintomotoriikan yhdistelyä ja soveltamista eri liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoihin * rytmi- ja musiikkiliikuntaa * kehonhuolto, -hallinta ja -hahmotusharjoituksia * suunnistustaitojen vahvistamista ja kehittämistä |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta harjaannuttamaan ja edelleen vahvistamaan havaintomotorisia taitojaan * ohjata oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja | Sisällöt - S1   * monipuolisesti liikuntatehtäviä ja pallopelejä, jotka kehittävät havainto- ja ratkaisuntekotaitoja * erilaisia oppimistapoja eri oppimisympäristöissä ja vuodenaikoina * havaintomotoriikan yhdistelyä ja soveltamista eri liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoihin * rytmi- ja musiikkiliikuntaa * kehonhuolta, hallinta ja -hahmotusharjoituksia * suunnistustaitojen ja kartanlukemisen vahvistamista, kompassinkäytön alkeet |
| 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  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  Liikkumistaitoja: käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, harppaaminen, hyppääminen esteiden yli ja ilman, laukkaaminen, liukuminen, kiipeäminen  Tasapainotaitoja: pyörähtäminen eri akselien ympäri, heiluminen, kieriminen pysähtyminen, väistyminen, tasapainoilu, kääntyminen, venyttäminen, taivuttaminen | |
| 7. luokka   * ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan * ohjata käyttämään ja kehittämään taitojaan monipuolisesti vuodenaika, oppimisympäristö ja liikuntamuoto huomioiden | S1   * monipuolisia, tasapaino- ja liikkumistaitoja kehittäviä liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä * liikeketjun toimivuuden vahvistamista ja kehittämistä, ryhdin, nivelkulmien ja käsien asennon huomioimista, liikkeiden yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * keskivartalon hallinnan kehittämistä, staattisen ja dynaamisen liikkeen yhdistelyä, liikkeiden taloudellisuuden huomioimista, vartalon ja raajojen liikkeiden yhdistämistä, liikkuvuusharjoitteita ja lihashuoltoon tutustumista * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * esim. jää-, lumi-, luonto-, perusliikunta, tanssi- ja musiikkiliikunta, palloilua, voimistelua telineillä ja ilman |
| 8. luokka   * ohjata edelleen vahvistamaan ja kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan ympäristö, vuodenaika ja tilanne huomioiden * ohjata tutustumaan liikkumistaitojen perusmekaniikkaan ja siirtoefektiin käsitteeseen * ohjata oppilasta yhdistelemään ja soveltamaan taitoja vaihtelevissa olosuhteissa | Sisällöt - S1   * monipuolisia, tasapaino- ja liikkumistaitoja kehittäviä liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä * liikeketjun toimivuuden vahvistamista ja kehittämistä, ryhdin, nivelkulmien ja käsien asennon huomioimista, liikkeiden yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * keskivartalon hallinnan kehittämistä, staattisen ja dynaamisen liikkeen yhdistelyä, liikkeiden taloudellisuuden huomioimista, vartalon ja raajojen liikkeiden yhdistämistä, liikkuvuusharjoitteita ja lihashuoltoon tutustumista * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * siirtoefektiin tutustumista ja sen käyttämistä eri liikuntamuodoissa * esim. jää-, lumi-, luonto-, perusliikunta, tanssi- ja musiikkiliikunta, palloilua, voimistelua telineillä ja ilman |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään ja vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan * ohjata oppilasta yhdistely- ja sovellusvariaatioihin, jotta oppilas osaa käyttää taitoja eri ympäristöissä, tilanteissa ja eri vuodenaikoina | Sisällöt - S1   * monipuolisia, tasapaino- ja liikkumistaitoja kehittäviä liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä * liikeketjun toimivuuden vahvistamista ja kehittämistä, ryhdin, nivelkulmien ja käsien asennon huomioimista, liikkeiden yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * keskivartalon hallinnan kehittämistä, staattisen ja dynaamisen liikkeen yhdistelyä, liikkeiden taloudellisuuden huomioimista, vartalon ja raajojen liikkeiden yhdistämistä, liikkuvuusharjoitteita ja lihashuoltoon tutustumista * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen * siirtoefektin käyttämistä eri liikuntamuodoissa * esim. jää-, lumi-, luonto-, perusliikunta, tanssi- ja musiikkiliikunta, palloilua, voimistelua telineillä ja ilman |
