

## 13.4.20 LIIKUNTA

### Oppiaineen tehtävä

#### Yleisesti

Liikunnanopetuksen tehtävä on tukea ja vahvistaa oppilaan tervettä kasvua, niin fyysisen kuin myös sisäisten ominaisuuksien osalta. Tehtävänä on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen. Opetuksen kautta voidaan merkittävästi vaikuttaa siihen, kuinka henkis-sielulliset laadut liittyvät lapsen varttuvaan fyysiseen kehoon. Tämä prosessi on hidas tapahtuma, jossa jokaiselle ikäkaudelle voidaan löytää erilaiset herkkyysskaudet, jotka on syytä opetuksessa huomioida. Liikunnanopetuksen tehtävänä on tunnistaa nämä vaiheet fyysisen kasvun alueella, sekä vastata niihin oikean aikaisilla toiminnoilla. Luokka-asteelta toiselle siirryttäessä lapsi ikäänkuin tekee kehollisuuttaan yhä enenevässä määrin "omakseen", sisäisten voimien vaikuttaessa ja muokatessa fyysisyyttä vaihe vaiheelta. Parhaassa tapauksessa lapsen sisäiset ominaisuudet, niin ajattelun, tunteen kuin tahdon toiminnot, saavat kehittyä täyteen mittaansa, kun niille suodaan riittävästi mahdollisuuksia toteutua fyysisen kehon kautta. Jos tuntien sisällöt on valittu oppilaan kehollisen kehityksen vaihetta vastaaviksi, hän myös kokee tiedostamattaan liikunnan itselleen mielekkääksi ja vahvistavaksi. Motivaatio-ongelmia ei synny helposti, jos asioita tehdään oikeaan aikaan, ikäkautta vastaavalla tavalla.

Steinerpedagogisen liikunnanopetuksen eräs merkittävä kulmakivi on ns. Bothmer-voimistelu. Ensimmäisen steinerkoulun opettaja Fritz von Bothmer kehitti Rudolf Steinerin virikkeiden ja pyynnön mukaan liikesarjoja luokka-asteille 3-12. Liikkeet muodostavat kokonaisuudessaan pedagogisen sarjan, jossa kasvun muuntuvat painopistealueet on selkeästi huomioitu. Bothmer-voimistelua toteutetaan kouluissa mahdollisuuksien mukaan. *1. ja 2. luokilla on steinerkouluissa alusta saakka ollut eurytmiaa, jota seuraavassa tekstissä kutsutaan eurytmialikunnaksi ja joka on jatkunut omana aineenaan liikunnan rinnalla 12.luokalle asti. Stockmeyer<sup>[1]</sup> (1969) puhuu eurytmian ja liikunnan yhteistyön tärkeydestä, korostaen sitä, että eurytmian pitäisi voida vaikuttaa liikuntaan. Eurytmialikunnalla on myös aivan uusia toiminnan mahdollisuuksia. Muun muassa vuosiluokilla 1-6 oppilaat perehtyvät tietojenkäsittelyn perusasioihin toiminnallis-kinesteettisesti eurytmialikunnan tunneilla.*

Bothmer-voimistelun perustan muodostaa käsitys tilasta kehoon vaikuttavana voimana. Tilan ulottuvuuksien, horisontaali-, vertikaali- ja sagittaalitasojen kautta tehtävät liikkeet voivat oikeaan ikäkauteen tuotuina olla merkittävä tuki kasvulle. Esim. murrosikäisen on tärkeä saada riittävästi kokemusta ylhäältä vaikuttavasta voima laadusta, ikäkaudelle ominaiselle alaspäin vetävälle voimalle vastaan. Murrosiässä nuoren elimistöön tulee usein raskauden tunnetta, ryhti voi painua alaspäin. Olennaista on löytää uudenlainen pystysuoruus, tähän Bothmer-liikkeet on suunnattu tässä ikävaiheessa. Eri luokkien liikesarjat on mainittu luokkakohtaisissa oppiaine sisällöissä.

Liikunnan tehtävänä on myös lapsen terveen itsetunnon tukeminen. Kun lapsi tai nuori oppii hallitsemaan varmuudella jäsentensä liikkeet sekä toimimaan mielekkäästi ja tarkoituksenmukaisesti mitä erilaisimmissa aktiviteeteissa ja toimintaympäristöissä, hänen

yleinen elämänvarmuutensa ja osallisuuden tunteensa vahvistuvat. Pärjäämisen ja hallinnan tunteet ovat hyvän itsetunnon ilmaisuja, joita liikunnan opetuksella pyritään vahvistamaan. .

Myönteisen suhteen löytäminen omaan kehoon on tärkeä näkökohta. Jos liikunnanopetus tarjoaa onnistumisen elämyksiä, sen kautta on mahdollista vahvistaa oman kehon kunnioitusta ja hyväksymistä instrumenttina, joka suo itselle mitä moninaisimmat toiminnot ja onnistumisen elämykset. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen voi toteutua vain, jos myönteinen ja arvostava suhde omaan kehoon on mahdollistettu. Kouluopetus voi olla tämänkaltaisen kokemuksen alkujuuri.

