

Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma 2016

Liikunta vuosiluokat 1–9



Liikunta vuosiluokat 1–9

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 kestäväan toimintaan ja oppimisilmapiiriin.

Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen osatekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. 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.

LIKUNNAN OSA-ALUEET



Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Se kertoo taidoista suoriutua erilaisia **motorisia perustaitoja** edellyttävistä tehtävistä sekä kyvystä selviytyä taitojen taustalla vaikuttavien erilaisten ominaisuuksien kuten kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta edellyttävistä tehtävistä.

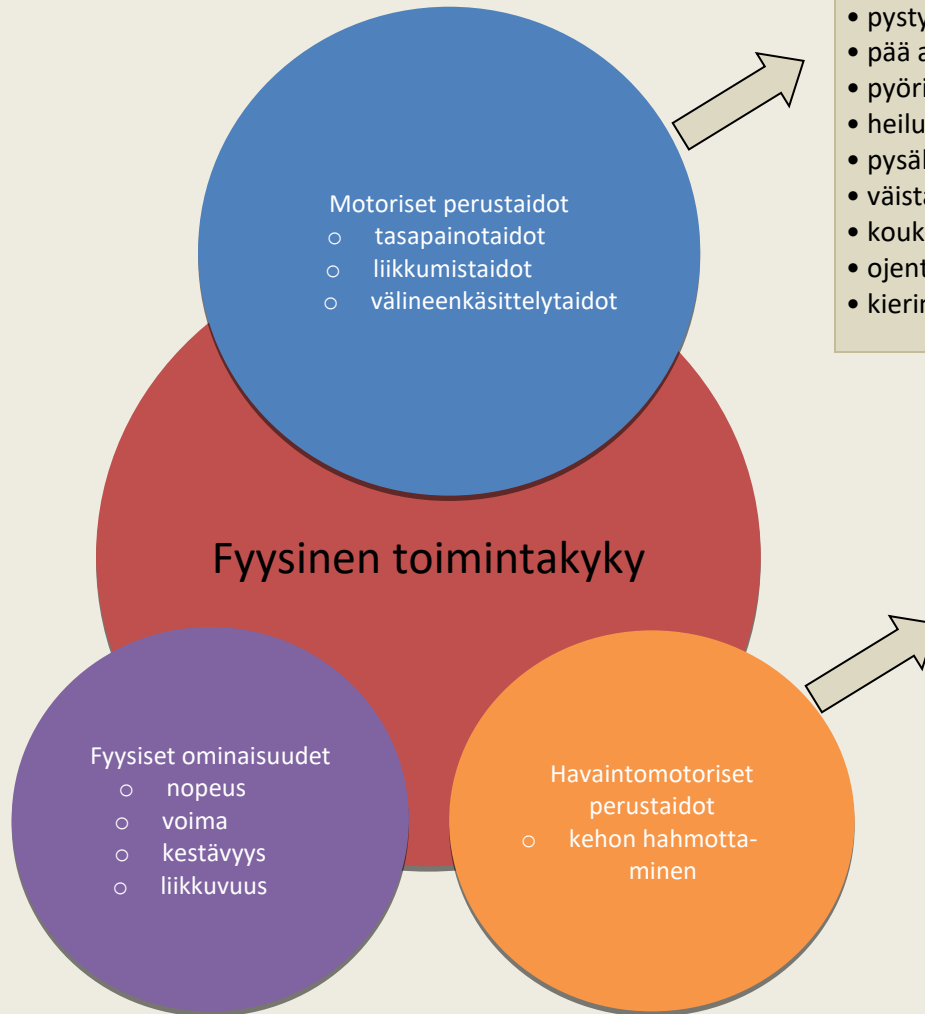
Sosiaalinen toimintakyky. Oppilaan psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi riippuvat hyvin pitkälti siitä, minkälaisia sosio-emotionaalisia eli tunne-elämää ja ihmissuhteita tukevia taitoja he onnistuvat itsenäisesti tai liikuntakasvatuksen avulla omaksumaan. Tunnetaitoja tarvitaan tasapainoisen ja tarkoituksenmukaisesti toimivan tunne-elämän kannalta. Sosiaaliset taidot auttavat puolestaan saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita ja parantavat ihmisten välistä vuorovaikutusta. Sosio-emotionaaliset taidot liittyvät oppilaan eettis-moraaliseen ajatteluun ja arvomaailmaan. Moraalisesti toimiva oppilas auttaa toisia, on myös sosiaalinen sekä välttää aggressiivista käyttäytymistä.

