####

#### 13.4.11 LIIKUNTA VUOSILUOKILLA 1–2

**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 kulttuurista 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 leikkien.”***

**Vuosiluokilla 1-2** opetuksen pääpaino on havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamisessa. Opetus tukee oppilaita auttamalla heitä kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita. Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden mielikuvitusta ja omia oivalluksia.

**Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opetuksen tavoitteet | Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet | Laaja-alainen osaaminen |
| **Fyysinen toimintakyky** |  |  |
| T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla  | 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 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina  | S1 | L3 |
| T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä  | S1 | L3 |
| T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito  | S1 | L3 |
| T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla | S1 | L3, L6, L7 |
| **Sosiaalinen toimintakyky** |  |  |
| T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa  | S2 | L2, L3, L6, L7 |
| T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta | S2 | L2, L6, L7 |
| **Psyykkinen toimintakyky** |  |  |
| T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen. | S3 | L1, L2, L3 |
| T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja  | S3 | L1, L2 |

**Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2**

**S1 Fyysinen toimintakyky:** Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino- ja liikkumistaitoja (kuten kiipeilyä, juoksuja ja hyppyjä) javälineenkäsittelytaitoja (kuten tehtäviä erilaisilla välineillä ja palloleikkejä) erilaisissa oppimisympäristöissä (kuten salissa, luonnossa, lumella ja jäällä). Kehonhallintaa edistetään käyttämällä tehtäviä (kuten voimistelu- ja musiikkileikkejä), joissa harjaannutetaan kehonhahmotusta, ilmaisua ja rytmin mukaan liikkumista.

Tutustutaan monipuolisin ja turvallisin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. Vesiliikunta ja uinti kuuluvat liikunnan opetukseen.

**S2 Sosiaalinen toimintakyky:** Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.

**S3 Psyykkinen toimintakyky:** Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia sekä kohdataan tuetusti emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita kuten leikeissä, kisailuissa tai peleissä koetut tilanteet.

**Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 1-2**

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. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.

**Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa vuosiluokilla 1-2**

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. Vuosiluokilla 1-2 on tärkeää tunnistaa sellaiset motorisen oppimisen vaikeudet, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen ongelmiin.

**Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 1-2**

Oppimisen arvioinnilla tuetaan oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla eli sen tarkoituksena on tukea fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn kehittymistä. Rakentava ja kannustava palaute tukee oppilaan myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön oppilaiden oppimisesta, työskentelystä ja edistymisestä.

Arvioinnissa pyritään tunnistamaan oppilaiden yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet sekä tukemaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Arviointi toteutetaan oppilaiden toimintaa ja työskentelyä havainnoimalla sekä ohjaamalla oppilaita itsearviointiin.

Oppimisprosessin kannalta keskeisiä arvioinnin ja palautteen antamisen kohteita liikunnassa ovat

* edistyminen liikuntatilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä
* edistyminen motorisissa perustaidoissa ja niiden harjoittelemisessa
* edistyminen sovittuihin tehtäviin liittyvässä turvallisessa toiminnassa
* edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa.

