

## Valinnaisen tehtävä

Liikunnan valinnaisen oppiaineen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Tavoitteena on opettaa oppilaille liikunnan perustaitoja, kehittää fyysistä kuntoa ja vahvistaa oppilaiden keskinäistä toimintaa ja sosiaalisia suhteita. Oppitunneilla tutustutaan eri liikuntalajeihin ja -muotoihin.

Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja oman innostuneisuuden löytyminen myös vapaa-ajan liikuntaan. Oppiaineen sisällöt, tavoitteet ja toiminta tarkennetaan lukuvuosittain yhdessä oppilaiden kanssa.

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. Liikunnan opetuksen yhteydessä oppilas saa tietoa ja valmiuksia terveyden hyvinvoinnin ja hygienian edistämiseen.

**2 vvt valinnainen syventävä oppiaine voi alkaa vain vuosiluokalta 8.**

**1 vvt vapaasti valittava valinnainen oppiaine opiskellaan joko vuosiluokalla 8. tai 9.**

### Oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät erityispiirteet

Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta.

Liikunnan tehtävää ja tavoitteita toteutetaan opettamalla turvallisesti ja monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä sisä- ja ulkotiloissa oppilaita osallistaen. Opetuksessa otetaan huomioon vuodenajat, paikalliset olosuhteet sekä koulun ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet tarkoituksenmukaisella tavalla. Opetuksen yhteydessä korostetaan fyysistä aktiivisuutta ja yhteistoiminnallisuutta ylläpitäviä työtapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisten auttamista sekä henkisesti ja fyysisesti turvallista toimintaa.

### Tukeen ja ohjaukseen liittyvät erityispiirteet

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.

Mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään eri opetusmenetelmiä ja oppimisympäristöjä sekä pyritään huomioimaan oppilaiden näkemyksiä liikuntatuntien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

## Arviointi

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 arviointi perustuu fyysisen-, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat oppiminen ja työskentely.

Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin ja oppimisen arvioinnissa käytetään myös vertais- ja prosessiarviointia. Oppilaat ja opettajat keskustelevat yhdessä oppimisprosessista ja sen arvioinnista. Oppilasta tuetaan oman oppimisprosessinsa ja edistymisensä ymmärtämisessä ja näkyväksi tekemisessä koko oppimisprosessin ajan. Oppilas ymmärtää arvioinnin perusteet ja eri arviointimuodot sekä sen, miten itse voi vaikuttaa omaan oppimiseensa. Kahden vuosiviikkotunnin valinnainen aine arvioidaan numeroarvosanalla ja yhden vuosiviikkotunnin valinnainen aine arvioidaan merkinnällä hyväksyty/hylätty. Kahden vuosiviikkotunnin taito- ja taideaineen valinnaisen arviointi vaikuttaa emoaineen arvosanaan.

Tavoitteet ja sisällöt vuosiluokittain

## 8. vuosiluokka

Fyysinen toimintakyky:

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja

T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja 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

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta

T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan

## **Laaja-alainen osaaminen**

### L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Liikunnassa vahvistetaan ja kehitetään edelleen oppilaiden aktiivisempaa roolia oppimisprosessissa ja luodaan edellytyksiä oppimista tukeville myönteisille kokemuksille ja tunteille

Oppilaita rohkaistaan luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä ja olemaan samalla avoimia uusille ratkaisuille liikuntatilanteissa. Oppilaita ohjataan pohtimaan asioita eri näkökulmista, hakemaan uutta tietoa liikunnassa ja siltä pohjalta tarkastelemaan ajattelutapojaan.

Oppilailla tulee olla mahdollisuus tehdä havaintoja liikuntatilanteissa ja harjaannuttaa havaintoherkkyyttään sekä lisäksi hakea monipuolisesti tietoa sekä tarkastella käsillä olevaa asiaa kriittisesti eri näkökulmista.

Liikunnassa painotetaan erilaisten ajatteluntaitojen harjoittelua. Oppilaita kannustetaan rohkeaan innovatiiviseen ja uutta luovaan ajatteluun, jolloin oppilaat voivat käyttää kuvittelukykyään ja oppivat näkemään vaihtoehtoja sekä yhdistelemään näkökulmia sekä rakentamaan uutta tietoa ja näkemystä. Oppilaiden omia ideoita tuetaan ja harjoitetaan.

