

# Kasva urheilijaksi (valinnainen liikunta VLI)

## Vuosiluokat, joilla esiintyy

- 7
- 8
- 9

## Laajuus

2 vuosiviikkotuntia

## Valinnaisaineen kuvaus ja tavoitteet

Kasva urheilijaksi – valinnaisaineen tarkoitus on tukea ja kehittää oppilaiden monipuolisia perusliikuntataitoja. Valinnaisaine opettaa omatoimisen harjoittelun perusteita ja auttaa ymmärtämään liikunnallisen elämäntavan merkitystä. Oppiaineen tavoitteena on tukea urheilevan nuoren kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä ja antaa valmiuksia myöhempää elämää ja urheilua varten. Valinnaisaineessa oppilas harjoittelee kaksoisurataitoja eli opiskelun ja urheilun yhdistämistä.

## Oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät erityispiirteet

Oppiaineessa käytetään mahdollisuuksien mukaan erilaisia oppimisympäristöjä sekä opetuksen tukena ulkopuolisia asiantuntijoita.

## Oppilaan oppimisen ja osaamisen arviointi Kasva urheilijaksi- vuosiluokilla 7–9

Oppilaiden kasvamista liikuntaan ja liikunnan avulla tuetaan monipuolisella, kannustavalla ja ohjaavalla palautteella ja arvioinnilla. Palautteessa ja arvioinnissa otetaan huomioon oppilaiden yksilölliset vahvuudet ja kehittymistarpeet sekä tuetaan niitä.

Liikunnan arviointi perustuu fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin. Arvioinnin kohteina ovat oppiminen (tavoitteet 2–5) ja työskentely (tavoitteet 1 ja 7–10, 12–13). Fyysisten kunto-ominaisuuksien tasoa ei käytetä arvioinnin perusteena. Arvioinnissa käytetään monipuolisia menetelmiä siten, että oppilailla on mahdollisuus osoittaa parasta osaamistaan. Oppilaita ohjataan itsearviointiin.

Päätösarviointi muodostuu vuosiluokkien 7-9 sisällöistä, tavoitteista ja arvioinneista.

## Tavoitteista johdetut oppimisen tavoitteet

### *Fyysinen toimintakyky*

T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen. T2 Oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään eri aistien avulla ja tekee tarkoituksenmukaisia 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

Sisällöt

S1 Fyysinen toimintakyky

Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen valitaan havainto- ja ratkaisuntekotasaitoja ja niiden soveltamista monipuolisesti kehittäviä turvallisia tehtäviä (kuten liikuntaleikit ja pallopelit). Tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja vahvistetaan liikuntamuotojen ja liikuntalajien avulla monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä.

*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

Sisällöt

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, avustamaan ja ohjaamaan muita. Tehtävien myötä opitaan vastuun ottamista yhteisistä asioista ja niiden järjestelyistä sekä säännöistä. Yhteisöllisyyttä lisätään ryhmätehtävillä.

*Psyykkinen toimintakyky*

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

T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys 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

Sisällöt

S3 Psyykkinen toimintakyky

Liikunnan opetuksessa käytetään tehtäviä, joissa opitaan pitkäjännitteisesti ponnistelemaan yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteen saavuttamiseksi. Harjoitellaan vastuun ottamista itsestä ja muista. Teoriasisältöjen avulla opiskellaan monipuolisen liikunnan ja harjoittelun sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä urheilulle nuorelle. Opetuksen yhteydessä annetaan tietoa liikunnan merkityksestä kasvulle ja kehitykselle. Opiskellaan harjoittelemisen periaatteita sekä harjoitellaan taitoja urheilun ja koulunkäynnin yhdistämiseen.

	5	6	7	Hyvä osaaminen oppimäärän päätyessä = 8	9	10
<b>Tavoite</b>  <i>Arvioinnin kohde tavoitteessa</i>						
<b>T2 Oppilas havainnoi itseään ja ympäristöään eri aistien avulla ja tekee tarkoituksenmuk aisia ratkaisuja.</b>	Oppilas osallistuu liikuntamuotojen harjoitteluun.	Oppilas käyttää perustaitoja eri liikuntamuodoissa	Oppilas käyttää ja yhdistää perustaitoja eri liikuntamuodoissa	<b>Oppilas tekee useimmiten tarkoituksen mukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.</b>	Oppilas osaa erityistaitoja joissain liikuntamuodoissa.	Oppilas osaa erityistaitoja monipuolisesti eri liikuntamuodoissa
<b>T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitoja an, jotta oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäri stöissä, eri vuodenaikoina</b>				<b>Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.</b>		

