

# Liikunta

## Aineen kuvaus

Liikuntakasvatuksen ensisijaisena tehtävänä on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen. Lapsen luontaista tapaa oppia itsestään ja ympäristöstään tuetaan fyysisen toiminnan kautta. Tähän pyritään tarjoamalla oppilaalle sellaisia tietoja, taitoja ja myönteisiä kokemuksia, jotka luovat pohjaa oman liikuntaharrastuksen löytymiselle, myöhemmälle koulunkäynnille sekä pysyville terveystottumuksille. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea ja edistää lapsen kehitystä ja oppimista kognitiivisella, sosio-emotionaalaisella sekä fyysismotorisella alueella.

Liikuntakasvatuksessa huomioidaan lasten yksilölliset kehitysvaiheet. Liikuntakasvatuksen oppimisympäristöt suunnitellaan niin, että oppilas voi turvallisesti harjoitella liikunnallisia taitoja ja tuntee olevansa hyväksyty omana itsenään. Toiminnassa pyritään kaikin tavoin tukemaan positiivisen minäkuvan muodostumista. Samoin tavoitteena on muodostaa luonnollinen ympäristö, jossa voidaan harjoitella vastuun ottamista sekä omasta itsestä että ryhmän jäsenistä ja toiminnasta. Vastuun ottamista harjoitellaan pienistä asioista alkaen: omien urheiluvälineiden hoidosta, annettujen tehtävien suorittamisesta, parista huolehtimisesta, oman käyttäytymisen vaikutuksesta ryhmän toimintaan, sääntöjen noudattamisesta päätyen aina itseohjautuvuuteen ja oman elämän hallinnan edistämiseen.

Koska lapsi oppii enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä, liikuntakasvatuksessa kiinnitetään erityistä huomiota havaintomotoriseen oppimiseen. Se edellyttää aistitoimintojen herkistämistä oleellisen tiedon poimimiseksi ympäristöstä. Havaintomotorisen kehityksen näkökulmasta tärkeitä ovat opetuksen monipuoliset sisällöt, erilaiset välineet ja ympäristöt, jotka antavat runsaasti erityyppisiä aistiärsyksiä. Opettajan tulee kiinnittää huomiota myös ohjeiden antamiseen ja palautteeseen.

## Fyysis-motorinen alue:

Fyysis-motorinen alue käsittää lapsen liikuntakykyisyyden eri osa-alueet: liikehallintatekijät, liikuntataidot ja kuntotekijät. Liikehallintatekijöiden harjaannuttaminen voi tapahtua eri liikuntataitojen harjoittelun yhteydessä tai niin sanottuna ominaisuusopetuksena, jossa tavoitteena ovat liikehallintatekijät eivätkä tietyt liikuntataidot. Liikuntataitoja harjoitetaan monipuolisin liiketehtävin erilaisissa oppimisympäristöissä. Kunnan kehittyminen varmistetaan siten, että liikuntatunti oppimisympäristönä on riittävän toiminnallinen, haasteellinen ja motivoiva, jolloin jokainen lapsi saa riittävästi fyysistä toimintaa.

## Kognitiivinen alue:

Liikuntakasvatuksessa huomioidaan asioiden ja ilmiöiden tietäminen, ymmärtäminen ja omaksuminen sekä ajattelun taidot. Liikunnassa harjaannutetaan havaintomotorisia taitoja: oman kehon hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Oppilaita ohjataan oppimaan liikuntaan liittyviä käsitteitä. Ajattelutaitoja kehitetään käyttämällä oppilaskeskeisiä opetustyyliä, joissa oppilaan omaa oivaltamista ja päätöksentekoa korostetaan. Oppilaan tietoisuutta omasta oppimisesta pyritään kehittämään sellaisten oppimis- ja opiskeluympäristöjen avulla, jotka mahdollistavat omien valintojen tekemisen, konkretisoivat harjoittelun merkityksen ja tukevat oivaltavaa oppimista. Samalla kehitetään oppilaan tavoitetietoisuutta.