Ajattelun ja oppimaan oppimisen taitoja kehitetään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Leikit, pelillisuus, fyysinen aktiivisuus, kokeellisuus ja muut toiminnalliset työtavat edistävät oppimisen iloa ja vahvistavat edellytyksiä luovaan ajatteluun.

Liikunnassa oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

### L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Monipuolisen ilmaisun lisäksi oppilaita ohjataan myös harjoittelemaan oman kehon arvostamista ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti ilmaisemaan mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan osaamistaan soveltaen monenlaisissa liikuntaan liittyvissä esiintymis-, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa.

Liikunnassa oppilaat harjoittelevat käyttämään liikettä vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.

Oppilaat harjoittelevat ilmaisemaan tunteitaan, näkemyksiään, ajatuksiaan ja ideoitaan monipuolisesti. Oppilaat saavat rohkeutta esiintyä eri tilanteissa ja olla luovia.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan heitä kohtaamaan muita ihmisiä arvostavasti sekä noudattamaan hyviä tapoja.

### L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan lisää vastuuta liikuntaan liittyvissä opetustilanteissa sekä itsestä, toisista ja arjen sujumisesta.

Liikunta oppiaineena syventää ymmärrystä, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

Oppilaita kannustetaan liikunnan avulla huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan monipuolisesti omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. He harjoittelevat ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan onnettomuustilanteessa tarkoituksenmukaisesti  
Liikunnan opetuksessa ja muussa koulutyössä oppilaat oppivat ymmärtämään teknologian kehitystä, monimuotoisuutta ja merkitystä omassa elämässä, koulutyössä ja yhteiskunnassa.

Oppilaita ohjataan liikunnassa harjoittamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä toimintatapoja.

Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen elämänrytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon merkityksellisyyteen elämässä.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti tunnistamaan, ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan liikunnassa tapahtuvissa tapaturma- sekä onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan enemmän vastuuta itsestä ja toisista ja arjen sujumisesta

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan edelleen ja tuetaan tunnetaitojen kehitystä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa

Oppilaita ohjataan pohtimaan kulutustottumuksiaan kestäväen tulevaisuuden näkökulmasta ja toimimaan vastuullisina kuluttajina.

### L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa harjoitellaan työskentelemään itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa sekä toimimaan järjestelmällisesti ja pitkäjänteisesti. Lisäksi oppilaita rohkaistaan suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin avoimesti ja toimimaan muutostilanteissa joustavasti ja luovasti sekä kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Toiminnallisissa opiskelutilanteissa harjoitellaan suunnittelemaan työprosesseja, asettamaan hypoteeseja, kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, tekemään johtopäätöksiä ja löytämään uusia ratkaisuja olosuhteiden muuttuessa. Samalla harjoitellaan tarttumaan tehtäviin aloitteellisesti, ennakoimaan työskentelyn mahdollisia vaikeuksia, arvioimaan ja ottamaan hallittuja riskejä, kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä viemään työ sisukkaasti loppuun.

L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Liikunnassa osallistumisella harjaannutetaan oppilaita ilmaisemaan näkemyksiään rakentavasti, etsimään ratkaisuja yhteistyössä toisten kanssa sekä pohtimaan erilaisten toimintatapojen oikeutusta eri näkökulmista. Liikuntatuntien toiminnassa harjoitellaan neuvottelemista, sovittelemista ja ristiriitojen ratkaisemista.

## **Sisällöt**

### **S1 Fyysinen toimintakyky**

Opetukseen liittyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa monipuolisten tehtävien leikkien, harjoitteiden ja pelien kautta monipuolisesti eri vuodenaikoina.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti (kuten liikuntaleikit ja pallopelit).

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

### **S2 Sosiaalinen toimintakyky**

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään.

Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä harjoitellaan muiden auttamista ja avustamista.

Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä.

### S3 Psyykkinen toimintakyky

Opetuksen yhteydessä tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan toimitavoista eri liikuntamuodoissa.

Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.

Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.