| 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  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  Välineenkäsittelytaitoja välineillä ja ilman: heittäminen ja kiinniottaminen, potkaiseminen ja  lyöminen eri korkeuksista, kauhaiseminen, iskeminen, pomputteleminen, kierittäminen, käsittelyä välineellä ja ilman | |
| 7. luokka   * ohjata oppilasta monipuolisen harjoittelun avulla kehittämään ja vahvistamaan välineenkäsittelytaitojaan * ohjata oppilasta käyttämään erilaisia sovellus- ja yhdistelemisvaihtoehtoja erilaisissa liikuntatilanteissa ja -olosuhteissa | Sisällöt - S1   * monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä liikkumis- ja tasapainotaitoihin * yliolanheittotekniikan, tukijalan käytön, silmä-käsi-koordinaation, painonsiirron käsitteen sekä voimansuuntauksen ja -säätelyn kehittämistä |
| 8. luokka   * ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään ja vahvistamaan välineenkäsittelytaitojaan * ohjata tutustumaan välineenkäsittelytaitojen perusmekaniikkaan * ohjata oppilasta yhdistämään ja soveltamaan taitojaan eri olosuhteissa ja eri liikuntamuodoissa erilaisia välineitä käyttäen | Sisällöt - S1   * monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä liikkumis- ja tasapainotaitoihin * yliolanheittotekniikan, tukijalan käytön, silmä-käsi-koordinaation, painonsiirron käsitteen sekä voimansuuntauksen ja -säätelyn kehittämistä ja vahvistamista * eri välineiden monipuolista hyödyntämistä * siirtoefektiin tutustumista ja sen käyttämistä eri liikuntamuodoissa |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta harjoittelun avulla edelleen kehittämään ja vahvistamaan välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa * ohjata oppilasta yhdistely- ja sovellusvariaatioihin, jotta oppilas osaa käyttää taitoja eri välineillä, ympäristöissä, liikuntatilanteissa ja eri vuodenaikoina | Sisällöt - S1   * monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä, pelejä ja liikuntamuotoja eri oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina * välineenkäsittelytaitojen soveltamista ja yhdistelyä liikkumis- ja tasapainotaitoihin * eri välineiden monipuolista hyödyntämistä * siirtoefektin hyödyntämistä eri liikuntamuodoissa |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta  L3 itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  Kestävyys -tarvitaan lihastyöstä johtuvan  väsymyksen vastustamiseksi  Voima -tarvitaan voimien vastustamiseksi ja  kehon liikuttamiseksi  Nopeus -tarvitaan nopeisiin liikkeisiin ja nopeaan  liikkumiseen  Liikkuvuus -määräytyy liikelaajuuksista, nivelsiteiden ja niveliä ympäröivien lihaksien kireydestä, koostuu yksilöllisistä ominaisuuksista ja aiemmista liikuntatottumuksista | |
| 7. luokka   * ohjata ja kannustaa harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) * ohjata oppilasta ohjata kiinnittämään huomiota pitkäjänteisen ja säännöllisen fyysisen aktiivisuuden merkitystä kehitykseen * ohjata oppilasta harjoittelemaan fyysisten ominaisuuksien seurantaa ja arviointia | Sisällöt - S1   * fyysisten ominaisuuksien ja niiden alalajien ylläpitämiseen ja kehittämiseen suunnattuja liikuntamuotoja * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen monipuolista käyttöä ominaisuuksien ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi * tutustumista eri ominaisuuksien arviointitapoihin * itsearvioinnin kehittämistä * tarkastelua oman aktiivisuuden merkityksestä ominaisuuksien ja toimintakyvyn kehitykseen |
| 8. luokka   * kannustaa ja ohjata harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan monipuolisesti * ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan * ohjata oppilasta pohtimaan ominaisuuksiensa kehittämistä arvioinnin pohjalta | Sisällöt - S1   * fyysisten ominaisuuksien ja niiden alalajien ylläpitämiseen ja kehittämiseen suunnattuja liikuntamuotoja * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen monipuolista käyttöä ominaisuuksien ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi * eri ominaisuusharjoitteluvälineisiin tutustumista * itsearviointia sekä omien ominaisuuksien arvioinnin ja eri kehittämismuotojen harjoittelua * Move! toimintakykymittaukset osana terveystarkastuksia * arviointia säännöllisen aktiivisuuden laadun ja määrän vaikutuksista ominaisuuksien kehitykseen |
