

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet	1. Luokka
<b>Fyysinen toimintakyky</b>		
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla	S1 Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa ja erilaisia liikuntatehtäviä.	Monipuolisesti erilaisia liikuntapelejä, -leikkejä ja -tehtäviä.  Musiikkiliikunta.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1 Pujottelua ja väistämistä sisältävät tehtävät ja leikit niin sisä- kuin ulkotiloissa.	Liikuntaradat, pallopelit, reaktioleikit, hippaleikit, retkeily.
T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina	S1 Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.	Liikkumistehtäviä ja leikkejä erilaisissa alustoissa (esim. jää ja lumi) ja metsässä. Liikkumistehtävien tulee sisältää motoristen perustaitojen opettelua sekä erilaisten liikuntavälineiden käsittelyä.  Valokuvasuunnistus koulun piha-alueella tai lähiympäristössä.
T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä	S1 Liikutaan erilaisissa ympäristöissä koulun lähiympäristön mukaan. Opetellaan käyttämään erilaisia välineitä ja telineitä turvallisesti.	Liikutaan koulun lähiliikenteessä opetellen jalankulkijan ja pyöräilijän liikennesääntöjä. Tutustutaan koulun välituntialueen liikuntapaikkoihin (esim. telineet, ministadion) ja niiden turvalliseen käyttöön.
T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito	S1 Vesiliikunta ja uinti kuuluvat liikunnan opetukseen.	Uimaopetusta annetaan alkuopetuksen aikana uimaopettajien toimesta.

T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla	S1  Opetellaan liikuntatunnin yhteiset pelisäännöt ja liikuntapaikkoihin liittyvät turvallisuussäännöt.	Opetellaan liikuntaryhmän yhteiset pelisäännöt liikuntatunneilla.
--	---	---

### Sosiaalinen toimintakyky

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa	S2  Opetukseen otetaan paljon tehtäviä, joissa tehdään asioita yhdessä. Näiden tehtävien kautta opetellaan vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisun säätelyä.	Yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, joissa pitää osata kuunnella muita, odottaa omaa vuoroa ja auttaa toisia.
T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta	S2  Opetellaan sääntöjen merkitystä leikin sujumisessa.	Yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä harjoitellessa tuodaan näkyväksi sääntöjen merkitys leikin sujumiseksi.

### Psyykinen toimintakyky

T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen.	S3  Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia.	Oppilaat saavat itse mahdollisuuksien mukaan vaikuttaa pelien ja leikkien valintaan ja liikuntatunnin tehtäviin. Oppilasta tuetaan kannustamalla onnistumisissa ja tuetaan pettymyksissä.
T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja	S3  Liikuntatunneilla pyritään luomaan myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri, jossa oppilaan on turvallista kokeilla erilaisia liikuntatehtäviä.	Pelataan ja leikitään niin tuttuja kuin uusiakin liikuntaleikkejä ja kannustetaan kokeilemaan rohkeasti haastaviakin liikuntatehtäviä. Samalla huolehtien oppilaiden psyykkisestä turvallisuuden tunteesta.

Opetuksen tavoitteet	Tavoitteisiin liittyvät sisältöalueet	2. Luokka
<b>Fyysinen toimintakyky</b>		
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan itsenäisesti ja yhdessä uusia, erilaisia liikuntatehtäviä sekä rohkaista ilmaisemaan itseään liikunnan avulla	S1 Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa ja erilaisia liikuntatehtäviä.	Monipuolisesti erilaisia liikuntapelejä, -leikkejä ja -tehtäviä. Musiikkiliikunta.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1 Pujottelua ja väistämistä sisältävät tehtävät ja leikit niin sisä- kuin ulkotiloissa.	Liikuntaradat, pallopelit, reaktioleikit, hippaleikit, retkeily.
T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina	S1 Opetukseen valitaan leikkejä ja tehtäviä sekä liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja erilaisissa oppimisympäristöissä.	Liikkumistehtäviä ja leikkejä erilaisissa alustoissa (esim. jää ja lumi) ja metsässä. Liikkumistehtävien tulee sisältää jo opittujen motoristen perustaitojen harjaannuttamista ja erilaisten liikuntavälineiden käsittelyä. Pihakartan kanssa koulun lähiympäristössä liikkuminen.
T4 harjaannuttaa oppilasta liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä	S1 Liikutaan erilaisissa ympäristöissä koulun lähiympäristön mukaan. Opetellaan käyttämään erilaisia välineitä ja telineitä turvallisesti.	Liikutaan koulun lähiliikenteessä syventäen jalankulkijan ja pyöräilijän liikennesääntöjä. Kerrataan koulun välituntialueen liikuntapaikkoja (esim. telineet, ministadion) ja niiden turvallinen käyttö.
T5 tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito	S1 Vesiliikunta ja uinti kuuluvat liikunnan opetukseen.	Uimaopetusta annetaan alkuopetuksen aikana uimaopettajien toimesta.