## Sosio-emotionaalinen alue:

Perusasteella liikunnanopetuksessa huomioidaan sekä yksilöllinen että yhteisöllinen näkökulma. Oppimisympäristö tukee ja vahvistaa oppilaan itsetuntoa. Pyritään tilanteisiin, joissa oppilaalla on mahdollisuus turvallisesti ilmaista itseään sekä tunteitaan ja samalla harjaantua niiden hallitsemisessa. Toisten huomioimista, auttamista, kannustamista, omasta ja toisten onnistumisesta iloittamista, pettymysten sietämistä ynnä muita sosiaalisia taitoja harjoitellaan erilaisin toiminnoin. Liikuntakasvatuksessa pyritään antamaan selkeä viesti siitä, mikä on oikein ja mikä väärin muun muassa painottamalla reilun pelin henkeä.

## Arviointi

Liikunnan luonteen takia arviointi perustuu oppituntien aikaiseen, jatkuvaan näyttöön ja harrastuneisuuteen sekä oppilaan oman oppimisen ja kehityksen arviointiin. Kokeet tai testit ovat oppilaan itsearviointin apuna. Oppilaan itsearviointi on säännöllistä ja perustuu opiskelutavoitteisiin ja omiin oppimiskokemuksiin. Opettajan arviointi täydentää oppilaan itsearviointia opetuksen tavoitteiden mukaan.

## Luokat 1-9

### Opetus ja oppiminen

<b>LIKUNNANOPETUKSEN JA LIKUNTA-KASVATUKSEN YLEISET TAVOITTEET</b>	<b>MENETELMÄT</b>	<b>SISÄLTÖTAVOITTEET</b>
Terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja arvostus sekä liikunnan ja oman terveyden yhteyksien ymmärtäminen  Liikunnan ja oppimisen ilo	<ul style="list-style-type: none"><li>· myönteiset liikuntakokemukset ja niiden prosessointi</li><li>· monipuoliset opetusmenetelmät liikuntaa ja terveyttä koskevat tiedot ja taidot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· monipuolista, ikäkaudelle soveltuvaa, tavoitteellista liikuntaa monipuolisissa oppimisympäristöissä</li><li>· tietoja jokapäiväisten valintojen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin</li><li>· terveystkasvatusta</li></ul>
Havainto- ja ajattelutoimintojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"><li>· tehtäväkeskeisyys</li><li>· ongelmanratkaisu</li><li>· soveltaminen erilaisille välineille ja oppimisympäristöihin</li><li>· eri aistien harjoittaminen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· erilaiset telineet ja välineet liikunnassa</li><li>· monipuolinen maastoliikunta</li><li>· silmä-, käsi- ja jalkataitavuus</li><li>· liikuntatermit ja -käsitteistö</li></ul>
Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn edistäminen, esteettisyyden kokemukset	<ul style="list-style-type: none"><li>· monipuolinen ja vaikeutuva, ikäkaudelle soveltuva liikeharjoittelu</li><li>· monipuoliset liikuntamuodot</li><li>· myönteiset onnistumisen elämykset</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· kuntotekijöiden (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus) ja liikehallintatekijöiden (tasapaino-, orientoitumis-, rytmi-, erottelu-, yhdistely ja reaktiokyky sekä</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· rentoutuminen</li> <li>· tavoitteellinen ponnistelu</li> <li>· keskittyminen</li> </ul>	muuntelu- ja soveltamiskyky) monipuolinen ja ikäkaudelle soveltuva harjoittaminen painopistealueineen <ul style="list-style-type: none"> <li>· lihashuolto</li> <li>· rentouden ja jännityksen erottaminen</li> <li>· luovuuden ja itseilmaisun harjoittaminen</li> </ul>
Persoonallisuuden ja itsetunnon kehittäminen, itseohjautuvuus ja oman elämän hallinnan edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>· yksilölliset valinnat</li> <li>· pitkäjänteinen, vastuullinen itseohjautuva harjoittelu</li> <li>· itsearviointi</li> <li>· oppilaspersoonallisuuden huomioiminen</li> <li>· myönteinen palaute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· yksilölliset liikuntalajit valintojen ja paikallisten liikunta mahdollisuuksien mukaan</li> <li>· myönteinen asennoituminen epäonnistumiseen oppimisen osana</li> <li>· terveystoiminta ja oma liikkuminen</li> <li>· vastuullinen käyttäytyminen liikenteessä</li> </ul>
Sosiaalisen toimintakyvyn ja suvaitsevaisuuden edistäminen, eettinen ja tapakasvatus	<ul style="list-style-type: none"> <li>· toiminta erilaisissa ryhmissä</li> <li>· sääntöjen ja sopimusten noudattaminen</li> <li>· kansallista ja kansainvälistä liikuntakulttuuria</li> <li>· vastuunottaminen muista ja yhteisistä tehtävistä</li> <li>· keskustelu ristiriitatilanteissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· reilu peli, kohteliaisuus ja käyttäytyminen erilaisissa liikuntatilanteissa</li> <li>· avustaminen, järjestely- ja tuomaritehtävät eri liikuntalajeissa</li> <li>· ympäristökasvatus ja jokamiehenoikeudet</li> <li>· ensiapu- ja hengenpelastustaitoja</li> </ul>