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan oppilaan elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä asioita. Psyykinen hyvinvointi koostuu autonomiasta, pätevydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuuden tunteista. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy myös myönteinen minäkuva, vahva itsetunto, tunne todellisuuden ymmärtämisestä, hyvä motivaatio sekä kokemus niin fyysisestä, sosiaalisesta kuin psyykkisestä turvallisuuden tunteesta. Näiden lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu vielä oppilaan itsearvostus, mielialaan sekä voimavaroihin ja taitoihin liittyvät tuntemukset selvityä mm. erilaisista haasteellisista tehtävistä tai tilanteista. Psyykkistä hyvinvointia edistävät hallinnan tunne, sosiaalinen tuki, sitoutuminen sekä mielekkyyden ja normaaliuden kokeminen.

Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)



FYYSISEN TOIMINTAKYVYN OSA-ALUEET



TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELY- TAIDOT
Staatinen ja dynaaminen tasapaino	Perustaidot ja liikeyhdistelmät	Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet
• pystyasennot • pää alaspäin asennot • pyöriminen • heiluminen • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen • kieriminen	• käveleminen • juokseminen • loikkiminen • rytmisä hyppiminen • hyppeleminen • kiipeileminen • laukkaaminen • liukuminen • kinkkaaminen	• vierittäminen • heittäminen • potkiminen • työntäminen • lyöminen • kiinniottaminen

HAVAIMOTORISET TAIDOT ovat taitoja, joilla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Riittävät havaintomotoriset taidot ovat motoristen taitojen oppimisen perustana. Oppilas ei siis voi oppia liikkumaan ilman riittäviä havaintomotorisia taitoja. Vastaavasti mitä paremmat hänen havaintomotoriset taitonsa ovat, sitä helpommin hän oppii uusia liikuntataitoja, mutta myös niin sanottuja akateemisia taitoja eli lukemista, kirjoittamista ja laskemista. Hyvät havaintomotoriset taidot auttavat oppilaita selviytymään myös liikenteessä.



Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma Liikunta vuosiluokat 1–2

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



**Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)**



Vuosiluokat 1–2

”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.

1. LUOKKA 2vvt		LIIKUNTA	
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla L1,L3	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa	Yrittäminen ja aktiivisuus	Oppilas yrittää yleensä parhaansa ja on tunneilla aktiivinen
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Oman kehon tuntemus ja tarkoituksenmukaisten ratkaisujen tekeminen liikuntatilanteeseen sopivalla tavalla.	Edistyminen oman kehon tuntemuksessa sekä liikuntatilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä
T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina L3	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Välineenkäsittelytaitoja - erilaisissa oppimisympäristöissä - Kehonhallintataidot - Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus	Tasapaino- ja liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot Kehonhallinta Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja kehittäminen	Edistyminen motorisissa perustaidoissa
T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä L3	Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä	Oman työskentelyn kontrollointi ja harkitseva toimintatapa liikuntatunneilla	
T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito L3	Tutustuminen vesiliikuntaan Rauman kaupungin uimaopetus		



	(ks.liite1)		
T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla L3, L6, L7	• Monipuolinen liikkuminen turvallisista välineistä ja tehtävien vaihtelevassa ympäristössä. • Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen.		• Edistyminen omissa työskentelytaidoissa
Sosiaalinen toimintakyky			
T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisisissa liikuntatilanteissa L2, L3, L6, L7	• Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.	Toiminta liikuntatunneilla Vuorovaikutus ja työskentelytaidot	• Edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa
T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta L2, L6, L7	• Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisten auttaminen. Turvallinen liikuntakäyttäytyminen ja omasta hygieniasta huolehtiminen • Tunneilmaisuuksiin ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät harjoitteet	Omasta hygieniasta huolehtiminen	• Oppilas osaa huolehtia liikuntavarusteistaan ja hygieniastaan
Psyykkinen toimintakyky			
T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen L1, L2, L3	• 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.	Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteiden saavuttaminen	• Edistyminen itsenäisen työskentelyn taidoissa
T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja L1, L2	• Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen ja turhien pelkojen poistaminen ja vaaratilanteiden ennaltaehkäisy. • Pätevyyden kokemusten vahvistaminen onnistumisista kehumalla, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.		