---

### Sosiaalinen toimintakyky:

T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmiasuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista Psyykkinen toimintakyky

T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä

T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

### Laaja-alainen osaaminen

#### L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminenL1

Liikunnassa vahvistetaan ja kehitetään edelleen oppilaiden aktiivisempaa roolia oppimisprosessissa ja luodaan edellytyksiä oppimista tukeville myönteisille kokemuksille ja tunteille

Oppilaita rohkaistaan luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä ja olemaan samalla avoimia uusille ratkaisuille liikuntatilanteissa. Oppilaita ohjataan pohtimaan asioita eri näkökulmista, hakemaan uutta tietoa liikunnassa ja siltä pohjalta tarkastelemaan ajattelutapojaan.

Oppilaille tulee olla mahdollisuus tehdä havaintoja liikuntatilanteissa ja harjaannuttaa havaintoherkkyyttään sekä lisäksi hakea monipuolisesti tietoa sekä tarkastella käsillä olevaa asiaa kriittisesti eri näkökulmista.

Liikunnassa painotetaan erilaisten ajatteluntaitojen harjoittelua. Oppilaita kannustetaan rohkeaan innovatiiviseen ja uutta luovaan ajatteluun, jolloin oppilaat voivat käyttää kuvittelukykyään ja oppivat näkemään vaihtoehtoja sekä yhdistelemään näkökulmia sekä rakentamaan uutta tietoa ja näkemystä. Oppilaiden omia ideoita tuetaan ja harjoitetaan.

Ajattelun ja oppimaan oppimisen taitoja kehitetään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Leikit, pelillisuus, fyysinen aktiivisuus, kokeellisuus ja muut toiminnalliset työtavat edistävät oppimisen iloa ja vahvistavat edellytyksiä luovaan ajatteluun.

Liikunnassa oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

## L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Monipuolisen ilmaisun lisäksi oppilaita ohjataan myös harjoittelemaan oman kehon arvostamista ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti ilmaisemaan mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan osaamistaan soveltaen monenlaisissa liikuntaan liittyvissä esiintymis-, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa.

Liikunnassa oppilaat harjoittelevat käyttämään liikettä vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.

Oppilaat harjoittelevat ilmaisemaan tunteitaan, näkemyksiään, ajatuksiaan ja ideoitaan monipuolisesti. Oppilaat saavat rohkeutta esiintyä eri tilanteissa ja olla luovia.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan heitä kohtaamaan muita ihmisiä arvostavasti sekä noudattamaan hyviä tapoja.

## L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan lisää vastuuta liikuntaan liittyvissä opetustilanteissa sekä itsestä, toisista ja arjen sujumisesta.

Liikunta oppiaineena syventää ymmärrystä, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

Oppilaita kannustetaan liikunnan avulla huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan monipuolisesti omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. He harjoittelevat ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Liikunnan opetuksessa ja muussa koulutyössä oppilaat oppivat ymmärtämään teknologian

kehitystä, monimuotoisuutta ja merkitystä omassa elämässä, koulutyössä ja yhteiskunnassa.

Oppilaita ohjataan liikunnassa harjoittamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä toimintatapoja.

Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen elämänrytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon merkityksellisyyteen elämässä.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti tunnistamaan, ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan liikunnassa tapahtuvissa tapaturma- sekä onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan enemmän vastuuta itsestä ja toisista ja arjen sujumisesta.

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan edelleen ja tuetaan tunnetaitojen kehitystä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa

Oppilaita ohjataan pohtimaan kulutustottumuksiaan kestäväen tulevaisuuden näkökulmasta ja toimimaan vastuullisina kuluttajina.

## L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa harjoitellaan työskentelemään itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa sekä toimimaan järjestelmällisesti ja pitkäjänteisesti. Lisäksi oppilaita rohkaistaan suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin avoimesti ja toimimaan muutostilanteissa joustavasti ja luovasti sekä kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Toiminnallisissa opiskelutilanteissa harjoitellaan suunnittelemaan työprosesseja, asettamaan hypoteeseja, kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, tekemään johtopäätöksiä ja löytämään uusia ratkaisuja olosuhteiden muuttuessa. Samalla harjoitellaan tarttumaan tehtäviin aloitteellisesti, ennakoimaan työskentelyn mahdollisia vaikeuksia, arvioimaan ja ottamaan hallittuja riskejä, kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä viemään työ sisukkaasti loppuun.