### Liikunnanopetuksen sisältötavoitteiden painopisteet eri luokkatasoille

Liikunnanopetuksen tavoitteena ovat liikkumalla saavutettavat ominaisuudet sekä opiskelutaidot. Liikkumisella saavutettavia ominaisuuksia ovat kunto, liikehallinta sekä liikuntatiedot ja -taidot. Sisältötavoitteita ovat leikit, harjoitteet, erilaiset kehityspelit sekä liikuntalajit, joiden avulla pyritään kehittämään tavoiteominaisuuksia herkkyyksikaudet huomioonottaen.

LUOKKA-TASO	KUNTO-TEKIJÄT	LIIKEHALLINTATEKIJÄT	LIIKUNTA-TAIDOT	OPISKELU-TAIDOT
<b>1. LUOKKA</b>	Peruskestävyys -- nopeus --- (liiketiheys) ---- Liikkuvuus	Tasapainokyky  Reaktiokyky  Rytmiokyky	Perusliikkeet	Kuunteleminen, ohjeiden noudattaminen  Omista välineistä ja säänmukaisesta

		Suuntautumiskyky		vaatetuksesta huolehtiminen  Yhteistoiminnallisuus · parityöskentely
<b>2. LUOKKA</b>			Perustaitojen vakiinnuttaminen sekä monipuolittaminen	Ajattelu ja liikereflektointi: *liikkeen tunteminen, havainnointi, vertailu ja muuntaminen kokonaisvaltaisesti · ryhmissä työskentely
<b>3. LUOKKA</b>		Yhdistely ja erottelukyky	Perustaitojen vakiinnuttaminen sekä monipuolittaminen	Telineiden ja välineiden käsittely  Auttaminen
<b>4. LUOKKA</b>				* liikkeentunteminen, havainnointi, vertailu ja muuntaminen jossain määrin ääreisosissa
<b>5. LUOKKA</b>		Taitotekijöiden yhdistely- ja muuntelukyky	Lajitaitoja	Yksilöllinen ja itsenäinen harjoittelu ja valinnat
<b>6. LUOKKA</b>				Vastuullinen yhteistoiminta
<b>7. LUOKKA</b>	Nopeuskestävyys		Lajitaitavuuden monipuolinen kehittäminen	Vastuu omasta toiminnasta, opituista asioista ja niiden soveltamisesta
<b>8. LUOKKA</b>	Nopeusvoima			
<b>9. LUOKKA</b>				*liikkeen tunteminen, havainnointi, vertailu ja muuntaminen ääreisosissa

**Tavoitteet ja sisällöt luokilla 1 ja 2 eri oppimisympäristöissä**

<b>Liikkuminen kentällä</b>	
<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b> Perusliikuntamuotojen sekä perusliikunnassa tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· erilaisia kävely- ja juoksu-harjoituksia ja leikkejä: viestejä, hippaleikkejä, juoksua eri suuntiin, reaktio-harjoituksia erilaisista aistihavainnoista</li> <li>· erilaisia hyppyjä: tasahyppy, konkkaus, loikat, laukka, esteiden ylityksiä, hyppelyratoja</li> <li>· heittoa erilaisilla välineillä</li> </ul>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b> Perusliikuntamuotojen sekä perusliikunnassa tarvittavien ominaisuuksien kehittäminen ja soveltaminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· vauhdin ja ponnistuksen yhdistäminen erilaisissa suorituksissa liikkuminen koulun lähimaastossa</li> </ul>
<b>Liikkuminen maastossa</b>	
<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b> Ympäristön havainnoin kehittämisen ja suunnistuksessa tarvittavien perustaitojen harjoittaminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· maastoleikkejä, piiloleikkejä</li> <li>· maastoretkiä</li> <li>· valokuvasuunnistus</li> <li>· karttakäsittelen hahmottaminen ja ymmärtäminen (aarrekartta, pohjapiirros, luokkakartta, pihakartta)</li> </ul>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b> Ympäristön havainnoinnin kehittämisen ja suunnistuksen perustaitojen harjoittaminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· maastoretkiä kartan avulla</li> <li>· alkeissuunnistusta erilaisia kartoja käyttäen</li> </ul>
<b>Liikkuminen salissa</b>	
<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Liikehallintatekijöiden ja perusliikuntaliikkeiden monipuolinen kehittäminen</p>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Liikehallintatekijöiden ja perusliikuntamuotojen monipuolinen kehittäminen</p>