T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla	S1  Kerrataan yhteiset pelisäännöt ja turvallisuusohjeet liikuntatunneilla.	Vahvistetaan liikuntaryhmässä asiallisesti toimimista kertaamalla liikuntatuntien pelisäännöt.
--	---	--

**Sosiaalinen toimintakyky**

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa	S2  Opetukseen otetaan paljon tehtäviä, joissa tehdään asioita yhdessä. Näiden tehtävien kautta opetellaan vuorovaikutustaitoja ja omien tunteiden ilmaisun säätelyä.	Yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä, joissa pitää osata kuunnella muita, odottaa omaa vuoroa ja auttaa toisia.
T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja, kuten yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista, ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta	S2  Opetellaan sääntöjen merkitystä leikin sujumisessa.	Yksinkertaisia liikunnallisia sääntöleikkejä harjoittelussa tuodaan näkyväksi sääntöjen merkitys leikin sujumiseksi.

**Psyykinen toimintakyky**

T9 tukea oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistumista, ohjata itsenäiseen työskentelyyn sekä itsensä monipuoliseen ilmaisemiseen.	S3  Opetukseen valitaan iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä ja tehtäviä, joissa koetaan onnistumisia	Oppilaat saavat itse mahdollisuuksien mukaan vaikuttaa pelien ja leikkien valintaan ja liikuntatuntien tehtäviin. Oppilasta tuetaan kannustamalla onnistumisissa ja tuetaan pettymyksissä.
T10 varmistaa myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen ja rohkaista oppilasta kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja	S3  Liikuntatunneilla pyritään luomaan myönteinen ja toiminnallinen ilmapiiri, jossa oppilaan on turvallista kokeilla erilaisia liikuntatehtäviä.	Pelataan ja leikitään niin tuttuja kuin uusiakin liikuntaleikkejä ja kannustetaan kokeilemaan rohkeasti haastaviakin liikuntatehtäviä. Samalla huolehtien oppilaiden psyykkisestä turvallisuuden tunteesta.

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

Tavoite	Sisällöt	3. luokka	4. luokka
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.	S1	S 1Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja.  Arviointi: Osallistumisen aktiivisuus oppitunneilla.	S 1Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja.  Arviointi: Osallistumisen aktiivisuus oppitunneilla.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.	S1	Opetukseen valitaan oppilaiden kehitystasoon soveltuvia turvallisia tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja kehonhallintataitoja.  Monipuolisia kiinniottoleikkejä  Voimistelu, voimistelua musiikin tahtiin  Musiikki- ja tanssiliikunta  Pallopelit ja leikit, palloilun viitepelit	Opetukseen valitaan oppilaiden kehitystasoon soveltuvia turvallisia tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja kehonhallintataitoja.  Monipuolisia kiinniottoleikkejä  Voimistelu, voimistelua musiikin tahtiin  Musiikki- ja tanssiliikunta  Pallopelit ja leikit, palloilun viitepelit
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.	S1	Vahvistetaan tasapainotaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla. Vaikeutetaan helppoja liikuntatehtäviä pienentämällä tukipintaa tai nostamalla kehon painopistettä  Tasapainoilua pystyasennossa ja tasapainoliikkeitä pää alaspäin  Voimistelua telineillä  Kamppailuja ja kisailuja  Pallopelit, palloilun viitepelit  Musiikki- ja tanssiliikunta  Jää- ja lumiliikunta  Vahvistetaan liikkumistaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.  Liikkuminen rytmin mukaan	Vahvistetaan tasapainotaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla. Vaikeutetaan helppoja liikuntatehtäviä pienentämällä tukipintaa tai nostamalla kehon painopistettä  Tasapainoilua pystyasennossa ja tasapainoliikkeitä pää alaspäin  Voimistelua telineillä  Kamppailuja ja kisailuja  Pallopelit, palloilun viitepelit  Musiikki- ja tanssiliikunta  Jää- ja lumiliikunta  Vahvistetaan liikkumistaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.  Liikkuminen rytmin mukaan