## L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestäväen tulevaisuuden rakentaminen

Liikunnassa osallistumisella harjaannutetaan oppilaita ilmaisemaan näkemyksiään rakentavasti, etsimään ratkaisuja yhteistyössä toisten kanssa sekä pohtimaan erilaisten toimintatapojen oikeutusta eri näkökulmista. Liikuntatuntien toiminnassa harjoitellaan neuvottelemista, sovittelemista ja ristiriitojen ratkaisemista.

## Sisällöt

### S1 Fyysinen toimintakyky



Opetukseen liittyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa monipuolisten tehtävien leikkien, harjoitteiden ja pelien kautta monipuolisesti eri vuodenaikoina.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti (kuten liikuntaleikit ja pallopelit).

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

## S2 Sosiaalinen toimintakyky

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään.

Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä harjoitellaan muiden auttamista ja avustamista.

Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä.

## S3 Psyykinen toimintakyky

Opetuksen yhteydessä tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan toimitavoista eri liikuntamuodoissa.

Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.

Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.

# 9. vuosiluokka

Fyysinen toimintakyky:

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja

T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja 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

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta

T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan

### **Laaja-alainen osaaminen**

L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Liikunnassa vahvistetaan ja kehitetään edelleen oppilaiden aktiivisempaa roolia oppimisprosessissa ja luodaan edellytyksiä oppimista tukeville myönteisille kokemuksille ja tunteille

Oppilaita rohkaistaan luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä ja olemaan samalla avoimia uusille ratkaisuille liikuntatilanteissa. Oppilaita ohjataan pohtimaan asioita eri näkökulmista, hakemaan uutta tietoa liikunnassa ja siltä pohjalta tarkastelemaan ajattelutapojaan.

Oppilailla tulee olla mahdollisuus tehdä havaintoja liikuntatilanteissa ja harjaannuttaa havaintoherkkyyttään sekä lisäksi hakea monipuolisesti tietoa sekä tarkastella käsillä olevaa asiaa kriittisesti eri näkökulmista.

Liikunnassa painotetaan erilaisten ajatteluntaitojen harjoittelua. Oppilaita kannustetaan rohkeaan innovatiiviseen ja uutta luovaan ajatteluun, jolloin oppilaat voivat käyttää kuvittelukykyään ja oppivat näkemään vaihtoehtoja sekä yhdistelemään näkökulmia sekä rakentamaan uutta tietoa ja näkemystä. Oppilaiden omia ideoita tuetaan ja harjoitetaan.

Ajattelun ja oppimaan oppimisen taitoja kehitetään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Leikit, pelillisuus, fyysinen aktiivisuus, kokeellisuus ja muut toiminnalliset työtavat edistävät oppimisen iloa ja vahvistavat edellytyksiä luovaan ajatteluun.

Liikunnassa oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

## L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Monipuolisen ilmaisun lisäksi oppilaita ohjataan myös harjoittelemaan oman kehon arvostamista ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti ilmaisemaan mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan osaamistaan soveltaen monenlaisissa liikuntaan liittyvissä esiintymis-, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa.

Liikunnassa oppilaat harjoittelevat käyttämään liikettä vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.

Oppilaat harjoittelevat ilmaisemaan tunteitaan, näkemyksiään, ajatuksiaan ja ideoitaan monipuolisesti. Oppilaat saavat rohkeutta esiintyä eri tilanteissa ja olla luovia.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan heitä kohtaamaan muita ihmisiä arvostavasti sekä noudattamaan hyviä tapoja.

## L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan lisää vastuuta liikuntaan liittyvissä opetustilanteissa sekä itsestä, toisista ja arjen sujumisesta.

Liikunta oppiaineena syventää ymmärrystä, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

Oppilaita kannustetaan liikunnan avulla huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan monipuolisesti omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. He harjoittelevat ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan onnettomuustilanteessa tarkoituksenmukaisesti

Liikunnan opetuksessa ja muussa koulutyössä oppilaat oppivat ymmärtämään teknologian kehitystä, monimuotoisuutta ja merkitystä omassa elämässä, koulutyössä ja yhteiskunnassa.