Sosiaalisuuteen kasvu on myös liikunnanopetuksen keskeisiä tehtäväalueita. Kun opitaan toimimaan ryhmässä, ollaan otettu suuri askel kohti inhimillisiä elämäntaitoja. Liikunnan opetuksella voidaan lisäksi edistää eri kulttuurien tuntemusta. Esim. eri maiden kansantanssit voivat olla tähän sopivaa opetusmateriaalia.

Edelleen voidaan merkittävästi edistää tasa-arvon toteutumisen ihannetta. Kun kaikilla on mahdollisuus hyväksytyihin suorituksiin ja osallistumiseen omien edellytystensä ja liikunta mahdollisuuksiensa mukaisesti toimitaan tasa-arvoa edistävässä ilmapiirissä. Kilpailua ei suositeta itseisarvona. Jokainen oppilas on hyvä omalla suoritus tasollaan. Opetussisällöt valitaan riittävän monipuolisiksi, jotta kaikki oppilaat voivat turvallisesti ja kiinnostuneesti, parhaassa tapauksessa innostuneesti, osallistua. Steinerkoulussa on pitkät perinteet tyttöjen ja poikien yhteiselle liikunnanopetukselle.

#### **Vuosiluokilla 1-2**

Liikunnanopetuksen ensisijainen tehtävä on tukea lapsen kasvua sosiaalisuuteen. Ryhmytyminen tapahtuu luontevasti, kun koetaan yhdessä leikkien vaihtuvia tilanteita. Leikkien tehtävä on paitsi sosiaalista, tuottaa iloa ja virkistystä, myös vahvistaa kykyä ratkaista vaihtelevien tilanteiden tuomia ongelmia ja haasteita.

Motoristen perustaitojen kuten juoksun, hyppyjen ja heittojen, vahvistaminen on erityisesti liikunnanopetuksen tehtävä, samoin luontosuhteen vaaliminen. Uinnin opetus kuuluu myös liikunnanopetuksen tehtäviin, mahdollisuuksien mukaan jo ensimmäiseltä luokalta lähtien.

Eurytmialiikunnan tunneilla oppilas tutustuu omaan kehoonsa, sekä sen monipuolisiin liike- ja ilmaisumahdollisuuksiin. Opetustilanteissa perehdytään myös tietojenkäsittelyn perusteisiin ihmisiä ja ihmisryhmiä liikuttamalla. Viime mainitussa on hyvä toteuttaa yhteisopettajuutta luokan-/matematiikanopettajan kanssa.

#### **Vuosiluokilla 3-6**

Liikunnanopetuksen tehtävä näillä luokka-asteilla on vahvistaa lapsen kasvua hyvän itsetunnon kokevaksi koululaiseksi, joka tuntee itsensä varmaksi omassa kehossaan ja joka osaa huomioida myönteisellä tavalla kanssaihmiset. Perusliikuntataitojen lisäksi tehtävänä on harjaannuttaa erilaisia liikunnallisia taitoja eri välinein. Tärkeää on vahvistaa eri aistien kautta tapahtuvia motorisia toimintoja.

Neljännellä luokalla fyysisen kehityksen tärkein alue on hengityksen rytmin vakiintumisessa sille ominaiseen muotoon. Liikuntatunneilla on tällöin mielekästä suosia rytmistä elementtiä, jossa liikelaaduissa on tunnistettavissa hengityksen kaltainen sisään-ulos-liike. Tähän tarkoitukseen voidaan käyttää esim. monenlaisia hyppynaruharjoituksia, sukkulaviestiä ja leikkejä.

Viidennellä luokalla kasvun rakentumisen pääasiallinen alue on verenkierron virtaavassa tapahtumassa. Jo luonnostaan oppilaat lähtevät mielellään mukaan liikuntaan, jossa on koettavissa pyörivä ja virtaava liike. Kuperkeikat, kievahdukset telineillä, kansantanssit ja uinti sekä monet muut liikunnan sisällöt tarjoavat tähän tarkoitukseen loputtomasti mahdollisuuksia.

Kuudennella luokalla erityisesti luiden lujittuminen on olennaista. Luustolle annetaan riittävästi haastetta ja virikettä lujuuden kehittymiseen. Kannatellaan esim. oman kehon painoa käsilläseisannon ja kärrynpyörien kaltaisissa liikkeissä. Ylipäättään telinevoimistelusta löytyy ikäkaudelle soveltuvia haasteita. Ihmispyramidit geometrisine muotoineen ovat hyviä ryhmätöiden aiheita.

3.-4. luokan eurytmialiikunnan tunneilla pyritään löytämään yhdessä liikkumisen ilo samalla kun kehitetään iänmukaisia motorisia taitoja. Oppilaat tottuvat vähitellen liittämään kielellisiä ja musiikillisia kokemuksia ja ilmiöitä liikkeeseen ja samalla heidän taitonsa kuunnella kehittyä. Opetustilanteissa perehdytään tietojenkäsittelyn perusteisiin liittämällä esineiden liikuttaminen ihmisten ja ihmisryhmien liikuttamiseen. Viime mainituksa on hyvä toteuttaa yhteisopettajuutta luokan-/matematiikanopettajan kanssa.

