

LIIKUNTA

Yleiset tehtävät

Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.

Liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa.

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Tämä edellyttää yksilöllisten kehittymismahdollisuuksien huomioon ottamista. Liikunta ja oppimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsensä tuntemista ja ohjaavat suvaitsevaisuuteen.

Liikunnan opetuksessa tulee korostaa yhteisöllisyyttä, vastuullisuutta, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä on korostettava turvallista liikennekäyttäytymistä. Liikunnanopetus pohjautuu kansalliseen liikuntaperinteeseen.

Opetuksessa ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon luonnon olosuhteet ja vuodenaajat, paikalliset olosuhteet, lähiympäristön ja koulun tarjoamat mahdollisuudet sekä oppilaan erityistarpeet ja terveydentila.

VUOSILUOKAT 7–9

Vuosiluokkien 5–9 liikunnanopetuksessa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisen liikunnanopetuksen avulla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa annetaan mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja tuetaan oppilaan itsensä ilmaisua.

TAVOITTEET

Oppilas

- kehittää edelleen motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja
- oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä
- oppii kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kehittää uimataitoaan ja opettelee vedestä pelastamisen taitoja
- oppii toimimaan turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa
- oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä
- opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta
- tutustuu liikunnan harrastusympäristöihin ja osaa etsiä tietoa liikunnan harrastamismahdollisuuksista.

KESKEISET SISÄLLÖT

- juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa
- voimistelua ilman välineitä, välineillä ja telineillä
- musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia
- pallopelejä
- suunnistusta ja retkeilyä
- talviliikuntaa
- uintia ja vesipelastusta
- toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa sekä lihashuoltoa
- uusiin liikuntamuotoihin tutustumista ja liikuntatietoutta

PÄÄTTÖARVIOINNIN KRITTEERIT ARVOSANALLE 8

Oppilas

- osaa ydintaidot juoksuissa, hypyissä ja heitoissa
- osaa voimistelun, välinevoimistelun ja telinevoimistelun liikkeitä
- osoittaa toiminnassaan ymmärtävänsä rytmien merkityksen liikunnassa ja tanssissa
- osaa yleisimpien pallopelien perusteet ja pelaa niitä sovittujen sääntöjen mukaan
- osaa suunnistaa karttaa ja kompassia apuna käyttäen sekä tietää jokamiehen oikeuksista ja velvollisuuksista

- osaa luistella sujuvasti
- hallitsee hiihdon harrastamiseen tarvittavat perustekniikat
- hallitsee uimataidon sekä osaa vesipelastamisen taitoja
- tuntee liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä
- osaa ylläpitää, arvioida ja kehittää toimintakykyään
- osoittaa oppimis- ja yrittämishalua koululiikunnassa, varustautuu liikuntatunnille asiallisesti ja huolehtii puhtaudesta
- toimii vastuullisesti ja ottaa toiset huomioon sekä noudattaa sopimuksia, sääntöjä ja reilun pelin periaatetta.