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

		<p>Perusliikunta</p> <p>Suunnistus eri ympäristöissä, kartan käyttö, luontoliikunta</p>	<p>Perusliikunta</p> <p>Suunnistus eri ympäristöissä, kartan käyttö, luontoliikunta</p>
<p>T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa</p>	S1	<p>Vahvistetaan välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</p> <p>Vierittämistä, työntämistä, pomputtamista, heittämistä, kiinniottamista, kuljettamista käsillä, jaloilla ja mailalla, potkaisemista, lyömistä, ja laukaisemista harjoitellaan osana erilaisissa radoissa, leikeissä, peleissä ja viitepeleissä.</p> <p>Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä liikuntatehtävistä tehdään haastavampia.</p> <p>Sääntöjen kehittäminen peleissä edistymisen mukaan haastavammaksi.</p> <p>Viitepelit eri välineillä</p>	<p>Vahvistetaan välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</p> <p>Vierittämistä, työntämistä, pomputtamista, heittämistä, kiinniottamista, kuljettamista käsillä, jaloilla ja mailalla, potkaisemista, lyömistä, ja laukaisemista harjoitellaan osana erilaisissa radoissa, leikeissä, peleissä ja viitepeleissä.</p> <p>Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä liikuntatehtävistä tehdään haastavampia.</p> <p>Sääntöjen kehittäminen peleissä edistymisen mukaan haastavammaksi.</p> <p>Viitepelit eri välineillä</p>
<p>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.</p>	S1	<p>Valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa sekä tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin.</p> <p>Voimaa harjaannutetaan esim. kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä kamppailen sekä mäenlaskuilla ja -nousuilla.</p> <p>Nopeus kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana),</p>	<p>Valitaan tehtäviä, joilla opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa sekä tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin. (Tukena Move-treenit)</p> <p>Voimaa harjaannutetaan esim. kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä kamppailen sekä mäenlaskuilla ja -nousuilla.</p> <p>Nopeus kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana),</p>

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

		<p>hypyissä, heitoissa, loikissa ja kisailuissa.</p> <p>Liikkuvuus: voimistelu ja venyttely</p> <p>Kestävyys kehittyy peleissä, leikeissä ja perusliikunnassa.</p>	<p>hypyissä, heitoissa, loikissa ja kisailuissa.</p> <p>Liikkuvuus: voimistelu ja venyttely.</p> <p>Kestävyys kehittyy peleissä, leikeissä ja perusliikunnassa.</p>
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä	S1	<p>Uimataidon opettelua</p> <p>Selkäkrooli, krooli, vesileikit ja pelit</p>	<p>Kehitä taitojasi – perusuimataito</p> <p>Rintauinti, sukellukset, hyyt, vesileikit ja pelit sekä turvallisuus vedessä</p>
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla.	S1	<p>Oppilaan kanssa käydään läpi lukuvuoden alkaessa liikuntatuntien säännöt ja toimintatavat. Eri liikuntaympäristöissä kerrataan turvallisuus- ja toimintaohjeet liikuntatunneilla.</p>	<p>Oppilaan kanssa käydään läpi lukuvuoden alkaessa liikuntatuntien säännöt ja toimintatavat. Eri liikuntaympäristöissä kerrataan turvallisuus- ja toimintaohjeet liikuntatunneilla.</p>
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunnelmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	S2	<p>Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.</p>	<p>Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.</p>
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	S2	<p>Opetukseen valitaan tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä (mm. omista ja yhteisistä tavaroista sekä välineistä huolehtiminen) Opetuksessa tutustutaan eri liikunta- ja pelimuotojen sääntöihin</p>	<p>Opetukseen valitaan tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä (mm. omista ja yhteisistä tavaroista sekä välineistä huolehtiminen) Opetuksessa tutustutaan eri liikunta- ja pelimuotojen sääntöihin</p>
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja.	S3	<p>Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisillä</p>	<p>Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisillä</p>

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

		tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.	tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista.
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.	S3	lloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä	lloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä

Tavoitteet	Sisällöt	5.luokka	6.luokka
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.	S1	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja.	Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Oppilaille opetetaan liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä tietoja.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.	S1	Opetukseen valitaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oppilaiden kehitystasoon soveltuvia turvallisia, tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja kehonhallintataitoja.</li> <li>• Monipuolisia kiinniottoleikkejä</li> <li>• Voimistelua (myös musiikkia käyttäen)</li> <li>• Musiikki- ja tanssiliikunta</li> <li>• Pallopelejä ja leikkejä sekä palloilun viitepelejä</li> <li>• Luontoliikunta</li> <li>• Perusliikunta</li> </ul>	Opetukseen valitaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• oppilaiden kehitystasoon soveltuvia turvallisia, tehtäviä, joissa harjaannutetaan havainto- ja kehonhallintataitoja.</li> <li>• Monipuolisia kiinniottoleikkejä</li> <li>• Voimistelua (myös musiikkia käyttäen)</li> <li>• Musiikki- ja tanssiliikunta</li> <li>• Pallopelejä ja leikkejä sekä palloilun viitepelejä</li> <li>• Luontoliikunta</li> <li>• Perusliikunta</li> </ul>
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.	S1	<b>Tasapainotaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan tasapainotaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla. Vaikeutetaan helppoja liikuntatehtäviä pienentämällä tukipintaa tai nostamalla kehon painopistettä</li> <li>• Tasapainoilua pystyasennossa ja</li> </ul>	<b>Tasapainotaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan tasapainotaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla. Vaikeutetaan helppoja liikuntatehtäviä pienentämällä tukipintaa tai nostamalla kehon painopistettä</li> <li>• Tasapainoilua pystyasennossa ja</li> </ul>

		<p>tasapainoliikkeitä pää alaspäin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimistelua telineillä</li> <li>• Kamppailuja ja kisailuja</li> <li>• Pallopelit, palloilun viitepelit</li> <li>• Musiikki- ja tanssiliikunta</li> <li>• Jää- ja lumiliikunta</li> </ul> <p><b>Liikkumistaidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan liikkumistaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</li> <li>• Liikkuminen rytmin mukaan</li> <li>• Perusliikunta</li> <li>• Suunnistus eri ympäristöissä, kartan käyttö, luontoliikunta</li> <li>• Jää- ja lumiliikunta</li> </ul>	<p>tasapainoliikkeitä pää alaspäin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimistelua telineillä</li> <li>• Kamppailuja ja kisailuja</li> <li>• Pallopelit, palloilun viitepelit</li> <li>• Musiikki- ja tanssiliikunta</li> <li>• Jää- ja lumiliikunta</li> </ul> <p><b>Liikkumistaidot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan liikkumistaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</li> <li>• Liikkuminen rytmin mukaan</li> <li>• Perusliikunta</li> <li>• Suunnistus eri ympäristöissä, kartan käyttö, luontoliikunta</li> <li>• Jää- ja lumiliikunta</li> </ul>
--	--	--	--

<p>T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa.</p>	<p>S1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</li> <li>• Vierittämistä, työntämistä, pomputtamista, heittämistä, kiinniottamista, kuljettamista käsillä, jaloilla ja mailalla, potkaisemista, lyömistä, ja laukaisemista harjoitellaan osana erilaisissa radoissa, leikeissä, peleissä ja viitepeleissä.</li> <li>• Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä liikuntatehtävistä tehdään haastavampia.</li> <li>• Sääntöjen kehittäminen peleissä edistymisen mukaan haastavammaksi.</li> <li>• Viitepelit eri välineillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan välineenkäsittelytaitoja monipuolisten liikuntamuotojen ja eri liikuntalajien avulla.</li> <li>• Vierittämistä, työntämistä, pomputtamista, heittämistä, kiinniottamista, kuljettamista käsillä, jaloilla ja mailalla, potkaisemista, lyömistä, ja laukaisemista harjoitellaan osana erilaisissa radoissa, leikeissä, peleissä ja viitepeleissä.</li> <li>• Välineiden vaihtelulla ja niiden vaativuutta lisäämällä liikuntatehtävistä tehdään haastavampia.</li> <li>• Sääntöjen kehittäminen peleissä edistymisen mukaan haastavammaksi.</li> <li>• Viitepelit eri välineillä</li> </ul>
<p>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.</p>		<p>Valitaan liikuntatehtäviä, joiden kautta opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa:</p> <p><b>Kestävyys</b> kehittyy peleissä, leikeissä ja perusliikunnassa.</p> <p><b>Voimaa</b> harjaannutetaan kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä kamppailen sekä mäenlaskuilla</p>	<p>Valitaan liikuntatehtäviä, joiden kautta opitaan harjaannuttamaan nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa sekä tehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin.</p> <p><b>Kestävyys</b> kehittyy peleissä, leikeissä ja perusliikunnassa.</p> <p><b>Voimaa</b> harjaannutetaan kuntopiiritehtävillä, hypyillä, heitoilla, leikkimielellä</p>