#### **Vuosiluokilla 7-9**

Liikunnanopetuksen tehtävä on tarjota mahdollisuuksia erilaisten fyysisten taitojen harjaannuttamiseen, huomioiden niin voima-, nopeus-, notkeus-, kuin taitoharjoituksetkin. Yksilöllisten päämäärien asettaminen on myös ajankohtaista. Opetuksen tehtävänä on myös herättää kiinnostus omaan fyysiseen kuntotasoon ja herättää oppilaiden tietoisuus terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Liikunnan merkitys terveyden edistäjänä ja ylläpitäjänä on tärkeä näkökulma.

7. luokalla kehossa tapahtuu etenkin jänteiden lujittumista. Niiden vahvistamiseen soveltuvat parhaiten notkeus- ja hyppyharjoitukset. Koko vuoden teemaksi voidaan asettaa nopeuden ja notkeuden kehittäminen. Esim. yleisurheilussa voidaan tällä luokka-asteella asettaa painopiste erityisesti hyppylajeihin. Toinen liike-elementti, jota on muun ohella mielekäästä käyttää, on heilahtava liike. Tässäkin telineistä ja erilaisista välineistä on paljon hyötyä.

8.luokalla nuori tuntee monesti kehonsa raskaaksi ja liikkeelle lähtö voi olla työlästä. Nyt on tarpeellista ja suositeltavaa valita ohjelmaan kestävyystyyppisiä harjoituksia. Kehittyvien lihasten vahvistaminen on ajankohtaista. Kuntopiirit, kestävyysjuoksut, punnerrukset ja esim. painivariaatiot ovat erittäin mieltä tekemistä oppilaille.

Yhdeksäsluokkalaisella fyysisen elimistön tärkeimmät toiminnot, esim. verenkierto ja hengitys, ovat jo valmiit ja kasvu sisäistyy ominaisuuksiksi, jotka ilmenevät tahdon, tunteen ja ajattelun toiminnoissa. 15-vuotiaalle on ominaisinta tahdon toimintojen vahvistuminen. Eletään vaihetta, jolle on ominaista vilkas omien aloitteiden ja mielitekojen esiintuonti. Toisaalla ollaan räiskyvän innostuneita kaikesta, toisaalta voidaan lamaanua ja kokea riittämättömyyttä haasteiden edessä. Maailma voi näyttäytyä musta-valkoisena. Liikunnan opetuksessa on välttämätöntä antaa kehkeytyvälle tahdolle sopivasti haastetta ja vastusta. Esim. vaellus, jossa edetään päämäärätietoisesti kohteesta seuraavaan, on erittäin sopivaa liikuntaa yhdeksäsluokkalaiselle. Samoin kestävyysjuoksu, jossa asetetaan oma yksilöllinen päämäärä, jota tavoitellaan vuoden mittaan. Yleisurheilussa esim. kuulantyyntö antaa elimistölle räjähtävän voiman tuntemuksen, joka on juuri oikeanlaista tavoittelemisen arvoista liikkeen kokemista, samoin hyppyharjoitukset.

## Liikunnan opetuksen tavoitteet

### Vuosiluokka 1

*Liikunnanopetuksen tavoitteena on vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta, itsevarmuutta ja rohkeutta osallistua toimintaan erilaisissa oppimisympäristöissä.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilasta itsenäisesti ja yhdessä kokeilemaan uusia, erilaisia tehtäviä sekä rohkaista itsensä ilmaisemiseen liikunnan avulla.

*Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuksia eri aistien kautta tapahtuvaan toimintaan. Tavoitteena voidaan nähdä tietoisuuden vähittäinen harjaannuttaminen oman kehon mahdollisuuksiin käyttää eri aisteja monipuolisesti erilaisissa tilanteissa.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T2 harjaannuttaa aisteihin pohjautuvia havaintomotorisia taitoja ja toimintoja sekä ohjata oppilasta tekemään eri liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (Havaintomotoriikka on metakognitiivinen eli oppimaan oppimiseen liittyvä taito)
  - T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina.

*Fyysisen kehon osalta tavoitteena on vahvistaa rytmisen järjestelmän, verenkierron ja hengityksen toimintoja sekä vahvistaa motorisia valmiuksia, kuten kävelyä, juoksua, hyppyjä.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilasta itsenäisesti ja yhdessä kokeilemaan uusia, erilaisia tehtäviä sekä rohkaista itsensä ilmaisemiseen liikunnan avulla.

*Tavoitteena on myös oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ryhmäytymisen tukeminen.*

- Sosiaalinen toimintakyky
  - T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja (esim. sovittujen sääntöjen noudattaminen) ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta.