### *Porin kaupunki*

***VUOSILUOKKA: 1 JA 2***

***TUNTIMÄÄRÄ: 2 VUOSIVIIKKOTUNTIA / VUOSILUOKKA***

|  |
| --- |
| **Fyysinen toimintakyky** |
| **T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 1. luokka * ohjata oppilas fyysiseen aktiivisuuteen kokeilemalla erilaisia liikuntatehtäviä
* rohkaista oppilasta ilmaisemaan itseään liikunnan avulla
* rohkaista oppilasta liikkumaan yhdessä muiden kanssa
 | Sisällöt - S1 * leikinomaista oppimista tukevia liikuntatehtäviä
* aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä edistäviä liikuntatehtäviä
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoja hyödyntäen
* mielikuvaleikkejä, satujumppia
 |
| 2. luokka * ohjata oppilas fyysiseen aktiivisuuteen kokeilemalla erilaisia liikuntatehtäviä
* kannustaa oppilasta liikkumaan aktiivisesti itsenäisesti ja yhdessä muiden kanssa
* rohkaista oppilasta ilmaisemaan itseään liikunnan avulla
 | Sisällöt - S1 * leikinomaista oppimista tukevia liikuntatehtäviä
* aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä edistäviä liikuntatehtäviä
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoja hyödyntäen
* mielikuvaleikkejä, satujumppia
 |
| **T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja**L1 – Ajattelu ja oppimaan oppiminenL3 – Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL4 - Monilukutaito  |
| 1. luokka * ohjata oppilasta havainnoimaan itseään suhteessa ympäristöön
* ohjata oppilasta hahmottamaan omaa kehoaan ja sen eri osia
 | Sisällöt –S1* leikkejä ja liikuntatehtäviä, jotka harjaannuttavat näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino-ja tuntoaistimuksia
* liikkumistehtäviä eri suuntiin ja eri nopeuksilla, esim. pujottelua ja väistämistä
* kehonhahmotusta harjaannuttavat tehtävät esim. kehon keskilinjan ylittäminen
 |
| 2. luokka * ohjata oppilasta huomioimaan itsensä liikkujana suhteessa itseensä ja ympäristöön
* ohjata ja kannustaa oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
* ohjata oppilasta hahmottamaan omaa kehoaan ja sen eri osia
 | Sisällöt – S1* reagointia ja havainnointia kehittäviä leikit ja liikuntatehtäviä
* näkö-, kuulo-, liike-, tasapaino-ja tuntoaistimuksia harjoittavia liikuntatehtäviä
* monipuolisia ja leikinomaisia liikuntatehtäviä, joissa aikaa (hitaasti, nopeasti), tilaa (esim. ylhäällä, sivulla) ja voimaa säädellään
 |
| **T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina** L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 1. luokka* ohjata oppilasta kehittämään ja vahvistamaan motorisia perustaitoja eri oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödyntäen
 | Sisällöt – S1* monipuolisia liikuntatehtäviä, -pelejä, -leikkejä ja -kisailuja
* monipuolisia tasapainotehtäviä: pyörähtäminen eri akselien ympäri, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen, tasapainoilu, kääntyminen, venyttäminen ja taivuttaminen erilaisissa oppimisympäristöissä ja telineillä
* monipuolisia liikkumistehtäviä: käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, harppaaminen, hyppääminen, laukkaaminen, liukuminen ja kiipeäminen nopeuksia ja suuntia vaihdellen (esim. temppuradat ja kiinniottoleikit)
* tehtäviä, jotka harjaannuttavat välineenkäsittelytaitoja: heittäminen ja kiinniottaminen, potkaiseminen ilmasta ja maasta, lyöminen ja pallonhallintaharjoituksia
 |
| 2. luokka * vahvistaa oppilaan motoristen perustaitoja
* ohjata oppilasta harjoittamaan ja soveltavaan motorisia perustaitoja monipuolisesti eri tilanteissa ja eri ympäristöissä
 | Sisällöt – S1* monipuolisia liikuntatehtäviä, -pelejä, -leikkejä ja -kisailuja
* monipuolisia tasapainotehtäviä: pyörähtäminen eri akselien ympäri, heiluminen, kieriminen, pysähtyminen, väistyminen, tasapainoilu, kääntyminen, venyttäminen ja taivuttaminen erilaisissa oppimisympäristöissä ja telineillä
* monipuolisia liikkumistehtäviä: käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, harppaaminen, hyppääminen, laukkaaminen, liukuminen ja kiipeäminen nopeuksia ja suuntia vaihdellen (esim. temppuradat ja kiinniottoleikit)
* tehtäviä, jotka harjaannuttavat välineenkäsittelytaitoja: heittäminen ja kiinniottaminen, potkaiseminen ilmasta ja maasta, lyöminen ja pallonhallintaharjoituksia
 |
| **T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  |
| 1. luokka * harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä
 | Sisällöt – S1* turvallisuutta edistäviä liikuntakäytänteitä ja niiden harjoittelua
* turvallisten ratkaisujen harjoittelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaisten suojavarusteiden käytön harjoittelua
 |
| 2. luokka * harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä
 | Sisällöt – S1 * turvallisuutta edistäviä liikuntakäytänteitä ja niiden harjoittelua
* turvallisten ratkaisujen harjoittelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaisten suojavarusteiden käytön harjoittelua
 |
| **T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 1.-2. luokka * tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito
 | Sisällöt – S1* vedessä liikkuminen ja alkeisuimataito 10m
* x-kellunta selin
* esineen hakeminen rintasyvyisestä vedestä
* hyppääminen rintasyvyiseen veteen
* uimahallikäyttäytymisen opettaminen
 |
| **T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL6 Työelämätaidot ja yrittäjyysL7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen |
| 1. luokka ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla | Sisällöt – S1* turvallisuutta edistävien sääntöjen ja käytänteiden harjoittelua liikuntatilanteissa
* asiallisen toiminnan harjoittelua liikuntatilanteissa, pukuhuoneissa ja siirtymistilanteissa
* esim. tarkoituksenmukainen pukeutuminen, vastuunottaminen liikuntavälineistä ja -ympäristöstä, rakentava käytös ryhmätilanteissa
 |
| 2. luokka ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla | Sisällöt – S1* turvallisuutta edistävien sääntöjen ja käytänteiden harjoittelua liikuntatilanteissa
* asiallisen toiminnan harjoittelua liikuntatilanteissa, pukuhuoneissa ja siirtymistilanteissa, esim. tarkoituksenmukainen pukeutuminen, vastuunottaminen liikuntavälineistä ja -ympäristöstä, rakentava käytös ryhmätilanteissa
 |
| **Sosiaalinen toimintakyky** |
| T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissaL2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL6 Työelämätaidot ja yrittäjyysL7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen |
| 1. luokka * ohjata oppilasta tunnistamaan tunnetilojaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa
* ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S2* tunnetilojen tunnistamista ja käsittelyä pelien, leikkien ja liikuntatehtävien kautta
* omien tunnetaitojen harjoittelua ja säätelyä vuorovaikutustilanteiden avulla
* esim. vastoinkäymisten ja onnistumisten käsittely
 |
| 2. luokka* ohjata oppilasta tunnistamaan tunnetilojaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa
* ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S2* tunnetilojen tunnistamista ja käsittelyä pelien, leikkien ja liikuntatehtävien kautta
* omien tunnetaitojen harjoittelua ja säätelyä vuorovaikutustilanteiden avulla
* esim. vastoinkäymisten ja onnistumisten käsittely
 |
| **T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta**L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL6 Työelämätaidot ja yrittäjyysL7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen  |
| 1. luokka * ohjata oppilasta ymmärtämään oman toiminnan merkitys ryhmän toimivuudessa
* tukea yhdessä työskentelyn ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä
* ohjata oppilasta sääntöjen noudattamiseen
 | Sisällöt – S2* ohjeiden ja sääntöjen noudattamisen harjoittelua
* reilun pelin ajattelun kehittämistä liikuntatehtävien avulla
* vastuunottamisen harjoittelua liikuntatilanteissa, joukkuepeleissä ja -leikeissä
 |
| 2. luokka * ohjata oppilasta ymmärtämään oman toiminnan merkitys ryhmän toimivuudessa
* tukea yhdessä työskentelyn ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä
* ohjata oppilasta sääntöjen noudattamiseen
 | Sisällöt – S2* ohjeiden ja sääntöjen noudattamisen harjoittelua
* reilun pelin ajattelun kehittämistä liikuntatehtävien avulla
* vastuunottamisen harjoittelua liikuntatilanteissa, joukkuepeleissä ja -leikeissä
 |
| **Psyykkinen toimintakyky**  |
| **T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot  |
| 1. luokka* pyrkiä vaikuttamaan myönteisesti oppilaan minäkuvaan liikkujana
* ohjata monipuoliseen ilmaisemiseen
 | Sisällöt – S3* oppilaan edellytyksiä vastaavia ja onnistumisia tukevia liikuntatehtäviä
* fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen ilmapiirin rakentamista
* ilmapiirin rakentamista positiivisen palautteen avulla
 |
| 2. luokka * tukea myönteisen minäkuvan vahvistumista
* ohjata itsenäiseen työskentelyyn
* ohjata monipuoliseen ilmaisemiseen
 | Sisällöt – S3* oppilaan edellytyksiä vastaavia ja onnistumisia tukevia liikuntatehtäviä
* fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen ilmapiirin rakentamista
* ilmapiirin rakentamista positiivisen palautteen avulla
 |
| **T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu |
| 1. luokka * mahdollistaa myönteisten liikuntakokemusten saaminen
* rohkaista kokeilemaan edellytystensä mukaisia haasteellisia tehtäviä
 | Sisällöt – S3* pätevyyden kokemusten vahvistaminen kehitystasoon sopivilla monipuolisilla liikuntatehtävillä, peleillä ja leikeillä
* kannustavan ja myönteisen ilmapiirin luominen
 |
| 2. luokka * varmistaa myönteisten liikuntakokemusten saaminen
* rohkaista kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja
 | Sisällöt – S3* pätevyyden kokemusten vahvistaminen kehitystasoon sopivilla monipuolisilla liikuntatehtävillä, peleillä ja leikeillä
* kannustavan ja myönteisen ilmapiirin luominen
 |