<p><b>ja eri liikuntamuodoissa</b></p> <p><i>Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot).</i></p> <p><b>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</b></p> <p><i>Motoriset perustaidot (välineenkäsittelytaidot) eri</i></p>				<p><b>Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitoja useimmissa opetetuissa liikuntamuodoissa.</b></p>		
--	--	--	--	---	--	--

<i>liikuntamuodois sa</i>						
<b><i>T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta</i></b>  <i>Fyysisten ominaisuuksien arviointi, ylläpito ja kehittäminen</i>	Oppilas harjoittelee arvioimaan ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan opettajan ohjauksessa.	Oppilas arvioi ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan opettajan ohjauksessa.	Oppilas arvioi ja harjoittaa joitakin fyysisiä ominaisuuksiaan.	<b>Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja sen pohjalta harjoittaa voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.</b>	Oppilas harjoittaa tavoitteellisesti voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.	Oppilas harjoittaa monipuolisesti ja tavoitteellisesti voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta.
<b><i>T1 kannustaa oppilasta fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittelemaan</i></b>	Oppilas osallistuu joidenkin liikuntamuotojen harjoitteluun	Oppilas osallistuu useiden liikuntamuotojen harjoitteluun.	Oppilas osallistuu kaikkien liikuntamuotojen harjoitteluun.	<b>Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia</b>	Oppilas harjoittelee tavoitteellisesti uusia liikuntataitoja eri liikuntamuodoissa.	Oppilas harjoittelen tavoitteellisesti uusia liikuntataitoja monipuolisesti eri liikuntamuodoissa.

<b><i>parhaansa yrittäen</i></b>  <i>Työskentely ja yrittäminen</i>				<b>liikuntamuotoja.</b>		
<b><i>T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan</i></b>  <i>Toiminta liikuntatunneilla</i>  <b><i>T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa oppilaan itsenäisen työskentelyn taitoja</i></b>  <i>Työskentelytaidot</i>	Oppilas harjoittelee asiallista ja turvallista työskentelyä opettajan ohjauksessa.	Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti opettajan ohjauksessa.	Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti joissakin liikuntatilanteissa.	<b>Oppilas toimii turvallisesti ja asiallisesti liikuntatunneilla.</b>  <b>Oppilas osaa pääsääntöisesti työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti.</b>	Oppilas työskentelee asiallisesti ja turvallisesti myös itsenäisessä työskentelyssä.	Oppilas työskentelee asiallisesti edistään liikuntatuntien turvallisuutta.
<b><i>T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä</i></b>	Oppilas harjoittelee toimimista ryhmän opettajan	Oppilas toimii ryhmän jäsenenä opettajan	Oppilas osaa yhteisesti sovittavalla	<b>Oppilas osaa toimia eri liikuntatilanteissa yhteisesti</b>	Oppilas noudattaa yhteisiä sopimuksia ja reilun	Oppilas auttaa toiminnalla ni muita onnistuma

<p><b><i>säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen</i></b></p> <p><i>Vuorovaikutus- ja työskentelytaidot</i></p> <p><b><i>T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä ottamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista</i></b></p> <p><i>Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa</i></p>	<p>jäsenenä ohjauksen sa. ohjauksen sa.</p>	<p>ohjauksen sa. ohjauksen sa.</p>	<p>toimia joissakin liikuntatilanteissa.</p>	<p><b>sovitulla tavalla.</b></p> <p><b>Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa ottavansa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.</b></p>	<p>pelin periaatetta ja edistää vastuunottoaan yhteisiä oppimistilanteita.</p>	<p>an yhteisissä oppimistilanteissa.</p>
<p><b><i>T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi</i></b></p>				<p><b>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen.</b></p>		

<p><i>myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyyde stä</i></p>				<p>Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</p>		
<p><i>T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille</i></p>				<p>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</p>		
<p><i>T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin, jotta hän saa edellytyksiä löytää itselleen</i></p>				<p>Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.</p>		



<b><i>sopivia iloa ja virkistystä tuottavia liikuntaharrastu ksia</i></b>						
---	--	--	--	--	--	--