| 9. luokka   * kannustaa ja ohjata harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) monipuolisesti * ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan yhä omatoimisemmin | Sisällöt - S1   * fyysisten ominaisuuksien ja niiden alalajien ylläpitämiseen ja harjoittamiseen suunnattuja liikuntamuotoja * liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitojen monipuolista käyttöä ominaisuuksien ylläpitämiseksi ja harjoittamiseksi * eri harjoitusvälineiden hyödyntämistä ominaisuuksien kehittämiseksi * itsearviointia sekä omien ominaisuuksien arvioinnin ja eri kehittämismuotojen harjoittelua * eri harjoitusmuotojen vaikutuksien arviointia ominaisuuksien kehitykseen |
| T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä  L3 itsestä huolehtiminen ja arjen taidot | |
| 7. luokka   * ohjata oppilasta vahvistamaan ja kehittämään uimataitoaan * kannustaa harjoittamaan vedestä pelastautumisen taitoja | Sisällöt - S1   * uinnin perustaitojen (kelluminen, liukuminen, vedessä liikkuminen) vahvistamista monipuolisilla harjoitteilla * erilaisten apu- ja kelluntavälineiden hyödyntäminen uimataidon kehittämisessä * veden polkemisen harjoittelua erilaisten vesipelien ja -leikkien avulla |
| 8. luokka   * edelleen vahvistaa ja monipuolistaa uima- ja pelastautumisen taitoaan * ohjata harjoittamaan vesipelastamisen taitoja | Sisällöt - S1   * uimataidon vahvistamista käyttämällä monipuolisesti erilaisia uintiharjoitteita, matkauintia ja vesipelejä * vesipelastuksen perustaitojen (veden polkeminen, sukeltaminen, kylkiuinti) harjoittelua * pelastusvälineiden käyttöön tutustumista |
| 9. luokka   * ohjata harjoittelun avulla vahvistamaan uimataitoaan, jotta osaa uida * ohjata vahvistamaan vesipelastustaitoja, jotta osaa pelastautua ja pelastaa vedestä | Sisällöt - S1   * uimataidon vahvistamista käyttämällä monipuolisesti erilaisia uintiharjoitteita, matkauintia ja vesipelejä * vesipelastustaitojen harjoittelua välineillä ja ilman * oman uimataidon arviointia eri tavoin * uinnin tarjoamiin kuntoilu- ja virkistysmuotoihin tutustumista |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys  L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen | |
| 7. luokka   * ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan * ohjata kiinnittämään erityistä huomiota turvalliseen liikennekäyttäytymiseen | Sisällöt - S1   * oman ja muiden turvallisuuden huomiointia ja korostamista eri liikuntatehtävissä * lihashuoltoon ja liikuntavammojen ehkäisyyn tutustumista * turvallisen ja asiallisen liikuntapaikalle siirtymisen harjoittelua * asialliseen toimintaan ja rakentavaan liikuntakäytökseen ohjaavia ja kannustavia tehtäviä |
| 8. luokka   * ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | Sisällöt - S1   * oman ja muiden turvallisuuden huomiointia ja korostamista eri liikuntatehtävissä * lihashuoltoon ja liikuntavammojen ehkäisyyn tutustumista * turvallisen ja asiallisen liikuntapaikalle siirtymisen harjoittelua * asialliseen toimintaan ja rakentavaan liikuntakäytökseen ohjaavia ja kannustavia tehtäviä |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan | Sisällöt - S1   * oman ja muiden turvallisuuden huomiointia ja korostamista eri liikuntatehtävissä * liikuntavammojen ehkäisytietouden vahvistamista * turvallisesta ja asiallisesta liikuntapaikalle siirtymisestä vastuun ottamiseen ohjaamista * asialliseen toimintaan ja rakentavaan liikuntakäytökseen ohjaavia ja kannustavia tehtäviä |
| **Sosiaalinen toimintakyky** | |
| T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys  L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen | |
| 7. luokka   * antaa monipuolisia mahdollisuuksia työskennellä rakentavasti osana erilaisia ryhmiä * ohjata oppilasta ottamaan omassa toiminnassa muut huomioon * ohjata säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteisssa | Sisällöt - S2   * monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä yhteistyökyvyn harjoittamisen lähtökohdista * vaihtelevia kokoonpanoja ja tehtävänkuvia oman ja ryhmän toiminnan tarkastelun lähtökohdiksi * itsearviointitaidon kehittämistä * oman toiminnan ja tunneilmaisutapojen tarkastelua suhteessa ryhmän toimivuuteen |