<p>voimistellen, erilaisia telineitä ja välineitä sekä musiikkia käyttäen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· järjestäytyminen, ryhmäytyminen</li> <li>· erilaisia pyörimisliikkeitä: pyöriminen poikittais- ja pitkittäisakselin ympäri, kieriminen ja kuperkeikat</li> <li>· hyppääminen: tasaponnistus, käsien käyttö, erilaisia alastuloja</li> <li>· tasapainoliikkeitä: erilaisia tasapainoa vaativia liikkumistapoja, liikkeitä ja asentoja sekä pää alaspäin olevia liikkeitä ja asentoja</li> <li>· muita voimistelun perustaitoja: kiipeäminen, heiluminen, riippuminen</li> <li>· luovaa liikkumista salissa erilaisilla telineillä</li> <li>· välineiden kanssa harjoitettavia taitoja: vierittäminen, pomputtaminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, lyöminen, kuljettaminen</li> <li>· palloleikkejä, viitepelejä</li> <li>· liikkuminen rytmisä, luovaa musiikkiliikuntaa ja tanssia musiikin elementteihin tutustuen</li> </ul>	<p>sekä voimistelun, palloilun ja musiikkiliikunnan valmiuksien harjoittaminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· vuoroponnistus, vauhdin ja ponnistuksen yhdistäminen</li> <li>· telinevoimistelunvalmiuksien harjoittaminen</li> <li>· eri välineiden käsittelyä</li> </ul>
<p><b>Liikkuminen jäällä</b></p>	
<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Tasapainon kehittäminen ja luistelussa tarvittavien perustaitojen oppiminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· välineistä huolehtiminen ja luistinten sitominen</li> <li>· luisteluasennon kokeileminen sekä liikkuminen jäällä</li> <li>· turvallinen kaatuminen</li> <li>· liikkeelle lähtö ja liukuminen</li> <li>· luisteluvauhdin kontrollointi</li> <li>· leikkejä jäällä</li> </ul>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Luistelutaitojen edelleen kehittäminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· jarrutukset</li> <li>· luistelua takaperin</li> <li>· jääpelejä ja leikkejä</li> </ul>
<p><b>Liikkuminen lumessa</b></p>	

<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Hiihdossa ja mäenlaskussa tarvittavien ominaisuuksien ja perusliikkeiden harjaantuminen ja oppiminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· välineistä huolehtiminen</li> <li>· hiihdon perustaitoja: tasatyöntö, liuku, vuorohiihto, nousu- ja laskutapoja</li> <li>· lumileikkejä ja mäenlaskua erilaisin välinein</li> </ul>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Hiihdossa ja mäenlaskussa tarvittavien ominaisuuksien ja perustaitojen harjaantuminen ja oppiminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1. luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· luisteluhiihtoa</li> </ul>
<p><b>Liikkuminen vedessä</b></p>	
<p><b>1. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Veteen totuttautuminen, alkeisuimataidon ja sukeltamisen oppiminen sekä vastuullisen vesiliikunnan ymmärtäminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· uimahallikäytänteet</li> <li>· veteen totuttautuminen</li> <li>· kehon hallinta vedessä</li> <li>· erilaisia kelluntoja</li> <li>· liukuasennot ja potkujen harjoittelu liukuasennossa</li> <li>· jalat pohjasta sukeltaminen</li> <li>· alkeisuintia: myyräuinti, alkeiselkäuinti</li> </ul>	<p><b>2. LUOKKA</b></p> <p><b>Tavoitteet</b></p> <p>Uimataidon edelleen kehittäminen</p> <p><b>Sisällöt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 1.luokan oppisisältöjen vahvistaminen</li> <li>· koirauinti</li> <li>· erilaisten perusuintityylien kokeilua</li> </ul>