*T3 Luontosuhteen elävöittäminen ja vaaliminen on myös keskeinen tavoite.*

- T3 Eurytmialiikunnan tunnilla kiinnitetään erityistä huomiota motoristen perustaitojen ja hienomotoristen taitojen kehittymiseen.
- T2 Eurytmialiikunnan tunneilla opetellaan tietojenkäsittelytieteen peruskäsitteet ihmisiä tai ihmisryhmiä liikuttamalla "peräkkäisyys, valinta ja toisto", bitti ja erilaisia algoritmeja
- T3 Luokan retkillä harjaannutaan liikunnallisesti toimimaan erilaisissa oppimisympäristöissä. eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina

- *T4 Jaksotunneilla käytettävä muunneltavassa luokassa mm. penkit muuttuvat liikuntatelineiksi tarjoten mahdollisuuksia kehittää turvallisia liikuntavalmiuksia, myös retkillä luonnolliset esteet esim. kivet, kannot, puunrungot sopivat liikuntatelineiksi.*
- *T5 vesiliikunta ja alkeisuimataito opetetaan yleensä kaupungin ilmoittamina ajankohtina ja heidän toimestaan.*
- Fyysinen toimintakyky
  - T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino- , liikkumis- ja käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina.
  - *T3 Fyysisen kehon osalta tavoitteena on vahvistaa rytmisen järjestelmän, verenkierron ja hengityksen toimintoja sekä vahvistaa motorisia valmiuksia, kuten kävelyä, juoksua, hyppyä.*
  - *T6 Oppilasta ohjataan turvalliseen ja asialliseen toimintaan kaikessa liikunnassa, onpa kyse jakso-opetukseen integroidusta liikunnasta (liikuteltava luokkahuone), retkistä, leikkiliikunnasta tai eurytmialiikunnasta.*

Lisäksi:

Fyysinen toimintakyky

T4 harjaannuttaa liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä

T5 tutustuttaa vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito

T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan sekä puhtaudesta huolehtimiseen liikuntatunneilla.

Sosiaalinen toimintakyky

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa

Psyykinen toimintakyky

T9 tukea oppilaan minäkuvan vahvistumista, itsenäisen työskentelyn taitoja sekä monipuolistaa oppilaan tapoja ilmaista itseään

T10 varmistaa liikunnallisten pätevyyden kokemusten saaminen ja rohkaista kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja

## **Vuosiluokka 2**

*Liikunnanopetuksen tavoitteena on vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta, itsevarmuutta ja rohkeutta osallistua toimintaan erilaisissa oppimisympäristöissä.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilasta itsenäisesti ja yhdessä kokeilemaan uusia, erilaisia tehtäviä sekä rohkaista itsensä ilmaisemiseen liikunnan avulla.
  - *T1 Eurytmialiikunnan tunnilla rohkaistaan lasta ilmaisemaan satujen sisältöjä rooleja vaihtaen*
- T7 Tavoitteena on myös oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ryhmäytymisen tukeminen. Tämä vaatii yhdessä työskentelytaitojen oppimista ja esimerkiksi omien tunneilmaisujen hallitsemisen oppimista.*
- T8 Myös sääntöjen noudattamiseen on harjaannuttava*

*Liikunnanopetus tarjoaa mahdollisuuksia eri aistien kautta tapahtuvaan toimintaan. Tavoitteena voidaan nähdä tietoisuuden vähittäinen harjaannuttaminen oman kehon mahdollisuuksiin käyttää eri aisteja monipuolisesti erilaisissa tilanteissa.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T2 harjaannuttaa aisteihin pohjautuvia havaintomotorisia taitoja ja toimintoja sekä ohjata oppilasta tekemään eri liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (Havaintomotoriikka on metakognitiivinen eli oppimaan oppimiseen liittyvä taito)
  - T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino- , liikkumis- ja käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina.

*Fyysisen kehon osalta tavoitteena on vahvistaa rytmisen järjestelmän, verenkierron ja hengityksen toimintoja sekä vahvistaa motorisia valmiuksia, kuten kävelyä, juoksua, hyppyjä.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilasta itsenäisesti ja yhdessä kokeilemaan uusia, erilaisia tehtäviä sekä rohkaista itsensä ilmaisemiseen liikunnan avulla.

*Tavoitteena on myös oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittäminen ja ryhmäytymisen tukeminen.*

- Sosiaalinen toimintakyky
  - T8 tukea yhdessä työskentelyn taitoja (esim. sovittujen sääntöjen noudattaminen) ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta yhteispelien ja -leikkien onnistumisesta.
  - T2 Eurytmialiikunnan tunneilla opetellaan tietojenkäsittelytieteen peruskäsitteet ihmisiä tai ihmisryhmiä liikuttamalla "peräkkäisyys, valinta ja toisto", bitti ja erilaisia algoritmeja

*Luontosuhteen elävöittäminen ja vaaliminen on myös keskeinen tavoite.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T3 vahvistaa motoristen perustaitojen (tasapaino- , liikkumis- ja käsittelytaidot) oppimista niin, että oppilas oppii soveltamaan niitä eri oppimisympäristöissä, eri tilanteissa ja eri vuodenaikoina.