### *14.4.13 LIIKUNTA VUOSILUOKILLA 3–6*

***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 kulttuurista 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 toimien ja taitoja harjoitellen.”***

**Vuosiluokilla 3-6** opetuksen pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolinen ja vuorovaikutuksellinen opetus tukee taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luo valmiuksia liikunnalliseen elämäntapaan. Oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa mukaisesti toiminnan suunnitteluun ja vastuulliseen toteuttamiseen.

**Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 3-6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opetuksen tavoitteet | Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet | Laaja-alainen osaaminen |
| **Fyysinen toimintakyky** |  |  |
| T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä 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 sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.  | S1 | L3 |
| T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa.  | S1 | L3 |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. | S1 | L3 |
| T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.  | S1 | L3 |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. | 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 kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.  | S2 | L2, L6, L7 |
| **Psyykkinen toimintakyky** |  |  |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. | S3 | L1, L2, L3 |
| T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.  | S3 | L1, L2 |

**Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 3-6**

**S1 Fyysinen toimintakyky**: Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan sellaisia oppilaiden kehitysvaiheeseen soveltuvia turvallisia tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja liikuntatilanteisiin sovellettuina (esim. luontoliikunta ja palloilut) sekä tehtäviä, joissa eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä vahvistetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja eri liikuntalajien avulla. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tarpeellisia tietoja.

Valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. Opetuksessa käytetään monipuolisesti leikkejä, harjoitteita ja pelejä, jotka mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä ilmaisun ja esteettisyyden kokemuksia.

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

**S2 Sosiaalinen toimintakyky**: Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita sekä tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä.

**S3 Psyykkinen toimintakyky**: Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisillä tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.

**Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 3-6**

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Liikunnan 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 3-6**

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. Vuosiluokilla 3-6 kiinnitetään huomiota sellaisten perustaitojen hallintaan, joilla on merkitystä yhteiseen toimintaan osallistumisessa.

**Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 3-6**

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Arviointi perustuu monipuoliseen näyttöön oppilaan oppimisesta ja työskentelystä.

Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet sekä kehittymistarpeet ja tuetaan niitä. Liikunnan opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon oppilaan terveydentila ja erityistarpeet. Arviointi toteutetaan oppilaan toimintaa ja työskentelyä havainnoimalla. 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. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Liikunnan sanallista arviota tai arvosanaa antaessaan opettaja arvioi oppilaan osaamista suhteessa paikallisessa opetussuunnitelmassa asetettuihin tavoitteisiin. Määritellessään osaamisen tasoa 6. vuosiluokan lukuvuositodistusta varten opettaja käyttää liikunnan valtakunnallisia arviointikriteereitä.

**Oppiaineen arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista kuvaavaa sanallista arviota/ arvosanaa kahdeksan varten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Opetuksen tavoite | Sisältö-alueet | Arvioinnin kohteet oppiaineessa | Hyvä/Arvosanan kahdeksan osaaminen |
| **Fyysinen toimintakyky** |  |  |  |
| T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. | S1 | Työskentely ja yrittäminen  | Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntatehtäviä.  |
| 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 eri liikuntatilanteissa, kuten leikeissä ja peleissä, useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja. |
| T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. | S1 | Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa | Oppilas osaa tasapainoilla ja liikkua erilaisissa oppimisympäristöissä.  |
| T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. | S1 | Motoristen perustaitojen (välineenkäsittelytaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa  | Oppilas osaa käsitellä erilaisia liikuntavälineitä erilaisissa oppimisympäristöissä.  |
| T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.  | S1 | Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen  | Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa  |
| T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä  | S1 | Uima- ja pelastautumistaidot  | Oppilas on perusuimataitoinen(Osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metriä pinnan alla).  |
| T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. | S1 | Toimintaliikuntatunneilla | Oppilas osaa ottaa huomioon mahdolliset vaaratilanteet liikuntatunneilla sekä pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti.  |
| **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 kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. | S2 | Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa  | Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa pyrkivänsä vastuullisuuteen yhteisissä oppimistilanteissa. |
| **Psyykkinen toimintakyky** |  |  |  |
| T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. | S3 | Työskentelytaidot | Oppilas osaa yleensä työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti.  |
| T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.  | S3 |  | Ei vaikuta arvosanan muodostamiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.  |