**Sisältötavoitteet luokilla 3-6**

OMINAI-SUDET JA TAI DOT	KESKEISET SISÄLTÖ-ALUEET	3.LK	4.LK	5.LK	6.LK

KUNTO- TEKIJÄT	Yleisurheilu Maastoliikunta Hiihto	Juoksu- leikkejä Intervalli- tyyppistä harjoittelua	-->	-->	-->
Nopeus *liiketihey- teen perustuva Kestävyys *perus- kestävyys					
Voima *dynaa- minen	Kunto- ja teline- voimistelu	Oman painon liikuttamista	-->	-->	Kunto- pallo- harjoit- teita
Liikkuvuus	Perus- ja teline- voimistelu	Veryttelyä	-->	Liikkuvuus harjoittelua	
LIIKE- HALLINTA- TEKIJÄT	Perus- ja teline- voimistelu Tanssi Palloilu Uinti Hiihto Luistelu	Monipuolisia leikinomaisia harjoitteita Yksittäisiä liikkeitä Erilaisiin oppimis- ympäristöihin tutustumista Eri välineisiin tutustumista	--> Liike yhdistelmiä Liikkumista erilaisissa oppimis- ympäris- töissä Eri välineiden käsittelyä	Sisäistä liiketunte- musta Liike- muunnelmia --> Eri välineiden ominaisuuksien hyödyntä- mistä	Kehon- hallinta- taitoja Omia liike- sarjoja --> Eri välinei- den luovaa sovelta- mista
Reaktio- kyky Suuntau- tumiskyky Tasapaino- kyky Eri-laistumis- kyky Rytmikyky Yhdistely- kyky Erottelu- kyky Muuntelu- kyky	Yleisurheilu				
LIIKUNTA- TAIDOT JA -TIEDOT	Motoristen perustaitojen vakiintuminen Lajitaitojen alkeita	Moni- puolista motoristen perus- taitojen harjoittelua	Motoris- ten perustai- tojen sovelta-	Laji- taitojen harjoittelua	Lajitai- tojen varmen- tamista



ja perustaitoja ja -tietoja	Perustietoja liikunnasta ja terveydestä	ja varmentamista Erilaiset leikit ja pelit Viitepelit Termejä, nimikkeitä, luokittelua	mista Pallopelejä sovelletuin säännöin -->	--> Faktatietoja	Uimataito --> -->
OPISKELU- TAIDOT  Vastuu opituista ja opittavista asioista	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen  Velvollisuus, vastuu, toisten kunnioittaminen, sääntöjen noudattaminen, Fair play  Huomion kohdistaminen omaan työskentelyyn ja sen vaikutuksiin  Luovuuden kehittäminen	Ohjeiden mukaista harjoittelua  Omien suoritus- ten arviointia  Omia liikeratkaisuja	-->  -->  Ryhmässä suunnittelua, harjoittelua ja esittämistä  -->	Osittain itsenäistä harjoittelua  -->  -->	-->  Parin suorituksen tarkkailua  -->

### Arviointi

Liikunnan luonteen takia arviointi perustuu oppituntien aikaiseen, jatkuvaan näyttöön ja harrastuneisuuteen sekä oppilaan oman oppimisen ja kehityksen arviointiin. Kokeet tai testit ovat oppilaan itsearviointin apuna. Oppilaan itsearviointi on säännöllistä ja perustuu opiskelutavoitteisiin ja omiin oppimiskokemuksiin. Opettajan arviointi täydentää oppilaan itsearviointia opetuksen tavoitteiden mukaan.

### Hyvä osaaminen 4. luokan päättyessä

Oppilas

- hallitsee motorisia perustaitoja ja osaa soveltaa niitä eri liikuntamuodoissa
- osaa juosta, hypätä ja heittää
- osaa voimisteluliikkeitä ilman välineitä sekä välineillä ja telineillä

- osaa ilmaista itseään liikunnan avulla ja liikkua rytmin tai musiikin mukaan
- osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä ja harjoituksissa sekä toimia peleissä
- osaa liikkua luonnossa opetuskarttaa hyväksi käyttäen
- osaa luistelussa liukumisen, eteenpäin luistelun ja jarrituksen
- pystyy liikkumaan suksilla monipuolisesti
- pystyy uimaan monipuolisesti
- toimii pitkäjänteisesti ja suhtautuu realistisesti omiin suorituksiinsa
- osaa pukeutua tarkoituksenmukaisesti liikuntaa varten ja huolehtia puhtaudestaan
- toimii itsenäisesti ja ryhmässä sovittujen ohjeiden mukaan sekä osallistuu vastuullisesti ja ritteliäästi liikunnan opetukseen

