

Lisäys Luostarivuoren koulun opetussuunnitelmaan lukuun 1.4

LIIKUNTA

Painotettu opetus

Painotetussa liikunnanopetuksessa tuetaan oppilaiden kehittymistä omassa lajissaan sekä kokonaisvaltaista kasvua urheilijana. Liikunta-/valmennustunteja tarjotaan eri vuosiluokilla seuraavasti:

7.lk 3-4h/vko

8.lk 4-6h/vko

9.lk 4-6h/vko

Liikuntaluokkien liikunnan arviointi suoritetaan yleisten liikunnan arviointiohjeiden mukaisesti.

  TURKU Luostarivuoren koulu			
Tavoitteet 7. luokka	S	Kuntakohtainen /Koulukohtainen	L
Fyysinen toimintakyky			
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	Liikutaan liikuntatunneilla aktiivisesti ja monipuolisesti. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uusia liikuntatehtäviä ja -lajeja sekä itsenäisesti että ryhmissä parhaansa yrittäen. Harjoitellaan laji- tai oheisharjoituksissa koulun painotettuja lajeja tai eri lajeja tukevia fyysisiä ominaisuuksia voima-, liikkuvuus-, kestävyys-, nopeus- ja koordinaatioharjoittelun avulla.	L1 L2
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1	Hahmotetaan omaa kehoa, voimaa, aikaa ja ympäröivää tilaa sekä tehdään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. Harjoitellaan kehon- ja eri välineiden hallintaa omaa lajiharjoittelua tukien.	L1 L3 L4
T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla	S1	Kehitetään tasapaino- ja liikkumistaitoja useissa eri liikuntamuodoissa ja erilaisissa ympäristöissä.	L3

kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina ja eri liikuntamuodoissa		Tehdään monipuolisia koordinaatioharjoitteita eri liikuntalajien oheisharjoitteiden kautta.	
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	Kehitetään välineenkäsittelytaitoja sekä yhdistetään ja sovelletaan niitä useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. Syvennetään eri lajien harjoittelun kautta monipuolista välineenkäsittelyä.	L3
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	Opitaan arvioimaan ohjatusti omaa fyysistä toimintakykyä. Ymmärretään fyysisten ominaisuuksien ylläpitämisen merkitys omalle hyvinvoinnille. Harjoitellaan ohjatusti arvioidun pohjalta fyysisiä ominaisuuksia kuten nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys. Harjoitellaan uusia menetelmiä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen ja seurataan niitä aktiivisesti sekä pohditaan niiden merkitystä oman lajin kannalta.	L3
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	Harjoitellaan monipuolisesti vesiliikuntaa. Käytetään vesiliikuntamuotoja harjoittelun osana.	L3
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	Kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita. Toimitaan yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaisesti turvallisuusnäkökohdat ja toiset huomioiden. Opitaan turvallisista harjoitusmuotoja ja –tekniikoita omatoimista harjoittelua varten.	L3 L6 L7
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	S2	Opetellaan ilmaisemaan omia tunteita toiset huomioon ottaen. Toimitaan kaikkien ryhmän oppilaiden kanssa. Autetaan ja kannustetaan muita oppilaita. Toimitaan erilaisissa ryhmissä yli lajirajojen.	L2 L3 L6 L7

T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	Noudatetaan reilun pelin periaatetta erilaisissa tilanteissa. Kannetaan vastuuta yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Ymmärretään kanssaurheilijoiden tunteita ja osataan tukea kavereita erilaisissa tilanteissa.	L2 L6 L7
Psyykkinen toimintakyky			
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	Toimitaan itsenäisesti annetun ohjeen mukaan. Ponnistellaan pitkäjänteisesti oman ja yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Opitaan seuraamaan omaa jaksamista harjoittelemalla urheilun, koulun ja vapaa-ajan toimintojen aikataulutusta.	L1 L2 L3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	S3	Kehitetään liikunnan kautta myönteistä minäkuva. Opetellaan antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta sekä opettajalta että muilta oppilailta. Kokeillaan omalle taitotasolle soveltuvia iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä. Arvioidaan omia liikuntakokemuksia ja toimintaa osana itsearviointia. Harjoitellaan sopivien välitavoitteiden asettamista, jotta onnistumisia saadaan omaa kehitystä tukien. Opitaan ymmärtämään myös epäonnistumisen merkitys kehittymiselle.	L1 L2
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	Pohditaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitystä omalle hyvinvoinnille osana itsearviointia. Opitaan tavoitteellisen urheilun ja terveysliikunnan erot ja opitaan seuraamaan omaa jaksamista harjoittelun määrän lisääntyessä.	L3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	Kokeillaan eri liikuntamuotoja mahdollisuuksien mukaan (<i>esim. hyödyntäen Mihi-toimintaa</i>). Pohditaan omaa kiinnostuneisuutta eri liikuntalajeihin osana itsearviointia. Pohditaan muiden lajien harjoittelumahdollisuuksia oman lajin ohessa.	L1 L3