		<p>ja –nousuilla erilaisissa liikuntaympäristöissä.</p> <p><b>Nopeus</b> kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana), hyppyissä, heitoissa, loikissa ja kisailuissa</p> <p><b>Liikkuvuutta</b> kehitetään venyttellen, voimistellen ja harjoitellen oikeita liikeratoja erilaisissa liikuntasuorituksissa</p> <p>Valitaan liikuntatehtäviä, joiden avulla tutustutaan myös oman toimintakyvyn arviointiin:</p> <p>5. vuosiluokalla suoritetaan fyysisen toimintakyvyn arviointi <b>Move!-järjestelmällä:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetukseen valitaan tehtäviä, joiden avulla tutustutaan oman toimintakyvyn arviointiin.</li> <li>• Tehtävien tarkoitus on ohjata oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään.</li> <li>• Tavoitteena on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.</li> <li>• Move-mittausten palautteen tarkoitus on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.</li> <li>• Move-mittausten ajankohta elosyyskuussa.</li> </ul>	<p>kamppailien sekä mäenlaskuilla ja –nousuilla erilaisissa liikuntaympäristöissä.</p> <p><b>Nopeus</b> kehittyy juoksupyrähdyksissä (myös pelien ja leikkien osana), hyppyissä, heitoissa, loikissa ja kisailuissa</p> <p><b>Liikkuvuutta</b> kehitetään venyttellen, voimistellen ja harjoitellen oikeita liikeratoja erilaisissa liikuntasuorituksissa.</p>
<p>T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy</p>	<p>S1</p>	<p><b>Kehitä taitojasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krooliuinti</li> <li>• matkauinti</li> </ul>	<p><b>Ui 200 metriä ja opi pelastustaitoja</b></p>

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä		<ul style="list-style-type: none"> <li>• vesipelastus</li> <li>• vesipelit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uimataidon vahvistaminen</li> <li>• Vesipelastustaidot</li> <li>•</li> </ul>
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla.	S2	Oppilaan kanssa käydään läpi lukuvuoden alkaessa liikuntatuntien säännöt ja toimintatavat. Eri liikuntaympäristöissä kerrataan turvallisuus- ja toimintaohjeet liikuntatunneilla.	Oppilaan kanssa käydään läpi lukuvuoden alkaessa liikuntatuntien säännöt ja toimintatavat. Eri liikuntaympäristöissä kerrataan turvallisuus- ja toimintaohjeet liikuntatunneilla.
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuutaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	S2	Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita. Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.	Opetukseen valitaan myönteistä yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä, harjoituksia ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita. Ystävällinen käytös kaikkia kohtaan, rehellisyys, omista ja yhteisistä välineistä huolehtiminen sekä työrauhan antaminen muille.
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	S2	Opetukseen valitaan tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä (mm. omista ja yhteisistä tavaroista sekä välineistä huolehtiminen) Opetuksessa harjoitellaan eri liikunta- ja pelimuotojen sääntöjä.	Opetukseen valitaan tehtäviä, joissa opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta, yhteisistä asioista ja säännöistä (mm. omista ja yhteisistä tavaroista sekä välineistä huolehtiminen) Opetuksessa harjoitellaan eri liikunta- ja pelimuotojen sääntöjä.
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja.	S3	Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisillä tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista	Opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Yhteisillä tehtävillä harjoitellaan vastuun ottamista
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia	S3	Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden	Iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatehtävillä autetaan myönteisten tunteiden

Liikunnan opetussuunnitelma luokat 1-6

omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä		kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.	kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä.
--	--	---	---