2. LUOKKA 2vvt

LIIKUNTA

Fyysinen toimintakyky

Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla L1,L3	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.	Yrittäminen, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus	Oppilas yrittää yleensä parhaansa ja on tunneilla aktiivinen ja oma-aloitteinen
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Oman kehon tuntemus ja tarkoituksenmukaisten ratkaisujen tekeminen liikuntatilanteeseen sopivalla tavalla.	Edistyminen oman kehon tuntemuksessa sekä liikuntatilanteisiin sopivien ratkaisujen löytämisessä
T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina L3	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä. - Kehonhallintataidot - Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus	Tasapaino- ja liikkumistaidot Välineenkäsittelytaidot Kehonhallinta Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja kehittäminen	Edistyminen motorisissa perustaidoissa
T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä L3	Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä.		
T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito L3	- Tutustuminen vesiliikuntaan - Rauman kaupungin uimaopetus (kts. liite1)		
T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla L3, L6, L7	- Monipuolinen liikkuminen turvallisin välinein ja tehtävin vaihtelevassa ympäristössä. - Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen.	Oman työskentelyn kontrollointi, itsearviointi ja harkitseva toimintatapa liikuntatunneilla	Edistyminen omissa työskentelytaidoissa



Sosiaalinen toimintakyky

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa L2, L3, L6, L7	Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.	Toiminta liikuntatunneilla. Vuorovaikutus ja työskentelytaidot	Edistyminen yhdessä työskentelyn ja itsenäisen työskentelyn taidoissa
T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta L2, L6, L7	- Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisen auttaminen. - Turvallinen liikuntakäyttäytyminen ja omasta hygieniasta huolehtiminen - Tunneilmaisuun ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät harjoitteet	Omasta hygieniasta huolehtiminen	Oppilas osaa oma-aloitteisesti huolehtia liikuntavarusteistaan ja hygieniastaan

Psyykinen toimintakyky

T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen. L1, L2, L3	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.	Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteiden saavuttaminen	Edistyminen itsenäisen työskentelyn taidoissa
T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja L1, L2	- Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen ja turhien pelkojen poistaminen ja vaaratilanteiden ennaltaehkäisy. - Pätevyyden kokemusten vahvistaminen, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.		



Liikunnan osa-alueiden sisältöjen toteuttamisvaihtoehtoja vuosiluokille 1–2

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisen

PSYKKISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen ja turhien pelkojen poistaminen, pätevyyden kokemusten vahvistaminen onnistumisista kehumalla, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.

HAVAITOMOTORISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

Havaintomotorisia taitoja harjaannutetaan käsittelemällä erilaisista materiaaleista valmistettuja erikokoisia ja painoisia palloja sekä muita pienvälineitä, ja ohjaamalla oppilasta suuntaamaan huomiotaan tehtävän onnistumisen kannalta oleellisiin asioihin.

Erilaisten muotojen, kirjainten ja numeroiden piirtäminen/muodostaminen oman kehon avulla, koko vartalon jännityksen ja rentouden vaihtelevuus erilaisissa tehtävissä, liikkuminen eri tavoin erilaisilla nopeuksilla, erilaiset pujottelua ja väistämistä sisältävät tehtävät ja leikit sekä uinti.

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Tasapainoilu ja liikkuminen vaihtelevassa, tasapainoa harjaannuttavassa ympäristössä.	Temppuradat, hyppelyradat, juoksu- ja kiinniottoleikit, erilaisissa maastoissa ja alustoilla liikkuminen sekä alkeisuimataito.	Vieritys, työntö, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja kämmenellä tai mailalla lyöminen osana erilaisia ratoja, leikkejä ja pelejä

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Liikkuvuutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä
Kestävyyttä harjaannutetaan juoksu- ja kiinniottoleikeissä, pallopeleissä, maastossa liikuttaessa ja uinnissa.	Voimaa harjaannutetaan riippuen, kiipeillen, hyppien, voimistellen ja leikkimielellä kamppaillen.	Nopeutta harjaannutetaan juoksu- ja kiinniottoleikeillä, reaktioleikeillä, peleissä, viesteissä, erilaisilla hypyillä, loikilla ja heitoilla.	Monipuolinen liikkuminen, ojennukset, kurkotukset, aktiiviset ja dynaamiset venytykset.

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 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. 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 rohkeavalla 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.



Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma Liikunta vuosiluokat 3–6

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



**Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)**



Vuosiluokat 3–6

”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.