TURKU
Luostarivuoren koulu

Tavoitteet 8. luokka	S	Kuntakohtainen / Koulukohtainen	L
Fyysinen toimintakyky			
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	Liikutaan liikuntatunneilla aktiivisesti ja monipuolisesti. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uusia liikuntatehtäviä ja -lajeja sekä itsenäisesti että ryhmissä parhaansa yrittäen. Ymmärretään monipuolisen harjoittelun merkitys urheilijan kehittämisessä.	L1 L2
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja	S1	Hahmotetaan omaa kehoa, voimaa, aikaa ja ympäröivää tilaa sekä tehdään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. Harjoitellaan monipuolista kehonhallintaa.	L1 L3 L4
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	Kehitetään tasapaino- ja liikkumistaitoja useissa eri liikuntamuodoissa ja erilaisissa ympäristöissä. Tehdään useiden eri lajien oheisharjoitteita.	L3
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	Kehitetään välineenkäsittelytaitoja sekä yhdistetään ja sovelletaan niitä useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. Käytetään fyysistä harjoittelua tukevia välineitä.	L3
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa,	S1	Opetellaan arvioimaan ohjatusti omaa fyysistä toimintakykyä (<i>esim. valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seuranta-järjestelmän Move!-n avulla</i>).	L3

nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta		Pohditaan fyysisten ominaisuuksien ylläpitämisen merkitystä omalle hyvinvoinnille. Harjoitellaan ohjatusti fyysisiä ominaisuuksia kuten nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys. Tehdään urheilijan kuntoa mittaavia testejä sekä pohditaan oman lajin vaatimia fyysisiä ominaisuuksia näiden pohjalta.	
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	Harjoitellaan vesiliikuntaa, pelastautumis- ja vedestäpelastamistaitoja.	L3
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	Kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita. Toimitaan yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaisesti turvallisuusnäkökohdat ja toiset huomioden. Toteutetaan turvallisen liikkumisen periaatteita urheilijan näkökulma huomioden.	L3 L6 L7
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätelämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.	S2	Osataan ilmaista omia tunteita toiset huomioon ottaen. Toimitaan kaikkien ryhmän oppilaiden kanssa. Autetaan ja kannustetaan muita oppilaita. Ymmärretään erilaisia liikkujia heidän lajitaustansa kautta.	L2 L3 L6 L7
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	Noudatetaan reilun pelin periaatetta erilaisissa tilanteissa. Kannetaan vastuuta yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Tuetaan opetusta oman lajiosaamisen kautta esim. ohjaamalla oman lajin harjoitteita opettajan apuna.	L2 L6 L7
Psyykinen toimintakyky			
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	Toimitaan itsenäisesti annetun ohjeen mukaan. Ponnistellaan pitkäjänteisesti oman ja yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Opitaan ymmärtämään oman asenteen ja toiminnan laadun vaikutukset tavoitteiden saavuttamisen kannalta.	L1 L2 L3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia	S3	Kehitetään liikunnan kautta myönteistä minäkuva. Opetellaan antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta sekä opettajalta että muilta oppilailta.	L1 L2

omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä		Kokeillaan omalle taitotasolle soveltuvia iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä. Arvioidaan omia liikuntakokemuksia ja toimintaa osana itsearviointia. Pohditaan aikuistumisen merkitystä urheilijana kehittymisen polulla.	
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	Pohditaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitystä omalle hyvinvoinnille osana itsearviointia. Mietitään omaa minäkuvaan urheilijana ja pohditaan urheilun jälkeistä elämää opiskelun kannalta.	L3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	Kokeillaan eri liikuntamuotoja mahdollisuuksien mukaan (<i>esim. hyödyntäen Mihi-toimintaa</i>). Pohditaan omaa kiinnostuneisuutta eri liikuntalajeihin osana itsearviointia. Mietitään monipuolisen harjoittelun merkitystä jaksamiseen oman lajin harjoittelun kannalta.	L1 L3

  TURKU Luostarivuoren koulu			
Tavoitteet 9. luokka	S	Kuntakohtainen / Koulukohtainen	L
Fyysinen toimintakyky			
T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen	S1	Liikutaan liikuntatunneilla aktiivisesti ja monipuolisesti. Kokeillaan ennakoluulottomasti uusia liikuntatehtäviä ja -lajeja sekä itsenäisesti että ryhmissä parhaansa yrittäen. Kannustetaan oppilaita omatoimiseen harjoitteluun	L1 L2
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään	S1	Hahmotetaan omaa kehoa, voimaa, aikaa ja ympäröivää tilaa sekä tehdään tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa. Opetellaan oman kehon hallintaa muuttuvassa kehossa.	L1 L3 L4

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	S1	Osataan käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa ja erilaisissa ympäristöissä. Ymmärretään kasvun vaikutus eri tekniikoiden suorittamisen kannalta.	L3
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	Osataan käyttää tarkoituksenmukaisesti liikuntavälineitä sekä yhdistää ja soveltaa käsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa. Käytetään monipuolisia harjoitusmenetelmiä ja –välineitä.	L3
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta	S1	Osataan arvioida omaa fyysistä toimintakykyä. Ymmärretään fyysisten ominaisuuksien ylläpitämisen merkitys omalle hyvinvoinnille. Harjoitellaan ohjatusti fyysisiä ominaisuuksia kuten nopeus, liikkuvuus, voima ja kestävyys. Pohditaan omaa kehittymistä suhteessa kasvun vaiheeseen.	L3
T6 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä	S1	Kehitetään taitoa uida, pelastautua ja pelastaa vedestä. Ymmärretään vesi turvallisena harjoituselementtinä esim. kuntoutuksen yhteydessä.	L3
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan	S1	Kuunnellaan ja noudatetaan annettuja ohjeita. Toimitaan yhteisesti sovittujen toimintatapojen mukaisesti turvallisuusnäkökohdat ja toiset huomioiden. Opitaan sääntöjen merkitys eri lajien turvallisuusriskien vähentämisessä.	L3 L6 L7
Sosiaalinen toimintakyky			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan	S2	Harjoitellaan ilmaisemaan omia tunteita toiset huomioon ottaen. Toimitaan kaikkien ryhmän oppilaiden kanssa. Autetaan ja kannustetaan muita oppilaita.	L2 L3 L6 L7

liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen.		Harjoitellaan myös negatiivisten tunteiden käsittelyä urheilussa.	
T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista	S2	Noudatetaan reilun pelin periaatetta erilaisissa tilanteissa. Kannetaan vastuuta yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Ymmärretään oman toiminnan merkitys oppimistilanteen ilmapiirin kannalta.	L2 L6 L7
Psyykkinen toimintakyky			
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja	S3	Toimitaan itsenäisesti annetun ohjeen mukaan. Ponnistellaan pitkäjänteisesti oman ja yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Mietitään omia henkilökohtaisia tavoitteita, joihin pyritään määrätietoisesti.	L1 L2 L3
T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä	S3	Kehitetään liikunnan kautta myönteistä minäkuvaa. Opetellaan antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta sekä opettajalta että muilta oppilailta. Kokeillaan omalle taitotasolle soveltuvia iloa ja virkistystä tuottavia tehtäviä. Arvioidaan omia liikuntakokemuksia ja toimintaa osana itsearviointia. Arvioidaan mahdollisuuksien mukaan omien henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista.	L1 L2
T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	S3	Pohditaan fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitystä omalle hyvinvoinnille osana itsearviointia. Ymmärretään kovan harjoittelun negatiivisetkin vaikutukset.	L3
T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastuksia	S3	Kokeillaan eri liikuntamuotoja mahdollisuuksien mukaan (<i>esim. hyödyntäen Mihi-toimintaa</i>). Pohditaan omaa kiinnostuneisuutta eri liikuntalajeihin osana itsearviointia. Pohditaan mitkä lajit tukevat omaa kehittymistä omassa urheilulajissa ja mietitään mitä lajeja voisi kokeilla ilon ja virkistyksen vuoksi.	L1 L3