Lisäksi

Fyysinen toimintakyky

T4 harjaannuttaa liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisilla välineillä ja telineillä

T5 tutustuttaa vesiliikuntaan ja varmistaa alkeisuimataito

T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan sekä puhtaudesta huolehtimiseen liikuntatunneilla.

T7 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa

Psyykinen toimintakyky

T9 tukea oppilaan minäkuvan vahvistumista, itsenäisen työskentelyn taitoja sekä monipuolistaa oppilaan tapoja ilmaista itseään

*T9 Eurytmialiikunnan tunneilla vahvistetaan oppilaan minäkokemusta ja keskittymiskykyä ohjaamalla häntä pitkäjänteiseen työskentelyyn sekä ottamaan vastuuta omasta toiminnasta*

T10 varmistaa liikunnallisten pätevyyden kokemusten saaminen ja rohkaista kokeilemaan oman toimintakykynsä rajoja

*T10 Kaikessa liikunnallisessa toiminnassa tavoitellaan onnistumisen, rohkeuden ja pätevyyden kokemuksia*

### **Vuosiluokka 3**

*Liikunnanopetus alkaa omana oppiaineenaan kolmannella luokalla. Opetuksen tavoitteena on vahvistaa oppilaiden kykyä liikkua varmin ottein erilaisissa liikuntatiloissa. Löydetään tietoisella tavalla tilan tasot ja opitaan liikkumaan niissä. Tavoitteena on myös vahvistaa lasten sosiaalisuutta, pareittain ja ryhmissä suoritettavilla tehtävillä. Yhtä tärkeä tavoite on harjaantua kokemaan oma luokka yhtenä toimivana kokonaisuutena. Tähän pyritään tietoisilla järjestystä ja kokonaisuuden hahmottumista korostavilla harjoituksilla.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T2 harjaannuttaa aisteihin pohjautuvia havaintomotorisia toimintoja sekä ohjata oppilasta tekemään eri liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (Havaintomotoriikka on metakognitiivinen eli oppimaan oppimiseen liittyvä taito)

*Tavoitteena on myös vahvistaa monipuolisin harjoituksin liikunnallisia valmiuksia, kuten hyppyjä, heittoja, hiihtoa, luistelua jne. Bothmer-voimistelussa harjoitellaan luokalle kuuluva piirileikki, joka pitää sisällään luokan yhtenäisyyden vahvistamisen kokemuksen ja luokkatoverien kohtaamisen harjoittelun.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilaita kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

*Eurytmialiikunnan tunneilla oppilas*

*T1 vahvistaa kehon hallintaa ja koordinaatiotaitoja, kehittää hienomotorisia taitoja ja pääsee tasapainon kokemiseen*

*T2 kehittää kuuntelutaitojaan ja oppii ymmärtämään omaa toimintaansa*

*T2, 12 kehittää yhteistyötaitoja ja toisten huomioon ottamista*

*T2, 12 rakentaa myönteistä minäkuvaa ryhmässä toimiessaan*

*T2, 12 kokee iloa yhdessä toisten kanssa liikkeessään*

*T2, 12 kehittää empatiakykyään - mielikuvituksen vahvistuminen*

*T3 harjoittaa muistiaan ja keskittymiskykyään ja aivopuoliskojen yhteistoimintaan vaikuttavat ristikkäisliikkeet aloitetaan*

*T4 oppii varmemmin tunnistamaan oikean ja vasemman puolen sekä oppii hahmottamaan tilaa liikkuen ja suuntaa vaihtaen*

*T5 harjoitetaan edelleen tietojenkäsittelytieteen peruskäsitteitä ihmisryhmiä liikuttamalla, uutena Boolean funktioita havainnollistavat toiminnalliset leikit*

*T7 saa tukea minäkokemukseensa*

*T8 harjoittelee ymmärtämään kehollista ja liikeilmaisua*

*T9 oppii noudattamaan sääntöjä, oppii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti sekä oppii kunnioittamaan toisia*

- T10 oppii työskentelytaitoja ja kehittää liikemuistiaan  
T11 saa erilaisia aistikokemuksia

#### Vuosiluokka 4

Oppilas on valmis ja halukas osoittamaan entistä enemmän yksilöllistä rohkeutta ja pätevyyttä. Tavoitteena onkin suoda mahdollisuus tuoda näkyviin, mihin jo liikunnallisesti pystyy. Tähän tarjoutuu mahdollisuus, kun leikkeihin yhdistyy enemmän pelinomainen elementti, jossa oppilas voi näyttää osaamistaan. Myös voimistelussa voidaan luoda tähän tilaisuuksia .

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilaita kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

Fyysisen kehityksen osalta tavoitteena on vahvistaa etenkin oppilaan hengityksen rytmistä tapahtumaa. Tähän tavoitteeseen voidaan pyrkiä sisällyttämällä tunteihin toimintoja, joissa voidaan kokea ikään kuin rytmisen "ulos-sisään" -elementti (esim. sukkulaviestit, pallon heitot, naruhyppely jne).

