

VALINNAINEN LIIKUNTA 2vvt

UUDET LAJIT

Fyysinen toimintakyky

Tavoitteet	Sisällöt	Arvioinnin kohteet	Hyvän osaamisen kriteerit (arvosana 8)
T1 Kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. L1,L3	• Monipuolinen tutustuminen Rauman liikuntatarjontaan, liikuntapaikkoihin ja liikuntamuotoihin • Oman fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja harjoittaminen	Fyysinen aktiivisuus, positiivinen asennoituminen, innokkuus ja parhaansa yrittäminen	• Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntamuotoja
T2 Ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. L1, L3, L4	• Kehonhahmottamista ja monipuolisia havaintotaitoja kehittäviä tehtäviä eri lajien ja harjoitusten avulla	Liikuntatilanteissa tehdyt ratkaisut	• Oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja pyrkii tekemään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. • Oppilas hahmottaa yleensä kehonsa liikkeet suhteessa aikaan, voimaan, tilaan ja paikkaan
T3 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta	• Monipuoliset motorisia perustaitoja (tasapaino- ja liikkumistaidot) kehittävät liikuntamuodot (kuten	Tasapaino- ja liikkumistaitojen soveltaminen	• Oppilas osaa käyttää ja yhdistää tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.

oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	skeittaus, parkour ja kehonhuoltomenetelmät)	liikuntatilanteissa ja harjoitteissa	
T4 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri välineillä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa. L3	• Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikkumismuodot (kuten tennis, sulkapallo, keilaus ja katusähly)	Välineenkäsittelytaidot eri kehon osilla ja välineillä	• Oppilas osaa käyttää ja yhdistää välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.
T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta harjoituttamaan fyysisiä ominaisuuksiaan: voima, kestävyys, nopeus ja liikkuvuus. L3	• Oppilaan fyysisten ominaisuuksien kehittäminen suunnitelmallisesti	Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen, aktiivisuus suunnitelman toteuttamisessa	• Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa kestävyyttä. • Oppilas kykenee yleensä pitkäjänteiseen suunnitelmalliseen harjoitteluun

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 säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen. L2, L3, L6, L7	• Erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa kehitetään minäkuvaa, oman toiminnan säätelyä, tunneilmaisua sekä ihmissuhdetaitoja ja vastuullisuutta yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä	Toiminta tunneilla	• 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.	Sääntöjen noudattaminen ja yhteisistä varusteista huolehtiminen	• Oppilas noudattaa annettuja sääntöjä ja huolehtii varusteista asianmukaisesti. • Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.
Psyykkinen toimintakyky			
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa	• Tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja fyysisten ominaisuuksien harjoitteluun. Niiden	Oma-aloitteisuus, omista liikuntavälineistä,	• Oppilas toimii useimmiten vastuullisesti ja huolehtii omista liikuntavälineistään,

oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja. L1, L2, L3	avulla oppilas oppii ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja oppii pitkäjänteistä työskentelyä	terveydestään ja hygieniasta huolehtiminen	terveydestään ja hygieniastaan
T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä. L1, L2	• Monipuoliset ja turvalliset sisällöt eri liikuntamuodoissa		• Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen.
T12 Auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. L3	• Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen pohtiminen	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	• Eri liikuntamuotoihin tutustuminen	Liikuntaharrastuksen mahdollistavat tiedot ja taidot	• Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. • Oppilasta ohjataan pohtimaan

liikuntaharrastuksia. L1, L3			kokemuksiaan osana itsearviointia.
------------------------------	--	--	---------------------------------------