### *Porin kaupunki*

***VUOSILUOKKA: VUOISLUOKAT 3–6***

***TUNTIMÄÄRÄ: 3 VVT VUOSILUOKILLA 3, 5–6, 2 VVT VUOSILUOKALLA 4***

|  |
| --- |
| **Fyysinen toimintakyky** |
| **T1 Kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 3.luokka* kannustaa oppilasta liikkumaan aktiivisesti yhdessä muiden kanssa
* ohjata oppilasta kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä
 | Sisällöt - S1* leikinomaista oppimista tukevia liikuntatehtäviä
* aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä kehittäviä liikuntatehtäviä
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa liikuntaympäristöissä eri vuodenaikoina
 |
| 4.luokka * kannustaa oppilasta liikkumaan aktiivisesti yhdessä muiden kanssa
* ohjata oppilasta tekemään parhaansa kokeillessaan erilaisia liikuntatehtäviä
 | Sisällöt – S1* yhdessä oppimista tukevia liikuntatehtäviä
* liikuntatehtäviä, jotka tarjoavat onnistumisen kokemuksia
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina
 |
| 5.luokka* kannustaa oppilasta harjoittamaan fyysistä aktiivisuuttaan
* ohjata ja kannustaa oppilasta kokeilemaan liikuntatehtäviä monipuolisesti parhaansa yrittäen
 | Sisällöt - S1* liikuntatehtäviä, jotka tarjoavat onnistumisen kokemuksia
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina
* aktiivisuutta maksimoivia didaktisia ratkaisuja
 |
| 6.luokka* kannustaa oppilasta harjoittamaan fyysistä aktiivisuuttaan
* ohjata ja kannustaa oppilasta kokeilemaan liikuntatehtäviä monipuolisesti parhaansa yrittäen oppilastovereihin vertaamatta
 | Sisällöt - S1* liikuntatehtäviä, jotka tarjoavat onnistumisen kokemuksia
* monipuolisia liikuntatehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina
* aktiivisuutta maksimoivia didaktisia ratkaisuja
 |
| **T2 Ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL4 Monilukutaito  |
| 3.luokka* ohjata oppilasta huomioimaan itsensä liikkujana suhteessa muihin eri ympäristöissä
* ohjata ja rohkaista oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
 | Sisällöt – S1* kiinniottoleikkejä ja pelejä
* liikuntatehtäviä, joissa aikaa, tilaa ja voimaa säädellään
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* pallopelejä ja -leikkejä eri kokoisilla, painoisilla ja materiaalisilla palloilla
* silmä-käsi -koordinaation harjoittelua
* alkeissuunnistustaitojen harjoittelua; kartan suuntaaminen, karttamerkkien tunnistamista
 |
| 4.luokka * ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan
* ohjata ja rohkaista oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
 | Sisällöt – S1* kiinniottoleikkejä ja pelejä
* liikuntatehtäviä, joissa aikaa, tilaa ja voimaa säädellään
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* pallopelejä ja -leikkejä eri kokoisilla, painoisilla ja materiaalisilla palloilla
* silmä-käsi -koordinaation harjoittelua
* alkeissuunnistustaitojen harjoittelua; kartan suuntaaminen, karttamerkkien tunnistamista
 |
| 5.luokka* ohjata oppilasta kehittämään havaintomotorisia taitojaan
* ohjata oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
 | Sisällöt – S1* kiinniottoleikkejä ja pelejä
* liikuntatehtäviä, joissa aikaa, tilaa ja voimaa säädellään
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* pallopelejä ja -leikkejä eri kokoisilla, painoisilla ja materiaalisilla palloilla
* kenttätasapaino- ja syöttökäsitteen harjoittamista
* havaintomotoriikan yhdistelyä liikkumis- ja välineenkäyttötaitoihin
* suunnistustaitojen harjoittelua; kartansuuntaamisen kehittämistä, ilmansuunta- ja mittakaavakäsiteharjoitteita, reitinvalinnan harjoittelua
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta kehittämään havaintomotorisia taitojaan
* ohjata oppilasta tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja
 | Sisällöt – S1* kiinniottoleikkejä ja pelejä
* liikuntatehtäviä, joissa aikaa, tilaa ja voimaa säädellään
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* pallopelejä ja -leikkejä erikokoisilla, painoisilla ja materiaalisilla palloilla
* kenttätasapaino- ja syöttökäsitteen harjoittamista
* havaintomotoriikan yhdistelyä liikkumis- ja välineenkäyttötaitoihin
* suunnistustaitojen harjoittelua; kartansuuntaamisen kehittämistä, ilmansuunta- ja mittakaavakäsiteharjoitteita, reitinvalinnan harjoittelua
 |
| **T3 Ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**Liikkumistaitoja:** käveleminen, juokseminen, loikkiminen, rytmissä hyppiminen, hyppeleminen, kiipeileminen, laukkaaminen, liukuminen, kinkkaaminen**Tasapainotaitoja**: pystyasennot, pää alaspäin asennot, pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen, koukistaminen, ojentaminen, kieriminen |
| 3.luokka* ohjata oppilasta vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojen osaamista
* ohjata oppilasta harjoittamaan ja soveltamaan tasapaino - ja liikkumistaitoja monipuolisesti eri oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödyntäen
 | Sisällöt – S1* monipuolisia temppu- ja telineratoja
* kiinniottoleikkejä, jotka vahvistavat tasapaino- ja liikkumistaitoja
* pelien, leikkien ja kisailujen kautta opittujen taitojen soveltamista
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojen osaamista
* ohjata oppilasta harjoittamaan ja soveltamaan tasapaino- ja liikkumistaitoja monipuolisesti eri oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödyntäen
 | Sisällöt – S1 * monipuolisia liikuntatehtäviä eri oppimisympäristöissä
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* tasapaino- ja liikkumistaitojen yhdistelyä eri liikuntamuotoihin
* kiinniottoleikkejä, pallopelejä ja -leikkejä, jää- ja lumiliikuntaa
 |
| 5.luokka * ohjata oppilasta vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojen osaamista