3. LUOKKA 2vvt		LIIKUNTA	
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.	Työskentely, yrittäminen, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus	Oppilaan toiminta vastaa yleensä kestoaltaan ja rasitukseltaan hänen omia edellytyksiään ja mahdollisuuksiaan.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa. Kehon tuntemus suhteessa aikaan, tilaan ja voimaan.	Oppilas tunnistaa kehonsa eri puolet ja kehon eri osat.
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. L3	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Kehonhallintataidot	Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilas on kehittynyt tasapaino- ja liikkumistaidoissa sekä niiden soveltamisessa eri oppimisympäristöissä.
T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. L3	Välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.	Välineenkäsittelytaidot eri kehon osilla	Oppilaan välineenkäsittelytaidot ovat kehittyneet.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään	Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona	Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen, kehittäminen	Oppilas suoriutuu hyvin nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa



fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. L3	eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus	ja itsearviointi	vaativista suorituksista.
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. L3	Tutustuminen vesiliikuntaan Rauman kaupungin uimaopetus (kts. liite1)	Uima- ja pelastautumistaidot	
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. L3, L6, L7	- Monipuolinen liikkuminen turvallisin välinein ja tehtävin vaihtelevassa ympäristössä. - Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen.	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas osaa yleensä toimia vastuullisesti ja muiden oppilaiden turvallisuuden huomioiden.
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	- Oppilas osallistuu sopuisasti ryhmän toimintaan. - Oppilas ottaa hyvin vastaan saamansa avun ja palautteen.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	- Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisen auttaminen. - Turvallinen liikuntakäyttäytyminen ja omasta hygieniasta huolehtiminen - Tunneilmaisuuksiin ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät harjoitteet	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	- Oppilas noudattaa hyvin sopimuksia, tulee tunneille ajoissa ja on asiallisesti varustautunut. - Oppilas tekee pyydettyä omaa osuutensa järjestelyistä, auttaa ja kannustaa muita.
Psyykkinen toimintakyky			
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. L2, L3, L6, L7	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.	Työskentelytaidot	Oppilas tekee annetut tehtävät ja pystyy itsenäiseen työskentelyyn ohjatussa tilanteessa.
T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen, turhien pelkojen poistaminen ja vaaratilanteiden		- Oppilas tekee oman osuutensa järjestelyistä. - Oppilas osaa suunnitella alkua- tai



L2, L6, L7	ennaltaehkäisy. Pätevyyden kokemusten vahvistaminen, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.		loppuverryttelyn.
------------	--	--	-------------------

4. LUOKKA 3vvt		LIIKUNTA	
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.	Työskentely, yrittäminen, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus	Oppilaan toiminta vastaa yleensä kestoaltaan ja rasitukseltaan hänen omia edellytyksiään ja mahdollisuuksiaan.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa. Kehon tuntemus suhteessa aikaan, tilaan ja voimaan.	Oppilas osaa tunnistaa kehonsa eri puolet, kehon eri osat ja osaa yleensä suhteuttaa ne kulloinkin käytössä oleviin välineisiin, tilaan, aikaan ja voimaan.
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. L3	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Kehonhallintataidot	Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilas on kehittynyt tasapaino- ja liikkumistaidoissa sekä niiden soveltamisessa eri oppimisympäristöissä.
T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. L3	Välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.	Välineenkäsittelytaidot eri kehon osilla	Oppilaan välineenkäsittelytaidot ovat kehittyneet.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään	Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona	Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen, kehittäminen	Oppilas suoriutuu hyvin nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa



fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. L3	eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus	ja itsearviointi	vaativista suorituksista ja osaa arvioida omia fyysisiä ominaisuuksiaan.
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä. L3	- Tutustuminen vesiliikuntaan - Rauman kaupungin uimaopetus (kts. liite1)	Uima- ja pelastautumistaidot	
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. L3, L6, L7	- Monipuolinen liikkuminen turvallisista välineistä ja tehtävien vaihtelevassa ympäristössä. - Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas osaa yleensä toimia vastuullisesti ja muiden oppilaiden turvallisuuden huomioiden.
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	Opetus sisältää yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, tehtäviä ja pelejä, joissa oppilaat toimivat yhteistyössä muiden kanssa ja saavat kokemuksia muiden auttamisesta.	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Oppilas osallistuu sopuisasti ryhmän toimintaan. Oppilas ottaa hyvin vastaan saamansa avun ja palautteen.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	- Toisten kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja toisen auttaminen. - Turvallinen liikuntakäyttäytyminen ja omasta hygieniasta huolehtiminen - Tunneilmaisuun ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät harjoitteet	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	- Oppilas noudattaa hyvin sopimuksia, tulee tunneille ajoissa ja on asiallisesti varustautunut. - Oppilas tekee pyydettyä oman osuutensa järjestelyistä, auttaa ja kannustaa muita.
Psyykkinen toimintakyky			
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. L2, L3, L6, L7	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.	Työskentelytaidot	Oppilas tekee annetut tehtävät ja pystyy itsenäiseen työskentelyyn ohjatussa tilanteessa.
T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	Oppilaan huolenaiheiden kuunteleminen, turhien pelkojen poistaminen ja vaaratilanteiden		- Oppilas tekee oman osuutensa järjestelyistä. - Oppilas osaa suunnitella ja toteuttaa