- Fyysinen toimintakyky
  - T4 tarjota oppilaille mahdollisuuksia vahvistaa liikuntataitojaan niin, että oppilas osaa soveltaa niitä turvallisesti liikkumalla erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä ja telineitä eri vuodenaikoina
  - 4.lk tavoitteet
  - Eurytmialiikunnan tunneilla oppilas
  - T1 vahvistaa kehon hallintaa ja koordinaatiotaitoja, kehittää hienomotorisia taitoja ja pääsee tasapainon kokemiseen
  - T2 kehittää kuuntelutaitojaan, rakentaa myönteistä minäkuvaa ryhmässä toimiessaan, kokee iloa yhdessä toisten kanssa liikkeessään, kehittää yhteistyötaitoja ja toisten huomioon ottamista eli kehittää empatiakykyään
  - T3 harjoittaa muistiaan ja keskittymiskykyään, tasapainottaa hengityksen ja verenkierron suhdetta erilaisia rytmejä harjoitellen sekä harjoittaa aivopuoliskojen yhteistoimintaa ristikkäisliikkeiden avulla
  - T4 erottaa oikean ja vasemman, oppii hahmottamaan tilaa frontaalisti liikkuen ja suuntaa vaihtaen sekä kehittää muoto- ja tilataajuutta
  - T5 harjoitetaan edelleen tietojenkäsittelytieteen peruskäsitteitä ihmisryhmiä liikuttamalla ottaen huomioon matematiikassa opitut murtoluvut
  - T7 saa tukea minäkokemukseensa ja oma-aloitteisuuteensa
  - T8 harjoittelee ymmärtämään kehollista ja liikeilmaisua
  - T9 oppii noudattamaan sääntöjä, oppii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti sekä oppii kunnioittamaan toisia
  - T10 oppii työskentelytaitoja sekä kehittää liikemuistiaan
  - T11 saa erilaisia aistikokemuksia

#### Vuosiluokka 5

Viidesluokkalainen elää lapsuuden "kultaista keskiaikaa". Liikunta on tässä ikävaiheessa yleensä hyvin suosittu oppiaine. Liikkuminen omassa kehossa on helppoa ja keveää. Murrosikä ei yleensä vielä ole tuomassa raskautta jäseniin. Opetuksen tavoitteena on



*vahvistaa tätä kehollisen harmonian kokemusta. Esikuva löytyy antiikin Kreikan urheilun ihanteesta. Pyritään liikkumaan mahdollisimman kauniisti ja kevyesti. Tavoitetta kohden pyritään harjoittelemalla kreikkalaisia urheilulajeja, kuten juoksua, hyppyjä, heittoja ja painia. Tanssi on myös voimistelun ohella soveltuva liikuntamuoto.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä turvallisesti liikkumalla erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina
  - T4 tarjota oppilaille mahdollisuuksia vahvistaa liikunnallisia taitojaan niin, että oppilas osaa soveltaa niitä turvallisesti liikkumalla erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä ja telineitä eri vuodenaikoina

*Tavoitteena on myös omaksua hyvä uimataito.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T6 opettaa perusuimataito, jotta oppilas pystyy liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä.

#### **Vuosiluokka 6**

*Kuudennella luokalla nousee tärkeäksi, että opitaan kunnioittamaan tuntien järjestystä ja sääntöjä. Peleissä ja leikeissä on tavoitteena reilu peli ja sääntöjen tarkka noudattaminen (esim. pesäpallo, käsipallon tyyppiset viitepelit). Opitaan entistä paremmin huomioimaan luokkatoverit ja luokan yleinen järjestys tunneilla.*

*Voimistelussa suoritettavat geometriset muodot vahvistavat tätä oppilaan sisäisesti tarvitsemaa selkeyden ja järjestyksen tuntemusta. Fyysis - kehollisella alueella kasvun painopiste on luiden lujuuden lisääntymisessä. Nyt on tavoitteellista harjoitella esim. voimisteluliikkeitä, joissa kannatellaan omaa painoa (esim. käsilläseisonta ja kärrynpyörä, telinevoimistelussa oikonoja jne). Edelleen tavoitteena on harjoittaa hyvä välineiden käsittelytaito, esim. sirkusteema tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia, joista jokainen oppilas voi löytää itselleen soveltuvan harjoittelun kohteen*

- Fyysinen toimintakyky
  - T1 kannustaa oppilaita kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen
  - T2 harjaannuttaa aisteihin pohjautuvia havaintomotorisia toimintoja sekä ohjata oppilasta tekemään eri liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja. (Havaintomotoriikka on metakognitiivinen eli oppimaan oppimiseen liittyvä taito)
  - T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä turvallisesti liikkumalla erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina

Lisäksi:

Fyysinen toimintakyky

T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa)

T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan sekä puhtaudesta huolehtimiseen

Sosiaalinen toimintakyky

T8 ohjata oppilasta käyttämään vuorovaikutus- ja työskentelytaitojaan, jotta oppilas työskentelee kaikkien kanssa toisia kunnioittaen

T9 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa, toiset oppilaat huomioon ottaen ja heitä auttaen.