* ohjata oppilasta harjoittamaan ja soveltamaan tasapaino- ja liikkumistaitoja monipuolisesti eri oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödyntäen
 | Sisällöt – S1* monipuolisia liikuntatehtäviä eri oppimisympäristöissä
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* keskivartalon hallinnan opettelua, dynaamisen ja staattisen liikkeen yhdistelyä
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* tasapaino- ja liikkumistaitojen yhdistelyä eri liikuntamuotoihin nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen
* kiinniottoleikkejä, pallopelejä ja -leikkejä, jää- ja lumiliikuntaa
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojen osaamista
* ohjata oppilasta soveltamaan tasapaino- ja liikkumistaitoja monipuolisesti eri oppimisympäristöjä ja vuodenaikoja hyödyntäen
 | Sisällöt – S1* monipuolisia liikuntatehtäviä eri oppimisympäristöissä
* kehonhallintaa, tasapainoilua ja voimistelua eri alustoilla ja telineillä
* keskivartalon hallinnan opettelua, dynaamisen ja staattisen liikkeen yhdistelyä
* rytmi- ja musiikkiliikuntaa
* tasapaino- ja liikkumistaitojen yhdistelyä eri liikuntamuotoihin nopeuksia, rytmejä ja suuntia vaihdellen
* kiinniottoleikkejä, pallopelejä ja -leikkejä, jää- ja lumiliikuntaa
 |
| **T4 Ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa.**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**Välineenkäsittelytaidot**: vierittäminen, heittäminen, potkiminen, työntäminen, lyöminen, pomputtaminen, iskeminen kiinniottaminen, vetäminen, kuljettaminen, laukaiseminen |
| 3.luokka* ohjata oppilasta kokeilemaan monipuolisesti eri liikuntavälineitä liikuntamuoto ja vuodenaika huomioiden
* ohjata oppilasta harjaannuttamaan erilaisia välineenkäsittelytaitoja välineillä tai ilman erilaisissa oppimisympäristöissä
 | Sisällöt – S1* monipuolisia liikuntatehtäviä, jotka harjaannuttavat välineenkäsittelytaitoja välineillä ja ilman
* välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä ja pelejä eri muunnelmin ja yhdistelmin
* välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä tasapaino- ja liikkumistaitoihin
* silmä-käsi -koordinaation harjoittelua erilaisilla välineillä
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta kokeilemaan monipuolisesti eri liikuntavälineitä liikuntamuoto ja vuodenaika huomioiden
* ohjata oppilasta harjaannuttamaan erilaisia välineenkäsittelytaitoja välineillä tai ilman erilaisissa oppimisympäristöissä
 | Sisällöt – S1 * monipuolisia liikuntatehtäviä, jotka harjaannuttavat välineenkäsittelytaitoja välineillä ja ilman
* monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä ja pelejä eri muunnelmin ja yhdistelmin
* välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä tasapaino- ja liikkumistaitoihin
* silmä-käsi -koordinaation harjoittelua käsittelemällä eri välineitä
 |
| 5.luokka* ohjata oppilasta kehittämään välineenkäsittelytaitojaan liikuntamuoto ja vuodenaika huomioiden
* ohjata oppilasta vahvistamaan ja soveltamaan erilaisia välineenkäsittelytaitojaan välineillä tai ilman erilaisissa oppimisympäristöissä
 | Sisällöt – S1 * monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä harjoitteita, leikkejä ja pelejä eri muunnelmin ja yhdistelmin
* välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä tasapaino- ja liikkumistaitoihin
* yliolanheittotekniikkaa, tukijalan käyttö, silmä-käsikoordinaation kehittämistä, voimansuuntauksen ja -säätelyn opettelua, painonsiirron käsite
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta kehittämään välineenkäsittelytaitojaan liikuntamuoto ja vuodenaika huomioiden
* ohjata oppilasta vahvistamaan ja soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan välineillä tai ilman erilaisissa oppimisympäristöissä
 | Sisällöt – S1* monipuolisia välineenkäsittelytaitoja kehittäviä leikkejä ja pelejä eri muunnelmin ja yhdistelmin
* välineenkäsittelytaitojen yhdistelyä tasapaino- ja liikkumistaitoihin
* yliolanheittotekniikkaa, tukijalan käyttö, silmä-käsikoordinaation kehittämistä, voimansuuntauksen ja -säätelyn opettelua, painonsiirron käsite
 |
| **T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot**Nopeus:** tarvitaan nopeiden liikkeiden tekemiseen ja liikkumiseen nopeasti**Liikkuvuus**: määräytyy nivelten liikelaajuuksista, nivelsiteiden kireydestä ja niveliä ympäröivien lihasten kireydestä; koostuu yksilön anatomisista ominaisuuksista ja aiemmista liikuntatottumuksista**Kestävyys**: tarvitaan lihastyöstä johtuvan väsymyksen voittamiseksi**Voima**: tarvitaan voimien vastustamiseksi ja oman kehon liikuttamiseksi |
|  3.luokka* ohjata oppilasta monipuolisesti ja leikinomaisesti kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan
 | Sisällöt – S1* fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä liikuntatehtäviä, leikkejä ja pelejä
* kestävyys: juoksu- ja kiinniottoleikit, pallopelit, lumi- ja jääliikunta
* voima: voimistelu, kiipeily, hypyt, heitot
* nopeus: juoksu- ja kiinniottoleikit, pelit, viestit, hypyt, loikat
* liikkuvuus: voimistelu, ojennukset, venytykset
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta monipuolisesti kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan
 | Sisällöt – S1* fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä liikuntatehtäviä, leikkejä ja pelejä
* kestävyys: juoksu- ja kiinniottoleikit, pallopelit, uinti, lumi- ja jääliikunta
* voima: voimistelu, kiipeily, hypyt, heitot
* nopeus: juoksu- ja kiinniottoleikit, pelit, viestit, hypyt, loikat
* liikkuvuus: voimistelu, ojennukset, venytykset
 |
| 5.luokka* kannustaa ja ohjata oppilasta harjoittamaan ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (nopeus, liikkuvuus, kestävyys, voima)
* ohjata oppilasta oman fyysisen toimintakyvyn seurantaan ja arviointiin (Move!)