| 8. luokka   * ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa * ohjata säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen * ohjata säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteisssa | Sisällöt - S2   * monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä ja -pelejä yhteistyökyvyn harjoittamisen lähtökohdista * vaihtelevia kokoonpanoja ja tehtävänkuvia ryhmätoiminnan tarkastelun lähtökohdiksi * itsearviointitaidon kehittämistä * sosiaalisesti kestävien toiminta- ja tunneilmaisuvalintojen löytämisen harjoittelua liikuntatilanteiden avulla |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa * ohjata säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen | Sisällöt - S2   * monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä ja -pelejä yhteistyökyvyn harjoittamisen lähtökohdista * vaihtelevia kokoonpanoja ja tehtävänkuvia ryhmätoiminnan tarkastelun lähtökohdiksi * itsearviointitaidon vahvistamista * sosiaalisesti kestävien toiminta- ja tunneilmaisuvalintojen vahvistamista liikuntatilanteiden avulla |
| T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys  L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen | |
| 7. luokka   * ohjata oppilasta toimimaan kanssaliikkujat ja ympäristö huomioiden ilman keskinäisen kilpailun korostumista * ohjata valitsemaan toimintatapoja, jotka edistävät ryhmän ja yhteisön toimivuutta eri tilanteissa ympäristöissä | Sisällöt - S2   * rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden arvostamiseen ohjaamista * reilun pelin periaatteiden pohdintaan ohjaamista eri liikuntatilanteissa * oman toiminnan merkityksen korostamista liikuntatunnin työrauhan edistämisessä * tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä vahvistavia tehtäviä ja palautetta * omista ja yhteisistä välineistä huolehtimisen vastuun korostamista * liikuntatunnin sisällön suunnitteluun ohjaavia tehtäviä * sääntöjen noudattamisen tärkeyden korostamista oman ja muiden turvallisuuden näkökulmasta |
| 8. luokka   * ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | Sisällöt - S2   * reilun pelin periaatteiden sisäistämistä tukevia pelejä ja leikkejä * moraaliseen pohdintaan ohjaamista eri liikuntatilanteissa * myönteisestä ilmapiiristä ja työrauhasta vastuun ottamiseen ohjaamista * itsensä ja näkemystensä rakentavan ilmaisun harjoittelua tukevia liikuntatehtäviä * liikuntatunnin sisällön suunnittelua sisältäviä tehtäviä * muiden auttamiseen ja tukemiseen ohjaavia pari- ja ryhmätehtäviä * omista ja yhteisistä välineistä huolehtimisen vastuun korostamista |
| 9. luokka   * ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista | Sisällöt - S2   * oppitunnin etenemisestä kohti sovittua päämäärää vastuun ottamiseen ohjaamista * reilun pelin periaatteiden sisäistämistä tukevia tehtäviä, pelejä ja leikkejä * muiden auttamiseen ja tukemiseen, rakentavan vuorovaikutuksen ja yhteistyön harjoitteluun ohjaavia monipuolisia ryhmä- ja paritehtäviä * liikuntatunnin sisällön suunnittelua sisältäviä tehtäviä * omista ja yhteisistä välineistä huolehtimisen vastuun korostamista |
| **Psyykkinen toimintakyky** | |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja  L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu  L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot | |
| 7. luokka   * kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja * ohjata oppilasta huolehtimaan omatoimisesti asianmukaisesta ja turvallisesta liikuntavarustuksesta | Sisällöt - S2   * liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitetaan itsenäisen työskentelyn ja vastuunottamisen taitoa * itsearviointitaidon kehittämistä itsenäisen työskentelyn avulla * eri liikuntatilanteisiin ja vuodenaikoihin soveltuviin liikuntavarustevalintoihin ohjaamista |
| 8. luokka   * kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja | Sisällöt - S2   * liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitetaan itsenäisen työskentelyn ja vastuunottamisen taitoa * itsenäisen työskentelyn harjoittelua ryhmässä ja yksin * tutustumista yksilöllisen harjoittelun perusperiaatteisiin esim. Move-tulosten pohjalta * itsearviointitaidon kehittämistä itsenäisen työskentelyn avulla |
| 9. luokka   * kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja | Sisällöt - S3   * liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä, joissa vahvistetaan itsenäisen työskentelyn ja vastuunottamisen taitoa * itsenäisen työskentelyn harjoittelua ryhmässä ja yksin * yksilöllisen harjoittelun kehittämistä * itsearviointitaidon kehittämistä itsenäisen työskentelyn avulla |