T10 tukea oppilaan yhdessä työskentelyn taitoja, jotta oppilas osallistuu toimintaan reilun pelin periaatteella sekä kantaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.

Psyykinen toimintakyky

T11 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja

T12 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä liikuntaan liittyviä pätevyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

#### **Vuosiluokka 7**

*Tavoitteena on käyttää liikuntaa monipuolisesti. Teline- ja välinevoimistelusta, palloilulajeista sekä yleisurheilusta löytyy paljon soveliaita harjoituksia. Vahvistetaan hyppyjen ja heittojen suorittamista sekä tavoitellaan hyvää notkeutta ja reagointikykyä.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T4 ohjata ja kannustaa oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta)
  - T5 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

#### **Vuosiluokka 8**

*Tavoitteena on harjoittaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Kiinnostuksen herättäminen oman kuntotason kehittämiseen on tavoittelemisen arvoista.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T5 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

#### **Vuosiluokka 9**

*Tavoitteena on omien liikuntavalmiuksien varmaotteinen käyttö erilaisilla välineillä ja erilaisissa oppimisympäristöissä. Omien kuntotavotteiden asettaminen on myös tavoitteena.*

- Fyysinen toimintakyky
  - T4 ohjata ja kannustaa oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta)
  - T5 vahvistaa uima- ja vesipelastustaitoja, jotta oppilas osaa sekä uida että pelastautua ja pelastaa vedestä.

Lisäksi:

Fyysinen toimintakyky

T1 kannustaa oppilaita kokeilemaan ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen

T2 ohjata oppilasta edelleen kehittymään havaintomotorisissa taidoissaan

(Havaintomotoriikka on metakognitiivinen eli oppimaan oppimiseen liittyvä taito)

T3 ohjata oppilasta harjoittelun avulla kehittämään tasapaino- ja liikkumistaitojaan, jotta oppilas osaa käyttää, soveltaa ja yhdistää niitä turvallisesti ja monipuolisesti liikkeessään erilaisissa oppimisympäristöissä ja eri vuodenaikoina eri liikuntamuodoissa  
T6 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan sekä puhtaudesta huolehtimiseen.

#### Sosiaalinen toimintakyky

T7 ohjata oppilasta käyttämään vuorovaikutus- ja työskentelytaitoja yhdenvertaisuuden ja keskinäisen kunnioituksen ilmapiirissä sekä antaa mahdollisuuksia myönteisiin yhteisöllisyyden kokemuksiin.

T8 ohjata oppilasta säätelemään toimintaansa ja tunneilmaisujaan liikuntatilanteissa toiset oppilaat huomioon ottaen ja heitä auttaen

T9 tukea oppilaan yhdessä työskentelyn taitoja, jotta oppilas osallistuu toimintaan reilun pelin periaatteella ja ottaa vastuuta yhteisistä oppimistilanteista

#### Psyykinen toimintakyky

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

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä liikunnallisia pätevyyden kokemuksia

T12 auttaa oppilasta ymmärtämään riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan merkitys hyvinvoinnille, terveille kasville ja kehitykselle

T13 tutustuttaa oppilas yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen liittyviin mahdollisuuksiin, tietoihin ja taitoihin

### **Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet**

Eri vuosiluokkien opetussisältöjä on esitelty esimerkkien omaisesti. Liikunnan runsaista mahdollisuuksista on pyritty tuomaan esiin joitakin luokka-asteelle tyypillisiä aktiviteetteja.

#### **Vuosiluokka 1**

- S1, S2, S3 Opetus sisältää leikkejä sisällä ja ulkona. Lapsilla on tässä ikävaiheessa vielä tarve kokea turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Sen vuoksi piirissä suoritettavat leikit ovat suositeltavia. Laululeikit ja ylipäättään rytmin kantama liikunta on mieluisaa ja kasvua oikealla tavalla tukevaa.
- S1 Oman erityisen lisänsä liikunnallisiin mahdollisuuksiin tarjoaa ns. "penkkipedagogiikka", jota useissa steinerkouluissa toteutetaan. Luokissa ei käytetä pulpetteja, sen sijaan työskentely alustoina toimivat matalahkot penkit. Luokassa voidaan toteuttaa mitä erilaisimpia liikunnallisia leikkejä, tasapainoharjoituksia ja tempuilleja, kun penkkejä ryhmitellään eri tavoin. Eri aisteja harjaannuttavat toiminnot mahdollistuvat luontevasti "penkkipedagogiikan" kautta.
- S1 Säännöllisesti suoritettavat kävelyretket tuovat selkeyttä viikon rytmiin ja vahvistavat samalla oppilaiden fyysisiä perustoimintoja.
- *S1, S2, S3 Viikon toinen liikuntatunti on luontevasti eurytmialiikunnan tunti eurytmistin ohjauksessa. Näillä tunneilla harjoitellaan monenlaista liikkumista,*

