

**Rauman
normaalikoulun
opetussuunnitelma
valinnainen liikunta
vuosiluokat 5-6**

**Rauman normaalikoulun liikunnan opetuksen pohjana ovat perusopetuksen
opetussuunnitelman perusteiden liikunnan opetuksen perusteet**

VALINNAINEN LIIKUNTA 0.5 vvt, vuosiluokat 5 -6

”ILOA LIIKUNNASTA”

Fyysinen toimintakyky

Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet
<p>T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja -muotoja sekä harjoittelemaan parhaansa yrittäen.</p> <p>L1, L3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. • Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja ja taitoja. • Mahdollinen vierailukäynti urheiluseuraan. 	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen aktiivisuus • positiivinen asennoituminen • innokkuus ja parhaansa yrittäminen
<p>T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.</p> <p>L1, L3, L4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Havaintomotoriset taidot • Kehonhahmottamista ja monipuolisia havaintotaitoja kehittäviä tehtäviä harjoitusten ja pelien avulla 	<ul style="list-style-type: none"> • erilaisissa liikuntatilanteissa tehdyt ratkaisut
<p>T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että yhdistämään ja soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.</p> <p>L3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Monipuoliset motorisia perustaitoja (tasapaino- ja liikkumistaidot) kehittävät harjoitteet ja pelit erilaisissa oppimisympäristöissä. • Kehonhallintataidot 	<ul style="list-style-type: none"> • motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) soveltaminen erilaisissa liikuntatilanteissa ja harjoittelussa
<p>T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan välineenkäsittelytaitojaan että yhdistämään ja soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä, eri vuodenaikoina sekä erilaisissa tilanteissa.</p> <p>L3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikkumismuodot, harjoitteet ja pelit erilaisissa oppimisympäristöissä. 	<ul style="list-style-type: none"> • motoristen perustaitojen (välineenkäsittelytaidot) soveltaminen eri liikuntamuodoissa
<p>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.</p> <p>L3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtäviin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. • Oppilaan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen suunnitelmallisesti. 	<ul style="list-style-type: none"> • fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen, kehittyminen ja aktiivisuus suunnitelman toteuttamisessa



<p>T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. L3, L6, L7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Monipuolinen liikkuminen turvallisilla välineillä ja tehtävillä vaihtelevassa ympäristössä. • Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen. 	<ul style="list-style-type: none"> • toiminta liikuntatunneilla
Sosiaalinen toimintakyky		
<p>T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunteilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. L2, L3, L6, L7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille. • Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa kehitetään minäkuva, oman toiminnan säätelyä, tunteilmaisua sekä ihmissuhdetaitoja ja vastuullisuutta yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. 	<ul style="list-style-type: none"> • toiminta liikuntatunneilla • vuorovaikutus- ja työskentelytaidot
<p>T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. L2, L6, L7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opetukseen valitaan tehtäviä, pelejä ja leikkejä, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja joissa oppilas oppii ottamaan toiset huomioon ja kantamaan vastuuta toiminnastaan ja yhteisistä säännöistä. • Mahdollinen oman opetustuokion suunnittelu ja toteutus. 	<ul style="list-style-type: none"> • sääntöjen noudattaminen ja yhteisistä varusteista huolehtiminen • toiminta yhteisissä oppimistilanteissa
Psyykinen toimintakyky		
<p>T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. L1, L2, L3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaisia tehtäviä, harjoituksia, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitellaan vastuun ottamista ja pitkäjänteistä työskentelyä yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. • Tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun. 	<ul style="list-style-type: none"> • työskentelytaidot • oma-aloitteisuus • omista liikuntavälineistä, terveydestään ja hygieniasta huolehtiminen
<p>T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä L1, L2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin suunnittelemalla opetustuokioita omien vahvuuksien mukaan, mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin, mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti ja turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta. 	<ul style="list-style-type: none"> • oman opetustuokion suunnittelu ja toteutus



T12 Auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. L3	<ul style="list-style-type: none"> Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen pohtiminen 	<ul style="list-style-type: none"> fyysisesti aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan merkitys
T13 Tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia. L1, L3	<ul style="list-style-type: none"> Eri liikuntamuotoihin tutustuminen 	<ul style="list-style-type: none"> liikuntaharrastuksen mahdollistavat tiedot ja taidot

Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet vuosiluokilla 5-6

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Liikunnan opetuksessa otetaan huomioon vuodenaajat, 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 5-6

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. Pätevyyskokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella. Vuosiluokilla 5-6 kiinnitetään huomiota sellaisten perustaitojen hallintaan, joilla on merkitystä yhteiseen toimintaan osallistumisessa.

Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa vuosiluokilla 5-6

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Ne tukevat oppilaiden myönteistä käsitystä itsestään 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 2-5) ja työskentely (tavoitteet 1, 7-10), joten fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Oppilaita ohjataan itsearviointiin. Arviointi suoritetaan sanallisesti.