| T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä  L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen  L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu | |
| 7. luokka   * huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä * ohjataan ja tuetaan pohtimaan kokemuksiaan liikuntatilanteissa itsearvioinnin kautta | Sisällöt - S3   * iloa ja virkistystä tuottavia liikuntamuotoja, pelejä ja leikkejä * oppilaan edellytyksiä vastaavia ja onnistumisia tukevia liikuntatehtäviä * myönteistä ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä kehittäviä liikuntatehtäviä * itsearviointitaidon kehittämistä |
| 8. luokka   * huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä * ohjataan edelleen kehittämään ja pohtimaan kokemuksiaan liikuntatilanteissa itsearvioinnin avulla | Sisällöt - S3   * iloa, virkistystä ja rentoutumista tuottavia liikuntamuotoja, pelejä ja leikkejä * oppilaan edellytyksiä vastaavia ja onnistumisia tukevia liikuntatehtäviä * liikuntatehtäviä, jotka jättävät tilaa oppilaan omille valinnoille ja vastuunottamiselle * myönteistä ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä kehittäviä liikuntatehtäviä * itsearviointia omien vahvuuksien tarkastelemiseksi |
| 9. luokka   * huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä * ohjata arvioimaan omia kokemuksiaan | Sisällöt - S3   * iloa, virkistystä ja rentoutumista tuottavia liikuntamuotoja, pelejä ja leikkejä * oppilaan edellytyksiä vastaavia ja onnistumisia tukevia liikuntatehtäviä * liikuntatehtäviä, jotka tukevat oppilaan kykyä ottaa vastuuta ja tehdä rakentavia valintoja * myönteistä ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä kehittäviä liikuntatehtäviä * koetun pätevyyden ja omien vahvuuksien tukemista itsearvioinnin kautta |
| T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille  L3 itsestä huolehtiminen ja arjen taidot | |
| 7. luokka   * auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille * ohjata ja tukea arvioimaan fyysistä aktiivisuuden merkitystä omalle hyvinvoinnille | Sisällöt - S3   * teeman käsittelyä ja mielenkiinnon herättelyä hyvinvointia aktivoivien tehtävien kautta * tehtäviä ja keskusteluja, jotka ohjaavat kartoittamaan oman aktiivisuuden ja liikunnallisuuden merkitystä hyvinvoinnille * esim. tietoiskut, teemajaksot, keskustelut |
| 8. luokka   * auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille * ohjata ja tukea arvioimaan fyysistä aktiivisuuden merkitystä omalle hyvinvoinnille | Sisällöt - S3   * teeman käsittelyä ja mielenkiinnon herättelyä hyvinvointia aktivoivien tehtävien kautta * tehtäviä ja keskusteluja, jotka ohjaavat kartoittamaan oman aktiivisuuden ja liikunnallisuuden merkitystä hyvinvoinnille * esim. tarkastelu Move-kehityksen perusteella |
| 9. luokka   * auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille | Sisällöt - S3   * teeman käsittelyä ja mielenkiinnon herättelyä hyvinvointia aktivoivien tehtävien kautta * tehtäviä ja keskusteluja, jotka ohjaavat kartoittamaan oman aktiivisuuden ja liikunnallisuuden merkitystä hyvinvoinnille * tehtäviä ja keskusteluja, jotka ohjaavat kartoittamaan arjen valintojen ja hyötyliikunnan merkitystä hyvinvoinnille |
| T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia  L3 itsestä huolehtiminen ja arjen taidot | |
| 7. luokka   * tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen tietoihin ja taitoihin | Sisällöt - S3   * yleisimpien liikuntamuotojen perustietojen ja taitojen harjoittelua * tutustumista perinteisimpien pallopelien perussääntöihin * jokamiehenoikeuksiin tutustumista luontoliikunnan yhteydessä |
| 8. luokka   * kannustaa oppilasta tutustumaan oppilas paikallisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin | Sisällöt - S3   * yleisimpien liikuntamuotojen perustietojen ja taitojen harjoittelua * harrastusmahdollisuuksiin tutustumista paikallisen tarjonnan puitteissa * tutustumista perinteisimpien pallopelien perussääntöihin * jokamiehenoikeuksiin tutustumista luontoliikunnan yhteydessä |
| 9. luokka   * tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia | Sisällöt - S3   * harrastusmahdollisuuksiin tutustumista paikallisen tarjonnan puitteissa * omien liikuntataitojen ja –tietojen syventämistä omien valintojen ja mieltymysten pohjalta |