### Sisältötavoitteet luokille 7-9

OMINAISUUDET JA TAIDOT	KESKEISET SISÄLTÖ ALUEET	7. LK	8. LK	9. LK
<b>KUNTOTEKIJÄT</b> - Kestävyys *peruskestävyys *nopeuskestävyys -Voima *nopeusvoima - Nopeus - Liikkuvuus  <b>LIIKEHALLINTA TEKIJÄT</b> -Reaktiokyky -Suuntautumiskyky -Tasapainokyky -Eriilaistumiskyky -Rytmiokyky -Yhdistelykyky -Erottelukyky -Muuntelukyky	Perusliikunta Maastoliikunta  Uinti ja hengenpelastus  Hiihto Kuntopiiri Voimistelu Joukkue- pelit  Mailapelit  Perus-, väline- ja teline- voimistelu  Tanssi	Juoksulajeja  Suunnistus kartan avulla  Uintityyliin perustaitoja  Hiihtotekni- koiden soveltaminen vaihtelevissa maastoissa, välinehuoltoa  Lihaskunto- ja liikkuvuus- harjoittelu  Lajitaitojen sekä liikehallinta- tekijöiden yhdistely ja muuntelu  Koripallo	Juoksupelejä, juoksu- ja loikkaharjoitteita, heittolajeja  Hengenpelastus -taitoja  Kuntoharjoittelu ja säännöllinen lihashuolto	Kuntoteki- jöiden vastuulli- nen kehittä- minen eri oppimis- ympäris- töissä  Joihinkin uusiin liikunta- lajeihin tutustu- minen  Kuntosali- harjoitte- lun perus- teet
<b>LIIKUNTATAIDOT JA TIEDOT</b> - Perustaitoja ja lajitaitoja sekä	Perus- ja lajitaitojen yhdistely ja soveltaminen uusiin toiminta-	Lentopallo Salibandy Jääpeli Pesäpallo	Mailapeli  Väline voimistelu	Rentous- harjoittelu  Laji taitojen eheyttä-

tietoja	yhteyksiin	Perus- ja telinevoimistelu	Lajitaidon kehittäminen	minen: joukkue ja mailapelit
OPISKELU- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT	Lajitekniikkaa ja -taktiikkaa eheyttäen	Pari- ja kansantanssi Oppilaiden omat esitykset	Luuliikunta	Oma liikkuminen ja hyvinvointi
Vastuu opituista ja opittavista asioista ja niiden soveltamisesta yksin ja ryhmässä	Perustietoja ja taitoja liikunnasta ja terveydestä	Lajitaidon perusteet Viitepelit	Oman harjoittelun suunnittelu ja toteutusta	Ajoittainen eriytynyt suunnittelu ja harjoittelu
	Perussäännöt	Lihashuoltoa Kuntotietoa		
	Vastuu omasta ja ryhmän opiskelusta	Perussäännöt		
	Rehti toiminta ja tunnetaidot	Vastuullinen yksilöllinen ja ryhmäharjoittelu		
		Itseilmaisu ja eläytyvä kuuntelu		

### Arviointi

Liikunnan luonteen takia arviointi perustuu oppituntien aikaiseen, jatkuvaan näyttöön ja harrastuneisuuteen sekä oppilaan oman oppimisen ja kehityksen arviointiin. Kokeet tai testit ovat oppilaan itsearviointin apuna. Oppilaan itsearviointi on säännöllistä ja perustuu opiskelutavoitteisiin ja omiin oppimiskokemuksiin. Opettajan arviointi täydentää oppilaan itsearviointia opetuksen tavoitteiden mukaan.

### Arvosanan hyvä kriteerit 9. luokan päättöarvioinnissa

Oppilas

- osaa ydintaidot juoksuissa, hyppyissä ja heitoissa
- osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä
- osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmien merkityksen liikunnassa ja tanssissa
- osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovitujen sääntöjen mukaan
- osaa suunnistaa karttaa ja kompassia apuna käyttäen sekä tietää jokamiehen oikeuksista ja -velvollisuuksista
- osaa luistella sujuvasti
- hallitsee hiihdossa tarvittavat perustekniikat
- osaa uida sekä hallitsee vesipelastamisen taitoja

- tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä
- osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään
- osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautuu liikuntatunnille asiallisesti ja huolehtii puhtaudestaan
- toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatetta