

LIIKUNTA

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

”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. Erityisen 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.

Oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet

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. Liikuntateknologian hyödyntämisellä tuetaan liikunnanopetuksen tavoitteiden saavuttamista. Koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtymisessä edistetään turvallista liikennekäyttäytymistä.

Liikunnassa pyritään hyödyntämään Maunulan lähialueen liikuntapaikkoja yhteistyössä lähiliikuntapaikkojen kanssa. Kansainvälisyys ja monikulttuurisuus ovat osa Maunulan yhteiskoulun arkea ja sitä pyritään hyödyntämään liikunnan opetuksen rikastuttamiseksi.

Ohjaus, eriyttäminen ja tuki

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. Vuosiluokkien 7–9 opetuksessa kiinnitetään erityistä huomiota toimintakyvyn tukemiseen ja mieluisan liikuntaharrastuksen ylläpitämiseen tai löytämiseen.

Oppilaan oppimisen 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 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 oppilaille on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Päätösarviointi sijoittuu siihen lukuvuoteen, jona oppiaineen opiskelu päättyy kaikille yhteisenä oppiaineena. Päätösarvioinnilla määritellään, miten oppilas on opiskelun päättyessä saavuttanut liikunnan oppimäärän tavoitteet. Päätösarvosana muodostetaan suhteuttamalla oppilaan osaamisen taso liikunnan valtakunnallisiin päätösarvioinnin kriteereihin. Osaaminen liikunnassa kehittyy kumulatiivisesti. Päätösarvosanan muodostamisessa otetaan huomioon kaikki valtakunnalliset päätösarvioinnin kriteerit riippumatta siitä, mille vuosiluokalle vastaava tavoite on asetettu paikallisessa opetussuunnitelmassa. Oppilas saa arvosanan kahdeksan (8), mikäli hän osoittaa keskimäärin kriteerien määrittämää osaamista. Arvosanan kahdeksan tason ylittäminen joidenkin tavoitteiden osalta voi kompensoida tasoa heikomman suoriutumisen joidenkin muiden tavoitteiden osalta.

Ilmiöoppiminen liikunnassa

Ilmiöpohjainen oppiminen edistää tulevaisuudessa tarvittavaa laaja-alaista osaamista sekä yhteiskunnassa ja tulevassa työelämässä tarvittavia ydintaitoja. Ilmiöpohjaisessa opiskelussa tavoitteet ja sisällöt johdetaan laaja-alaisen osaamisen ja eri oppiaineiden tavoitteista. Liikunnan tavoitteita ja sisältöjä integroidaan eri oppiaineiden kanssa ilmiöoppimisen kokonaisuuksiksi. Työskentelyote on tutkiva ja siinä käytetään mahdollisuuksien mukaan liikunnan asiantuntijoita sekä menetelmiä ja lähteitä. Pelien ja leikkien avulla voidaan toteuttaa ilmiöoppimisen tavoitetta joustavista opetusjärjestelyistä, ja siinä mahdollistetaan myös eri-ikäisten oppilaiden työskentelyn yhdessä.

Liikunta- ja liikunta-matematiikkalinja

Liikuntalinjan opetuksessa sisällöissä noudatetaan yleisessä liikunnassa valtakunnallista opetussuunnitelmaa 7-9 luokilla. *Urhean* "Urheilijaksi kasvamisen" -sisältösuositukset yläkouluille ovat hyvin yhteneviä liikunnan valtakunnallisen opetussuunnitelman kanssa ja ne ohjaavat liikuntalinjan liikunnanopetusta koulussamme.

Liikuntalinjalla lisäliikuntaa on 2 h/vko ja liikunta-matematiikkaluokalla 1h/vko. Oppilaille on myös mahdollisuus osallistua *Urhean* tai eri seurojen järjestämään aamu- ja yleisharjoitukseen kerran viikossa

Lisätyn liikunnanopetuksen avulla:

- syvennetään eri lajien tietoja ja taitoja
- tutustutaan uusiin lajeihin
- tarjotaan hyvä ja monipuolinen taitopohja jatko-opiskelua ja elämää varten
- tuetaan oman lajin löytämistä ja sen harjoittelua
- tarjotaan liikunnallisille oppilaille saman henkinen oppimisympäristö

Liikuntalinja on suunnattu liikunnasta kiinnostuneille ja liikunnallisesti lahjakkaille oppilaille. Opetuksessa painottuu monipuolisuus. Liikuntalinjan oppilaat kuuluvat pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (*Urhea*) toiminnan piiriin.

Tavoitteet

- urheilijana ja liikkujana kasvaminen sekä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen
- kehittää monipuolisesti liikunnallisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia ja luoda näin pohjaa nuoren terveelle kehitykselle
- liikunnan määrän lisääminen (laji -aamu ja lisätty liikunta)
- itsetunnon kehittäminen, itseohjautuvuuden kehittäminen, liikunnan ilo, positiivisia elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia
- oppilas ottaa huomioon muut oppilaat, kannustaa ja oppii jakamaan osaamistaan vertaisilleen

- oppii ymmärtämään monipuolisen liikunnan merkityksen urheilun, liikunnan ja terveyden kannalta

Urhea yhteistyö pääkaupunkiseudun liikunta-akatemia kanssa

Koulumme on urheiluakatemian verkoston liikuntapainotteinen koulu ja toimii alueellaan yläkouluikäisten urheilijoiden *Urheilijan polun* valtakunnallisten tavoitteiden, sisältösuositusten ja laatuksien mukaisesti. Toiminnan valtakunnallisista linjauksista vastaa Suomen Olympiakomitea.

Koulu tukee nuoren urheilijan kasvamista/kasvua mahdollistamalla urheilijalle laadullisesti ja määrällisesti toimivan valmentautumismahdollisuuden yhteistyössä kodin, urheiluseuran ja lajiliiton kanssa.

Työjärjestys mahdollistaa urheilijan viikoittain tarvitsemaan monipuolisen harjoittelulisän. Toimimme yhteistyössä pääkaupunkiseudun urheiluakatemian kanssa ja teemme yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. Toimintamme tukee oppilaan kasvua urheilulliseen ja hyvään elämäntapaan. Pääteemoja ovat monipuoliset liikuntataidot, urheilulliset elämäntavat, terve urheilija ja innostuksen vahvistaminen. *Urhea* -toiminnan tavoitteena on lisätä oppilaan kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja edistää terveyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä ja auttaa kotouttamisessa.

Opetuksessa ja harjoituksissa *Urheilijan polkuun* liittyvät ilmiöt liittyvät monipuolisesti urheilijan kasvun eri osa-alueille, joita myös harjoitellaan ja sovelletaan käytännössä. Ilmiöiden avulla oppilaita rohkaistaan omien tietojen ja taitojen esiintuomiseen, kysymysten ja vastausten etsimiseen, tietojen jäsentämiseen, johtopäätösten tekemiseen ja perustelemiseen. Oppilaita ohjataan *Urheilijan polun* eri tekijöiden merkityksellisyyden arviointiin sekä laajempien asiakokonaisuuksien hahmottamiseen. Tekemällä urheilijasopimuksen urheileva oppilas osoittaa ottavansa vastuuta oppimisen ja urheilun yhdistämisessä.

Urheiluakatemiakouluna henkilökunta toimii urheilevien oppilaiden tukena opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa ja toteuttaa osaltaan EU:n ohjelmaa urheilijan kaksoisuran mahdollistamiseksi. Koulun toiminnassa näkyy koko koulun liikunnallisuuden lisääminen. Opinto-ohjaus auttaa yhdistämään opiskelun ja urheilun ja huomioi urheilijan jatko-opiskelun vaatimukset.

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet

L1 – Ajattelu ja oppimaan oppiminen

Liikunnassa vahvistetaan oppilaiden aktiivista roolia oppimisprosessissa ja luodaan edellytyksiä oppimista tukeville myönteisille kokemuksille ja tunteille. Oppilailla tulee olla mahdollisuus tehdä havaintoja liikuntatilanteissa ja harjaannuttaa havaintoherkkyyttään.

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 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.

Tiedon siirtämisen sijaan liikunnassa kuten muissakin oppiaineissa painotetaan erilaisten ajatteluntaitojen harjoittelua. Oppilaita kannustetaan rohkeaan innovatiiviseen ja uutta luovaan ajatteluun, jolloin oppilaat voivat käyttää kuvittelukykyään ja oppivat näkemään vaihtoehtoja sekä yhdistelemään näkökulmia.

Oppiainerajat ylittävä, kokeileva, tutkiva ja toiminnallinen työskentely oppilaita kiinnostavien ilmiöiden tarkastelemiseksi on tärkeä paitsi ajattelun taitojen myös oppimisen motivaation ja perusopetuksen jälkeisiin opintoihin liittyvien valintojen kannalta. Eri oppiaineiden tunteilla pohditaan opiskelun sekä omien ajattelu- ja työskentelytapojen merkitystä tulevaisuudelle.

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.

L2 – Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu

Oppilaita rohkaistaan ilmaisemaan itseään monipuolisesti liikunnan kautta. Heitä opetetaan arvostamaan ja hallitsemaan kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen. Oppilaat opettelevat ilmaisemaan tunteitaan, näkemyksiään, ajatuksiaan ja ideoitaan eri tavoin. Oppilaat saavat rohkeutta esiintyä eri tilanteissa ja olla luovia. Monipuolisen ilmaisun lisäksi oppilaita ohjataan myös harjoittelemaan oman kehon arvostamista ja käyttämään sitä tunteiden, näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen.

Oppilaat harjoittelevat ilmaisemaan mielipiteensä rakentavasti ja toimimaan osaamistaan soveltaen monenlaisissa liikuntaan liittyvissä esiintymis-, yhteistyö- ja vuorovaikutustilanteissa. Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä sekä noudattamaan hyviä tapoja.

Oppilaita ohjataan liikunnassa tunnistamaan ja arvostamaan elinympäristöään ja sen suomen- ja ruotsinkielistä kulttuuriperintöä sekä omia kulttuurisia, katsomuksellisia ja kielellisiä juuriaan. Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kasvatetaan heitä kohtaamaan muita ihmisiä arvostavasti sekä noudattamaan hyviä tapoja.

L3 – Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Oppilaita ohjataan ja kannustetaan ottamaan vastuuta liikuntaan liittyvissä opetustilanteissa sekä itsestä, toisista ja arjen sujumisesta. Liikunta oppiaineena ohjaa ymmärtämään, että jokainen vaikuttaa toiminnallaan niin omaan kuin toistenkin hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen.

Oppilaita ohjataan tunnistamaan omaa ja yhteistä hyvinvointia edistäviä ja haittaavia tekijöitä ja harjaantumaan terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviin toimintatapoihin. He opettelevat ennakoimaan ja tunnistamaan vaaratilanteita ja harjoittelemaan onnettomuus-tilanteessa toimimista tarkoituksenmukaisesti. Oppilaita ohjataan ennakoimaan vaaratilanteita ja toimimaan niissä tarkoituksenmukaisesti ja heitä ohjataan tunnistamaan keskeiset turvallisuuteen liittyvät symbolit.

Oppilaat harjoittelevat vesiliikunnan opetuksen aikana tunnistamaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen. Oppilaat saavat tilaisuuksia harjoitella toimimaan omasta ja muiden

turvallisuudesta huolehtien erilaisissa veteen ja veden äärellä liikkumiseen liittyvissä tilanteissa.

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan ja tuetaan tunnetaitojen kehitystä. Käsitellään yhdessä ristiriitaisten tunteiden ja ajatusten kohtaamista ja hallintaa. Oppilaiden itsenäistymistä tuetaan yhteistyössä kotien kanssa. Lisätään oppilaiden mahdollisuuksia osallistua koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Erityistä huomiota kiinnitetään unen ja levon, tasapainoisen elämänrytmin, liikkumisen ja monipuolisen ravinnon sekä päihteyttömyyden merkityksen ja hyvien tapojen tärkeyden elämässä.

L4 – Monilukutaito

Oppilaita ohjataan monilukutaitoisuuden syventämiseen laajentamalla tekstien kirjoja liikunnan opetuksessa. Teksteillä tarkoitetaan sanallisten, kuvallisten, auditiivisten, numeeristen sekä kinesteettisten symbolijärjestelmien ja niiden yhdistelmien avulla ilmaistua tai ilmenevää tietoa. Kuten suunnistuksen kartanlukutaito, tehtäväkorttien tulkinta, musiikin tulkinta ja hyödyntäminen liikunnassa, suullisten ohjeiden ymmärtäminen, kehon liikeratojen hahmottaminen tilan ja suunnan muuttuessa.

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.

L5 – Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen

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

L6 – Työelämätaidot ja yrittäjyys

Oppilaat opetetaan tuntemaan lähialueen elinkeinoelämän erityispiirteitä. Huolehditaan, että oppilaat saavat kokemuksia työelämästä ja yhteistyöstä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

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

Liikunnassa opetellaan 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

L7 – Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuus

Oppilaita ohjataan ymmärtämään liikunnanopetuksen avulla, omien valintojen ja tekojen merkitys itselle sekä lähiyhteisölle, yhteiskunnalle ja luonnolle. Perusopetuksen aikana muodostuu näkemys siitä, miksi liikunnanopiskelu ja osallistuminen ovat tärkeitä, mitä kestävä liikunnallinen elämäntapa merkitsee ja miten koulussa hankittua osaamista voi käyttää kestävä tulevaisuuden rakentamisessa.

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

Liikunnassa vahvistetaan ja syvennetään oppilaiden kiinnostusta yhteisiä ja yhteiskunnallisia asioita kohtaan ja opetellaan toimintaa demokraattisen yhteiskunnan jäsenenä. Oppilaita ohjataan tarkastelemaan kulutustottumuksiaan kestävä tulevaisuuden näkökulmasta ja toimimaan vastuullisina kuluttajina.

Oppilaita ohjataan ymmärtämään liikunnanopetuksen avulla, omien valintojen ja tekojen merkitys itselle sekä lähiyhteisölle, yhteiskunnalle ja luonnolle.

Perusopetuksen aikana muodostuu näkemys siitä, miksi opiskelu ja osallistuminen ovat tärkeitä, mitä kestävä elämäntapa merkitsee ja miten koulussa hankittua osaamista voi käyttää kestävä tulevaisuuden rakentamisessa.

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.

Liikunnan opetuksen tavoitteet

Alla olevassa taulukossa avataan liikunnan opetuksen tavoitteet (T1-T13) ja sisällöt.

Merkinnät L1-L7 viittaavat laaja-alaisen osaamisen lajeihin.

Opetuksen tavoitteet	Laaja-alainen osaaminen	Sisällöt
S1 – Fyysinen toimintakyky		
T1 Kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.	L1, L3	Monipuoliset ja toiminnalliset, harjoitteet ja pelit eri liikuntamuodoissa vuodenaikoja hyödyntäen.
T2 Ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli kehittämään omaa kehon hahmotustaan aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.	L1, L2, L3, L4	Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekötaitoja monipuolisesti kehittäviä tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit)
T3 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää niitä monipuolisesti eri liikuntamuodoissa.	L3	Monipuoliset tasapaino-liikkumistaitoja kehittävät liikuntamuodot vuodenaikoja hyödyntäen (jää-, lumi-, perus-, musiikki-, ja tanssiliikunta, luontoliikunta sekä palloilu)
T4 Ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään välineenkäsittelytaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä eri vuodenaikoina erilaisissa liikuntamuodoissa.	L3	Monipuoliset välineenkäsittelytaitoja kehittävät liikuntamuodot eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä.
T5 Kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.	L3	Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetetaan harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään.
T6 Vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa uida ja pelastautua ja pelastaa vedestä.	L3	Liikunnan opetukseen kuuluu monipuolista uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta monipuolisesti kehittävien ja turvallisten tehtävien avulla.
T7 Ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	L3, L6, L7	Liikunnan opetukseen valitaan monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä eri vuodenaikoina erilaisia oppimisympäristöjä hyödyntäen.
S2 – Sosiaalinen toimintakyky:		
T8 Ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelemään toimintaansa ja tunnelmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	L2, L3, L6, L7	Liikunnan opetukseen valitaan erilaisia pari- ja ryhmätehtäviä sekä harjoituksia ja pelejä ja leikkejä, joissa kehitetään minäkuvaa, itsesätelyn taitoja, tunnetaitoja ja ihmissuhdetaitoja.

T9 Ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	L2, L6, L7	Tehtävien myötä opitaan vastuunottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä.
S3 – Psyykkinen toimintakyky:		
T10 Kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja.	L1, L2, L3, L7	Erilaisilla tehtävillä sekä pelien ja leikkien avulla harjoitellaan vastuunottamista ja pitkäjänteistä työskentelyä.
T11 Huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.	L1, L2,	Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.
T12 Auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.	L3	Opetuksen yhteydessä tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.
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.

Keskeiset sisältöalueet

S1 – Fyysinen toimintakyky

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Liikunnan opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit). Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen (kuten jää-, lumi-, luonto-, perus-, musiikki- ja tanssiliikunta sekä palloilut ja voimistelut) ja liikuntalajien avulla monipuolisesti eri vuodenaikoina ja erilaisissa oppimisympäristöissä. Liikunnan opetukseen kuuluu uinnin, vesiliikunnan ja vesipelastuksen opetusta.

Monipuoliset tehtävät, leikit, harjoitteet ja pelit mahdollistavat osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisen ja esteettisyyden kokemuksia. Liikunnan opetukseen valitaan tehtäviä, joilla opetellaan harjoittelemaan voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Liikuntatehtävien avulla oppilaat oppivat arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään omaa fyysistä toimintakykyään. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä *Move!* -mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

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 auttamaan ja avustamaan muita. Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. Myönteistä yhteisöllisyyttä lisätään ryhmätehtävillä.

S3 – Psyykinen toimintakyky

Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Erilaisilla tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista. Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä edistetään myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. Opetuksen yhteydessä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle, tutustutaan harjoittelun periaatteisiin sekä annetaan tietoa liikunnan harrastus-mahdollisuuksista ja toimintatavoista eri liikuntamuodoissa.

Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä

Opetuksen tavoite	Sisällöt	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Arvosanan kahdeksan osaaminen
Fyysinen toimintakyky			
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	Työskentely ja 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	S1	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.
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	S1	Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetuksissa 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	S1	Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetuissa liikuntamuodoissa.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen	Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja kestävyyttä.
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	Uima- ja vesipelastustaidot	Oppilas osaa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä.
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	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	S2	Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot	Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti sovitulla tavalla.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	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	S3	Työskentelytaidot	Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti.
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevydestä ja yhteisöllisyydestä	S3		Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3		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	S3		Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.