L2, L6, L7	ennaltaehkäisy. Pätevyyden kokemusten vahvistaminen, myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri sekä kannustaminen.		alku- tai loppuverryttelyn.
------------	--	--	-----------------------------

5. LUOKKA 2vvt		LIIKUNTA	
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.	Työskentely ja yrittäminen,	Oppilaan toiminta vastaa yleensä kestoaltaan ja rasitukseltaan hänen omia edellytyksiään ja mahdollisuuksiaan.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa.	Oppilas osaa tunnistaa kehonsa eri puolet, kehon eri osat ja osaa suhteuttaa ne kulloinkin käytössä oleviin välineisiin, tilaan, aikaan ja voimaan.
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. L3	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Kehonhallintataidot	Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilas on kehittynyt tasapaino- ja liikkumistaidoissa sekä niiden soveltamisessa eri oppimisympäristöissä.
T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. L3	Välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.	Motoristen perustaitojen (välineenkäsittelytaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilaan välineenkäsittelytaidot ovat kehittyneet.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta	Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin	Fyysisten ominaisuuksien	Oppilas suoriutuu hyvin nopeutta,



arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. L3	tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. - Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus - Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmän Move:n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5.vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.	harjoittaminen	liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa vaativista suorituksista. Oppilas osaa arvioida omia fyysisiä ominaisuuksiaan sekä löytää omat vahvuudet.
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä L3	- Tutustuminen vesiliikuntaan - Rauman kaupungin uimaopetus (ks.liite1)	Uima- ja pelastautumistaidot	
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. L3, L6, L7	- Monipuolinen liikkuminen turvallisista välineistä ja tehtävin vaihtelevassa ympäristössä. - Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas osaa toimia vastuullisesti ja muiden oppilaiden turvallisuuden huomioiden.
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen L2, L3, L6, L7	Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Oppilas osallistuu sopuisasti ryhmän toimintaan. Oppilas ottaa hyvin vastaan saamansa avun ja palautteen.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista L2, L6, L7	Opetukseen valitaan tehtäviä, pelejä ja leikkejä, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja joissa oppilas oppii ottamaan toiset huomioon ja kantamaan vastuuta toiminnastaan ja yhteisistä säännöistä	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	- Oppilas noudattaa hyvin sopimuksia ja tulee tunneille ajoissa ja on asiallisesti varustautunut. - Oppilas tekee pyydettyä oman osuutensa järjestelyistä. Oppilas auttaa ja kannustaa kavereitaan.



Psyykkinen toimintakyky			
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja L1, L2, L3	Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi.	Työskentelytaidot	Oppilas tekee annetut tehtävät ja pystyy itsenäiseen työskentelyyn ohjatussa tilanteessa.
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä L1, L2	Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin suunnittelemalla opetustuokioita omien vahvuuksien mukaan, mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin, mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti ja turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta.	Oman opetustuokion suunnittelu ja toteutus	- Oppilas tekee oman osuutensa järjestelyistä. - Oppilas osaa suunnitella omien vahvuuksien mukaisen opetustuokion.

6. LUOKKA 2vvt		LIIKUNTA	
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi arvosanoille 5,7,8 ja 9
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	- Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. - Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja. Tutustumiskäynti Rauman alueen liikuntaseuraan.	Työskentely, aktiivisuus, yrittäminen ja oma-aloitteisuus	Arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	Havaintomotoriset taidot	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa.	
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että	- Tasapaino- ja liikkumistaidot - Kehonhallintataidot	Motoristen perustaitojen käyttäminen eri	



soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa. L3		liikuntamuodoissa	
T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa. L3	• Välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.		
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. L3	• Tutustutaan monipuolisiin ja turvallisiin tehtävin liikkumiseen sisällä ja ulkona eri vuodenaikoina eri oppimisympäristöissä. • Voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus	Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä L3	• Rauman kaupungin uimaopetus (kts. liite1)	Uima- ja pelastautumistaidot	
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla. L3, L6, L7	• Monipuolinen liikkuminen turvallisilla välineillä ja tehtävin vaihtelevassa ympäristössä. • Ohjataan oppilasta toimimaan reilun pelin -periaatteella muut huomioon ottaen	Toiminta liikuntatunneilla	
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioonottaen. L2, L3, L6, L7	• Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. L2, L6, L7	• Opetukseen valitaan tehtäviä, pelejä ja leikkejä, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja joissa oppilas oppii ottamaan toiset huomioon ja kantamaan vastuuta toiminnastaan ja yhteisistä säännöistä. • Oman opetustuokion suunnittelu ja	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	



	toteutus.		
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. L1, L2, L3	Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi.	Työskentelytaidot	Arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä. L1, L2	Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin suunnittelemalla opetustuokioita omien vahvuuksien mukaan, mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin, mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti ja turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta.		