Oppilaita ohjataan liikunnassa harjoittamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä toimintatapoja.

Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen elämänrytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon merkityksellisyyteen elämässä.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti tunnistamaan, ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan liikunnassa tapahtuvissa tapaturma- sekä onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan enemmän vastuuta itsestä ja toisista ja arjen sujumisesta

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan edelleen ja tuetaan tunnetaitojen kehitystä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa

Oppilaita ohjataan pohtimaan kulutustottumuksiaan kestävän tulevaisuuden näkökulmasta ja toimimaan vastuullisina kuluttajina.

## L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa harjoitellaan työskentelemään itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa sekä toimimaan järjestelmällisesti ja pitkäjänteisesti. Lisäksi oppilaita rohkaistaan suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin avoimesti ja toimimaan muutostilanteissa joustavasti ja luovasti sekä kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Toiminnallisissa opiskelutilanteissa harjoitellaan suunnittelemaan työprosesseja, asettamaan hypoteeseja, kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, tekemään johtopäätöksiä ja löytämään uusia ratkaisuja olosuhteiden muuttuessa. Samalla harjoitellaan tarttumaan tehtäviin aloitteellisesti, ennakoimaan työskentelyn mahdollisia vaikeuksia, arvioimaan ja ottamaan hallittuja riskejä, kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä viemään työ sisukkaasti loppuun.

## L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen

Liikunnassa osallistumisella harjaannutetaan oppilaita ilmaisemaan näkemyksiään rakentavasti, etsimään ratkaisuja yhteistyössä toisten kanssa sekä pohtimaan erilaisten toimintatapojen oikeutusta eri näkökulmista. Liikuntatuntien toiminnassa harjoitellaan neuvottelemista, sovittelemista ja ristiriitojen ratkaisemista.

## Sisällöt

### S1 Fyysinen toimintakyky

Opetukseen liittyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa monipuolisten tehtävien leikkien, harjoitteiden ja pelien kautta monipuolisesti eri vuodenaikoina.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti (kuten liikuntaleikit ja pallopelit).

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

## S2 Sosiaalinen toimintakyky

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään.

Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä harjoitellaan muiden auttamista ja avustamista.

Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä.

## S3 Psyykinen toimintakyky

Opetuksen yhteydessä tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan toimitavoista eri liikuntamuodoissa.

Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.

Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.

## Sosiaalinen toimintakyky:

T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista

## Psyykinen toimintakyky:

T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä

T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

## Laaja-alainen osaaminen

### L1 Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Liikunnassa vahvistetaan ja kehitetään edelleen oppilaiden aktiivisempaa roolia oppimisprosessissa ja luodaan edellytyksiä oppimista tukeville myönteisille kokemuksille ja tunteille

Oppilaita rohkaistaan luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä ja olemaan samalla avoimia uusille ratkaisuille liikuntatilanteissa. Oppilaita ohjataan pohtimaan asioita eri näkökulmista, hakemaan uutta tietoa liikunnassa ja siltä pohjalta tarkastelemaan ajattelutapojaan.

Oppilailla tulee olla mahdollisuus tehdä havaintoja liikuntatilanteissa ja harjaannuttaa havaintoherkkyyttään sekä lisäksi hakea monipuolisesti tietoa sekä tarkastella käsillä olevaa asiaa kriittisesti eri näkökulmista.

Liikunnassa painotetaan erilaisten ajatteluntaitojen harjoittelua. Oppilaita kannustetaan rohkeaan innovatiiviseen ja uutta luovaan ajatteluun, jolloin oppilaat voivat käyttää kuvittelukykyään ja oppivat näkemään vaihtoehtoja sekä yhdistelemään näkökulmia sekä rakentamaan uutta tietoa ja näkemystä. Oppilaiden omia ideoita tuetaan ja harjoitetaan.

Ajattelun ja oppimaan oppimisen taitoja kehitetään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Leikit, pelillisuus, fyysinen aktiivisuus, kokeellisuus ja muut toiminnalliset työtavat edistävät oppimisen iloa ja vahvistavat edellytyksiä luovaan ajatteluun.