 | Sisällöt – S1* fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä ja ylläpitäviä liikuntatehtäviä, leikkejä ja pelejä
* kestävyys: juoksu- ja kiinniottoleikit, pallopelit, lumi- ja jääliikunta
* voima: voimistelu, kiipeily, hypyt, heitot, kuntopiiri
* nopeus: juoksu- ja kiinniottoleikit, pelit, viestit, hypyt, loikat
* liikkuvuus: voimistelu, ojennukset, venytykset
* Move! -toimintakykymittaus osana oman toimintakyvyn arviointia ja terveystarkastusta
 |
| 6.luokka* kannustaa ja ohjata oppilasta kehittämään ja ylläpitämään fyysisiä ominaisuuksiaan (nopeus, liikkuvuus, kestävyys, voima)
* kannustaa ja ohjata oppilasta seuraamaan ja arvioimaan omaa fyysistä toimintakykyään
* ohjata oppilas ymmärtämään harjoittelun merkitys fyysiseen suoritustasoon
 | Sisällöt – S1* fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä ja ylläpitäviä liikuntatehtäviä, leikkejä ja pelejä
* kestävyys: juoksu- ja kiinniottoleikit, pallopelit, uinti, lumi- ja jääliikunta
* voima: voimistelu, kiipeily, hypyt, heitot, kuntopiiri
* nopeus: juoksu- ja kiinniottoleikit, pelit, viestit, hypyt, loikat
* liikkuvuus: voimistelu, ojennukset, venytykset
* omien fyysisten ominaisuuksien arvioinnin harjoittelua
 |
| **T6 Opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. (L3)**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 3.-4.luokka* opettaa oppilaalle alkeisuimataito, jolla suoriutuu 50 m matkasta
 | Sisällöt – S1* uinnin perustaitojen (kelluminen, liukuminen, vedessä liikkuminen) vahvistamista monipuolisilla harjoitteilla
* alkeisuintia 50 metriä
* liuku pinnan alle
* hyppy jalat edellä uintisyvyiseen veteen
* veden polkeminen uintisyvyisessä vedessä (n. 20 s) (vesipelastus)
 |
| 5.-6.luokka* ohjata oppilasta vahvistamaan ja kehittämään uimataitoaan, jotta suoriutuu 200 m matkasta
 | Sisällöt – S1* uintitekniikoiden kehittämistä monipuolisilla harjoitteilla
* uimatestin suorittaminen: hyppy syvään veteen niin, että pää käy veden alla, ja uinti yhtäjaksoisesti 200 m, josta 50 m selällään
 |
| **T7 Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla.**L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL6 Työelämätaidot ja yrittäjyys L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen |
| 3.luokka* ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla
 | Sisällöt – S1* turvalliseen liikuntakäyttäytymiseen ohjaaminen erilaisissa oppimisympäristöissä
* asiallisen toiminnan harjoittelua liikuntatilanteissa, pukuhuoneissa ja siirtymistilanteissa
* pelien ja leikkien turvallisuuden huomioiminen
* telineiden, välineiden ja tilojen turvallisuuden huomioiminen
* voiman säätelyn opettelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaiseen varustukseen ohjaaminen
* asiallinen uimahallikäyttäytyminen
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla
 | Sisällöt – S1* turvalliseen liikuntakäyttäytymiseen ohjaaminen erilaisissa oppimisympäristöissä
* sääntöjen noudattaminen liikuntatiloissa ja siirryttäessä liikuntapaikoille
* pelien ja leikkien turvallisuuden huomioiminen
* telineiden, välineiden ja tilojen turvallisuuden huomioiminen
* voiman säätelyn opettelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaiseen varustukseen ohjaaminen
* asiallinen uimahallikäyttäytyminen
 |
| 5.luokka* ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla
 | Sisällöt – S1* turvalliseen liikuntakäyttäytymiseen ohjaaminen erilaisissa oppimisympäristöissä
* sääntöjen noudattaminen liikuntatiloissa ja siirryttäessä liikuntapaikoille
* pelien ja leikkien turvallisuuden huomioiminen
* telineiden, välineiden ja tilojen turvallisuuden huomioiminen
* voiman säätelyn opettelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaiseen varustukseen ohjaaminen
* asiallinen uimahallikäyttäytyminen
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla
 | Sisällöt – S1* turvalliseen liikuntakäyttäytymiseen ohjaaminen erilaisissa oppimisympäristöissä
* sääntöjen noudattaminen liikuntatiloissa ja siirryttäessä liikuntapaikoille
* pelien ja leikkien turvallisuuden huomioiminen
* telineiden, välineiden ja tilojen turvallisuuden huomioiminen
* voiman säätelyn opettelua liikuntatilanteissa
* tarkoituksenmukaiseen varustukseen ohjaaminen
* asiallinen uimahallikäyttäytyminen
 |
| **Sosiaalinen toimintakyky** |
| **T8 Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.**L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidotL6 Työelämätaidot ja yrittäjyys L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen |
| 3.luokka* ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa
* ohjata harjaannuttamaan sosiaalisia taitoja ja tunneilmaisua
 | Sisällöt – S2* monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä
* toisia huomioivaan ja myönteiseen käytökseen ohjaaminen liikuntatilanteissa
* ohjaaminen epäonnistumisten ja tappioiden kestämiseen suuttumatta ja selittelemättä
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa
* ohjata harjaannuttamaan sosiaalisia taitoja ja tunneilmaisua
 | Sisällöt – S2* monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä
* kaikkien kanssa toimimiseen ohjaaminen
* toisia huomioivaan käytökseen ohjaaminen liikuntatilanteissa
* tunneilmaisun säätelyn opettelua vastoinkäymisissä
 |
| 5.luokka* ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa
* ohjata harjaannuttamaan sosiaalisia taitoja ja säätelemään tunneilmaisua
 | Sisällöt – S2* monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä
* kaikkien kanssa toimimiseen ohjaaminen
* toisia huomioivaan käytökseen ohjaaminen ja kannustaminen liikuntatilanteissa
* tunneilmaisun säätelyn opettelua vastoinkäymisissä
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa
* ohjata harjaannuttamaan sosiaalisia taitoja ja säätelemään tunneilmaisua
 | Sisällöt – S2* monipuolisia pari- ja ryhmäliikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä
* kaikkien kanssa toimimiseen ohjaaminen
* toisia huomioivaan käytökseen ohjaaminen ja kannustaminen liikuntatilanteissa
* tunneilmaisun säätelyn opettelua vastoinkäymisissä
 |
| **T9 Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.**L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL6 Työelämätaidot ja yrittäjyys L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen |
| 3.luokka* ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella
* ohjata oppilasta kantamaan vastuuta yhteisissä tilanteissa
 | Sisällöt – S2* rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden arvostaminen
* reiluun peliin ohjaaminen ja kannustaminen
* ohjaaminen vastuuseen omasta keskittymisestä ja työrauhasta oppimistilanteissa
* ohjaaminen vastuuseen omista ja yhteisistä liikuntavälineistä ja -tiloista
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella
* ohjata oppilasta kantamaan vastuuta yhteisissä tilanteissa
 | Sisällöt – S2* rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden arvostaminen
* reiluun peliin ohjaaminen ja kannustaminen
* ohjaaminen vastuuseen omasta keskittymisestä ja työrauhasta oppimistilanteissa
* ohjaaminen vastuuseen omista ja yhteisistä liikuntavälineistä ja -tiloista
 |
| 5.luokka* kannustaa oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella
* kannustaa oppilasta kantamaan vastuuta yhteisissä tilanteissa
 | Sisällöt – S2* rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden arvostaminen
* reiluun peliin ohjaaminen ja kannustaminen
* ohjaaminen vastuuseen omasta keskittymisestä ja työrauhasta oppimistilanteissa
* ohjaaminen vastuuseen omista ja yhteisistä liikuntavälineistä ja -tiloista
 |
| 6.luokka* kannustaa oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella
* kannustaa oppilasta kantamaan vastuuta yhteisissä tilanteissa
 | Sisällöt – S2* rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden arvostaminen
* reiluun peliin ohjaaminen ja kannustaminen
* ohjaaminen vastuuseen omasta keskittymisestä ja työrauhasta oppimistilanteissa
* ohjaaminen vastuuseen omista ja yhteisistä liikuntavälineistä ja -tiloista
 |
| **Psyykkinen toimintakyky** |
| **T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja.**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuL3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot |
| 3.luokka* ohjata oppilasta suorittamaan annettu tehtävä vastuullisesti
* ohjata oppilasta itsenäiseen toimintaan
 | Sisällöt – S3* vastuun ottaminen tehtävän hyvästä suorittamisesta
* oppilaan ohjaaminen huolehtimaan liikuntavarustuksesta
* luodaan monipuolisia liikuntatehtäviä, joissa oppilas saavuttaa tavoitteen ja kehittyy omissa taidoissaan
* oikeaan liikuntavarustukseen ohjaaminen ja kannustaminen
 |
| 4.luokka* ohjata oppilasta suorittamaan annettu tehtävä vastuullisesti
* ohjata oppilasta itsenäiseen toimintaan
 | Sisällöt – S3* vastuun ottaminen tehtävän hyvästä suorittamisesta
* omatoimisuutta kehittäviä liikuntatehtäviä vaihtelevin kokoonpanoin
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* oikeaan liikuntavarustukseen ohjaaminen ja kannustaminen
 |
| 5.luokka* ohjata oppilasta suorittamaan annettu tehtävä vastuullisesti
* ohjata oppilasta itsenäiseen toimintaan
 | Sisällöt – S3* vastuun ottaminen tehtävän hyvästä suorittamisesta
* omatoimisuutta kehittäviä liikuntatehtäviä vaihtelevin kokoonpanoin
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* oikeaan liikuntavarustukseen ohjaaminen ja kannustaminen
 |
| 6.luokka* ohjata oppilasta suorittamaan annettu tehtävä vastuullisesti
* ohjata oppilasta itsenäiseen toimintaan
 | Sisällöt – S3* vastuun ottaminen tehtävän hyvästä suorittamisesta
* omatoimisuutta kehittäviä liikuntatehtäviä vaihtelevin kokoonpanoin
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* oikeaan liikuntavarustukseen ohjaaminen ja kannustaminen
 |
| **T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.**L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu |
| 3.luokka* luoda myönteinen ja turvallinen ilmapiiri
* mahdollistaa oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S3* palaute ja vuorovaikutus on toiset huomioivaa
* oppilaalla on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä
 |
| 4.luokka* luoda myönteinen turvallinen ilmapiiri
* mahdollistaa oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S3* kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen liikuntatunnille
* oppilaalla on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* rohkaiseminen omaan keholliseen ilmaisuun
* ryhmään yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen
 |
| 5.luokka* luoda myönteinen ja turvallinen ilmapiiri
* mahdollistaa oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S3* kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen liikuntatunnille
* oppilaalla on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* rohkaiseminen omaan keholliseen ilmaisuun
* ryhmään yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen liikkumistilanteissa
* oppilaan ohjaaminen vastaamaan osaltaan ryhmähengestä
 |
| 6.luokka* luoda myönteinen ja turvallinen ilmapiiri
* mahdollistaa oppilaalle myönteisiä kokemuksia liikuntatilanteissa
 | Sisällöt – S3* kannustavan ja positiivisen ilmapiirin luominen liikuntatunnille
* oppilaalla on mahdollisuus tehdä omia edellytyksiään vastaavia tehtäviä
* myönteisen palautteen antaminen onnistumisista
* rohkaiseminen omaan keholliseen ilmaisuun
* ryhmään yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen
* oppilaan ohjaaminen vastaamaan osaltaan ryhmähengestä
 |