Liikunnan osa-alueiden sisältöjen toteuttamisvaihtoehtoja vuosiluokille 3–6

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille

PSYKKISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Oppilaan mahdollisuus vaikuttaa tuntien sisältöihin suunnittelemalla opetustuokioita omien vahvuuksien mukaan, mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin, mahdollisuus ilmaista itseään kehollisesti ja turvallisuuden tunne oikeudenmukaisesta kohtelusta

HAVAITOMOTORISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

Kiinnittoleikit, voimistelu, musiikkiliikunta, hiihto mahdollisuuksien mukaan sekä pallopelit ja -leikit.

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Voimistelu ja telinevoimistelu, kamppailut, luistelu ja hiihto mahdollisuuksien mukaan, pallopelit sekä musiikki- ja tanssiliikunta	Telineradat, perusliikunta, luistelu ja hiihto mahdollisuuksien mukaan, suunnistus ja uinti	Pomputtaminen, kuljettaminen käsillä ja jaloilla, heittäminen sekä kiinnittäminen, lyöminen ja laukaiseminen, välinevoimistelua

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Liikkuvuutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä
Kestävyys harjaantuu pallopeleissä, uinnissa ja maastossa eri vuodenaikoina liikuttaessa	Voimaa harjaannutetaan kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä kamppailien sekä mäenlaskuilla ja -nousuilla	Nopeus kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana), hypyissä, heitoissa, loikissa	Alku- ja loppuverryttelyt liikuntatunneilla, voimistelu ja monipuoliset venyttelyt

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 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 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. Pätevyyskokemuksia 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.

[Arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 \(Opetushallituksen aineisto suoraan. Voimassa 1.8.2023 alkaen\)](#) (pdf-tiedosto)



Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma Liikunta vuosiluokat 7–9

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



**Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)**



Vuosiluokat 7–9

”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. Eriytyisen 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.

7. LUOKKA 2vvt			
LIIKUNTA			
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	Monipuoliset liikuntamuodot ja -tehtävät, harjoitteet ja pelit	Aktiivisuus, kokeileminen, yrittäminen ja työskentely	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 L1, L3, L4	Kehonhahmottamista ja monipuolisia havaintotaitoja kehittäviä tehtäviä kuten suunnistus, pallopelit, tanssi, yleistaitoharjoittelu ja liikuntaleikit	Oman kehon hahmottaminen, ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	Oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja pyrkii tekemään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.
T3 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	Monipuoliset motorisia perustaitoja (tasapaino- ja liikkumistaidot) kehittävät liikuntamuodot kuten voimistelu ja kehonhallintaharjoitteet, jääliikunta, palloilu, perusliikunta, kuntoliikunta, suunnistus, musiikkiliikunta, tanssi, vesiliikunta	Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot) eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käyttää tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.
T4 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri	Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikuntamuodot kuten eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn eri ympäristöissä, vesipelastus sekä	Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käyttää välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.



vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	yleisurheiluvälineiden käsittely, musiikkiliikunta ja voimistelu		
T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeus ja liikkuvuus. L3	Fyysisiä ominaisuuksia (nopeus, liikkuvuus) harjoittavat tehtävät kuten perusliikunta, palloilu, kamppailulajit, palloilu, voimistelu, alku- ja loppulämmittelyt liikuntatunneilla, monipuoliset venyttelyt sekä tutustuminen erilaisiin kehonhuoltomenetelmiin	Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu (nopeus, liikkuvuus)	Oppilas osaa harjoittaa fyysisiä ominaisuuksiaan (nopeus, liikkuvuus).
T6 Vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. L3	Monipuolinen liikkuminen vesiympäristössä kuten vesiliikunta, vedessä pelaaminen ja vesipelastus ja vedestä pelastautuminen	Uima- ja vesipelastustaidot	Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä.
T7 Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan. L3, L6, L7	Monipuoliset tehtävät eri ympäristöissä	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla.
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. L2, L3, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa kehitetään minäkuva, oman toiminnan säätelyä, tunneilmaisua sekä ihmissuhdetaitoja ja vastuullisuutta yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla ottaen muut oppilaat huomioon.
T9 Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella. L2, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa harjoitellaan reilun pelin periaatteita, empaattisuutta ja vastuullisuutta	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita.
Psyykkinen toimintakyky			
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta. L1, L2, L3	Erilaisia tehtäviä, harjoituksia, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitellaan vastuun ottamista ja pitkäjänteistä työskentelyä	Työskentelytaidot	Oppilas osaa opettajan johdolla pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti.