Liikunnassa oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

### L2 Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Monipuolisen ilmaisun lisäksi oppilaita ohjataan myös harjoittelemaan oman kehon arvostamista ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti ilmaisemaan mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan osaamistaan soveltaen monenlaisissa liikuntaan liittyvissä esiintymis-, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa.

Liikunnassa oppilaat harjoittelevat käyttämään liikettä vuorovaikutuksen ja ilmaisun välineenä.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.

Oppilaat harjoittelevat ilmaisemaan tunteitaan, näkemyksiään, ajatuksiaan ja ideoitaan monipuolisesti. Oppilaat saavat rohkeutta esiintyä eri tilanteissa ja olla luovia.

Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan heitä kohtaamaan muita ihmisiä arvostavasti sekä noudattamaan hyviä tapoja.

### L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan lisää vastuuta liikuntaan liittyvissä opetustilanteissa sekä itsestä, toisista ja arjen sujumisesta.

Liikunta oppiaineena syventää ymmärrystä, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

Oppilaita kannustetaan liikunnan avulla huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan monipuolisesti omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. He harjoittelevat ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Liikunnan opetuksessa ja muussa koulutyössä oppilaat oppivat ymmärtämään teknologian kehitystä, monimuotoisuutta ja merkitystä omassa elämässä, koulutyössä ja yhteiskunnassa.

Oppilaita ohjataan liikunnassa harjoittamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä toimintatapoja.

Eriyistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen elämänrytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon merkityksellisyyteen elämässä.

Oppilaat harjoittelevat monipuolisesti tunnistamaan, ennakoimaan ja välttämään vaaratilanteita ja toimimaan liikunnassa tapahtuvissa tapaturma- sekä onnettomuustilanteissa tarkoituksenmukaisesti

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan enemmän vastuuta itsestä ja toisista ja arjen sujumisesta

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan edelleen ja tuetaan tunnetaitojen kehitystä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa

Oppilaita ohjataan pohtimaan kulutustottumuksiaan kestäväen tulevaisuuden näkökulmasta ja toimimaan vastuullisina kuluttajina.

### L6 Työelämätaidot ja yrittäjyys

Liikunnassa harjoitellaan työskentelemään itsenäisesti ja yhdessä toisten kanssa sekä toimimaan järjestelmällisesti ja pitkäjänteisesti. Lisäksi oppilaita rohkaistaan suhtautumaan uusiin mahdollisuuksiin avoimesti ja toimimaan muutostilanteissa joustavasti ja luovasti sekä kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Toiminnallisissa opiskelutilanteissa harjoitellaan suunnittelemaan työprosesseja, asettamaan hypoteeseja, kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja, tekemään johtopäätöksiä ja löytämään uusia ratkaisuja olosuhteiden muuttuessa. Samalla harjoitellaan tarttumaan tehtäviin aloitteellisesti, ennakoimaan työskentelyn mahdollisia vaikeuksia, arvioimaan ja

ottamaan hallittuja riskejä, kohtaamaan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä viemään työ sisukkaasti loppuun.

## L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen

Liikunnassa osallistumisella harjaannutetaan oppilaita ilmaisemaan näkemyksiään rakentavasti, etsimään ratkaisuja yhteistyössä toisten kanssa sekä pohtimaan erilaisten toimintatapojen oikeutusta eri näkökulmista. Liikuntatuntien toiminnassa harjoitellaan neuvottelemista, sovittelemista ja ristiriitojen ratkaisemista.

### **Sisällöt**

#### S1 Fyysinen toimintakyky

Opetukseen liittyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa monipuolisten tehtävien leikkien, harjoitteiden ja pelien kautta monipuolisesti eri vuodenaikoina.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti (kuten liikuntaleikit ja pallopelit).

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa.

Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyä.

Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.

#### S2 Sosiaalinen toimintakyky

Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan ja kehittämään omaa sosiaalista toimintakykyään.

Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon sekä harjoitellaan muiden auttamista ja avustamista.

Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä.

#### S3 Psyykinen toimintakyky



Opetuksen yhteydessä tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan toimitavoista eri liikuntamuodoissa.

Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.

Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.