T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä. L1, L2	• Monipuoliset ja turvalliset sisällöt eri liikuntamuodoissa	Oppilaan omat kokemukset	• Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
--	--	---------------------------------	--

8. LUOKKA 3vvt			
LIIKUNTA			
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvä osaaminen
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	• Monipuoliset liikuntamuodot ja -tehtävät, harjoitteet ja pelit	Aktiivisuus, kokeileminen, yrittäminen ja työskentely	• 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 L1, L3, L4	• Kehonhahmottamista ja monipuolisia havaintotaitoja kehittäviä tehtäviä kuten suunnistus, pallopelit, tanssi, yleistaitoharjoittelu ja liikuntaleikit	Oman kehon hahmottaminen, ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	• Oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja pyrkii tekemään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.
T3 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	• Monipuoliset motorisia perustaitoja (tasapaino- ja liikkumistaidot) kehittävät liikuntamuodot kuten voimistelu ja kehonhallintaharjoitteet, jääliikunta, palloilu, perusliikunta, kuntoliikunta, suunnistus, musiikkiliikunta, tanssi, vesiliikunta	Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot) eri liikuntamuodoissa	• Oppilas osaa käyttää ja yhdistää tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.
T4 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää ja yhdistää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	• Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikuntamuodot kuten eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn eri ympäristöissä, vesipelastus sekä yleisurheiluvälineiden käsittely, musiikkiliikunta ja voimistelu	Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa	• Oppilas osaa käyttää ja yhdistää välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.



T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan ja harjoittamaan fyysisiä ominaisuuksiaan: kestävyys. L3	- Fyysisiä ominaisuuksia (kestävyys) harjoittavat tehtävät kuten perusliikunta, palloilu, musiikkiliikunta ja uinti - Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä Move!:n mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia	Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja arviointi (kestävyys)	Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa kestävyyttä.
T6 Vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. L3	Monipuolinen liikkuminen vesiympäristössä kuten vesiliikunta, vedessä pelaaminen ja vesipelastus ja vedestä pelastautuminen	Uima- ja vesipelastustaidot	Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä.
T7 Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan. L3, L6, L7	Monipuoliset tehtävät eri ympäristöissä	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla.
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. L2, L3, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa kehitetään minäkuva, oman toiminnan säätelyä, tunneilmaisua sekä ihmissuhdetaitoja ja vastuullisuutta yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla ottaen muut oppilaat huomioon.
T9 Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. L2, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa harjoitellaan reilun pelin periaatteita, empaattisuutta ja vastuullisuutta	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.
Psyykinen toimintakyky			
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja. L1, L2, L3	Erilaisia tehtäviä, harjoituksia, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitellaan vastuun ottamista ja pitkäjänteistä työskentelyä	Työskentelytaidot	Oppilas osaa opettajan johdolla ja itsenäisesti työskennellä pääsääntöisesti vastuullisesti.



T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä. L1, L2	• Monipuoliset ja turvalliset sisällöt eri liikuntamuodoissa	Oppilaan omat kokemukset	• Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
T12 Auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. L3	• Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen pohtiminen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	Fyysisesti aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan merkitys	• 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. L1, L3	• Eri liikuntamuotoihin tutustuminen	Liikuntaharrastuksen mahdollistavat tiedot ja taidot	• Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.

9. LUOKKA 3vvt			
LIIKUNTA			
Fyysinen toimintakyky			
Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5,7,8 ja 9
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1, L3	• Monipuoliset liikuntamuodot ja -tehtävät, harjoitteet ja pelit	Aktiivisuus, yrittäminen ja työskentely	Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja L1, L3, L4	• Kehonhahmottamista ja monipuolisia havaintotaitoja kehittäviä tehtäviä kuten suunnistus, pallopelit, tanssi, yleistaitoharjoittelu ja liikuntaleikit	Oman kehon hahmottaminen, ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	
T3 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja	• Monipuoliset motorisia perustaitoja (tasapaino- ja liikkumistaidot)	Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot)	



liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	kehittävät liikuntamuodot kuten voimistelu ja kehonhallintaharjoitteet, jääliikunta, palloilu, perusliikunta, kuntoliikunta, suunnistus, musiikkiliikunta, tanssi, vesiliikunta	eri 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.	Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikuntamuodot kuten eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn eri ympäristöissä, vesipelastus sekä yleisurheiluvälineiden käsittely, musiikkiliikunta ja voimistelu	Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa	
T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voima. L3	Fyysisiä ominaisuuksia (voima) harjoittavat tehtävät oman kehon painolla, vastusta lisäävillä välineillä sekä kevyillä lisäpainoilla	Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen (voima)	
T6 Vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä. L3	Monipuolinen liikkuminen vesiympäristössä kuten vesiliikunta, vedessä pelaaminen ja vesipelastus ja vedestä pelastautuminen	Uima- ja vesipelastustaidot	
T7 Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan. L3, L6, L7	Monipuoliset tehtävät eri ympäristöissä	Toiminta liikuntatunneilla	
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. L2, L3, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa kehitetään minäkuva, oman toiminnan säätelyä, tunneilmaisua sekä ihmissuhdetaitoja ja vastuullisuutta yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Päätösarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T9 Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista. L2, L6, L7	Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa harjoitellaan reilun pelin periaatteita, empaattisuutta ja vastuullisuutta	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	



Psyykkinen toimintakyky

T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja. L1, L2, L3	• Erilaisia tehtäviä, harjoituksia, pelejä ja leikkejä, joissa harjoitellaan vastuun ottamista ja pitkäjänteistä työskentelyä	Työskentelytaidot	Päättöarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 (pdf-tiedosto)
T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä. L1, L2	• Monipuoliset ja turvalliset sisällöt eri liikuntamuodoissa	Oppilaan omat kokemukset	
T12 Auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. L3	• Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen pohtiminen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	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	• Eri liikuntamuotoihin tutustuminen	Liikuntaharrastuksen mahdollistavat tiedot ja taidot	



Liikunnan osa-alueiden sisältöjen toteuttamisvaihtoehtoja vuosiluokille 7–9

SOSIAALISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Kohtelias, ystävällinen ja vastuullinen käytös tasapuolisesti kaikkia kohtaan, ryhmän jäsenistä huolehtiminen sekä yhteisistä asioista vastuun ottaminen.

PSYYKKISEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄMINEN

Tunne oikeudenmukaisesta ja yhdenvertaisesta kohtelusta, tunne pätevyydestä, tunne hyväksytyksi tulemisesta sekä yksin että ryhmän osana. Tietoa hyvinvoinnista ja kokemuksia erilaisista tavoista harrastaa liikuntaa, jotta kukin voi löytää itselleen sopivimman tavan rentoutua, kokea iloa ja virkistymistä.

HAVAITOMOTORISTEN TAITOJEN KEHITTÄMINEN

Suunnistus, pallopelit, tanssi, kehonhuoltomenetelmät ja kuntosaliharjoittelu

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN KEHITTÄMINEN

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Voimistelu välineillä ja kehonhallintaharjoitteet, taitoluistelu ja jääpelit, laskettelu ja pallopelit	Parkour, circuit, pallopelit ja frisbee golf	Eri pallopelien tekniikat välineiden käsittelyyn sekä vesipelastus

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

Kestävyyttä harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Voimaa harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Nopeutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä	Liikkuvuutta harjaannuttavia liikuntatehtäviä
Vuosiluokilla 7-9 kestävyys harjaantuu esimerkiksi perusliikunnassa (eripituiset juoksumatkat), musiikkiliikunnassa, pallopeleissä ja uinnissa.	Vuosiluokilla 7-9 voimaa harjaannutetaan edelleen oman kehon painoa kannatteleamalla, mutta myös välineillä, jotka lisäävät vastusta; esimerkkinä kuminauha, kuntopallo ja kevyet lisäpainot. Myös esimerkiksi uinti ja kiipeily harjaannuttavat lihasvoimaa.	Vuosiluokilla 7-9 nopeus kehittyy mm. perusliikunnassa, palloilussa ja kamppailulajeissa.	Alku- ja loppuverryttelyt liikuntatunneilla, monipuoliset venyttelyt sekä tutustuminen erilaisiin kehonhuoltomenetelmiin.

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 vuodenaikat, 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 liikennekäyttämistä.



Rauman normaalikoulun opetussuunnitelma
2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaan (1.8.2016)

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. Pätevyyskokemuksia ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan oppilaslähtöisillä ja osallistavilla työtavoilla, sopivilla tehtävillä ja rohkeavalla 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.

[Päättöarvioinnin kriteerit arvosanoille 5, 7, 8 ja 9 \(Opetushallituksen aineisto suoraan. Voimassa 1.8.2021 alkaen\)](#) (pdf-tiedosto)