*integroiden liike satujen, runojen tai musiikin sisältöihin. Lisäksi opetellaan Tietojenkäsittelyn näkökulmasta toiminnallisia leikkejä, jotka vastaavat peräkkäisyyden, valinnan ja toiston, bittien ja algoritmien toimintaa.*

#### **Vuosiluokka 2**

- S1,S3 Jatketaan liikuntaa edellisen vuoden tapaan. Leikkeihin voi ilmestyä uudenlainen elementti, jossa suositaan etenkin eläinaiheisia leikkejä (“Kettu ja kanat” tai “ Susi ja lampaat”). Penkkien avulla suoritettavat liikunnalliset toiminnot monipuolistuvat.
- *S1,2,3 Jatketaan eurytmialiiikuntaa edellisen vuoden tapaan.*

#### **Vuosiluokka 3**

- S1,S2 Liikunnan opetus eriytyy omaksi oppiaineeksi. Opetuksessa käytetään liikuntaan innostavia mielikuvia. Paljon leikkejä ja mielikuvien kautta toimintaan ohjaavaa liikkumista telineillä ja permannolla. Ulkoleikit myös suositeltavia.
- S1, S2 Hyppynaru harjoituksia ja pieniä kansantansseja. Bothmer-voimistelussa ensimmäinen piiri harjoitus, jossa vahvistetaan luokka kokonaisuuden kokemista sekä orientoitumista tilaan. Pallonkäsittelyharjoitusta leikinomaisesti.
- S1 Hiihtoa, luistelua, uintia.
- S2 Bothmer-piirileikki.
- *Eurytmialiiikunnan tunneilla opetukseen liitetään jaksotuntien aiheisiin liittyviä liikunnallisia ja toiminnallisia sisältöjä. Musiikkia valitettaessa huomioidaan musiikin opetuksessa käyttöön otettu diatoninen sävelasteikko. Perusmuotona on edelleen piiri. Oppilasta ohjataan itsenäisempään harjoitteluun jäljittelyn sijaan. Tietojenkäsittelyn näkökulmasta toiminnallisia leikkejä, jotka vastaavat Boolean algoritmeja.*
- *S1 symmetriaharjoituksia ja yksinkertaisia geometrisia muotoja liikutaan leikinomaisesti, harjoitellaan oikeaa ja vasenta suuntaa tilassa liikkuen, harjoitellaan taputtaen tai kulkien kuuntelemaan musiikin rytmiä tehdään keskittymis- ja ketteryysharjoituksia ja paljon ristikkäisliikkeitä sekä omassa kehossa että liikkuen tilamuodoissa,*
- *S2 tehdään ns. kysymys- ja vastausharjoituksia, joissa harjoitellaan vuorovaikutusta parien ja ryhmien kesken, tehdään piirin supistumis- ja laajenemisharjoituksia*
- *S3 aloitetaan äänne-eleiden tietoinen opettelu, harjoitellaan runojen ja musiikkikappaleiden motiivien liikkumista, tutustutaan säveleleisiin, tunnustellaan iloisen ja surullisen eri laatuja duuri- ja mollitunnelmissa*

#### **Vuosiluokka 4**

- S1, S2 Leikinomainen liikunta jatkuu. Käytetään erityisesti eläinaiheisia mielikuvia. Paljon juoksuleikkejä ja erityisesti sukkulaviestin tyyppisiä harjoituksia. Erilaisia hyppy ja askel harjoituksia, vahvan rytmin kantamana. Naruhyppeilyä, palloleikkejä, nelimaalia, telineillä hyppyharjoituksia tasapainoilua, kiipeämistä jne. Uintia, hiihtoa ja luistelua. Suunnistus alkaa karttamerkkien opettelulla. Aarten etsintää.

- S2 Bothmer-piirileikki, jossa korostuu yksilöllinen suoritus ja tasapainon löytäminen ylhäältä ja alhaalta vaikuttavien voimien välissä ja Bothmer - harjoitus piirissä.

*Eurytmialiikunnan tunneilla opetukseen liitetään jaksotuntien aiheisiin liittyviä liikunnallisia ja toiminnallisia sisältöjä. Piirin rinnalla siirrytään työskentelemään avorivistössä, jossa opettaja ohjaa oppilaita edestä, heitä vastapäätä seisten. Näin syntyneessä muodostelmassa jokaisella oppilaalla on oma tilansa, jossa hän harjoittelee itsenäistä työskentelyä ottaen samalla huomioon kaikissa tilasuunnissa liikkuvat luokkatoverit. Tietojenkäsittelyn näkökulmasta toiminnallisia leikkejä, matematiikassa opitut murtoluvut huomioiden. Voidaan ottaa käyttöön eurytmiavihot, joihin tehdyt koreografiat piirretään*

*S1 opetellaan vaikeampien muotojen ja liikesarjojen liikkumista, liikutaan sanaluokkia vastaavia tilamuotoja, harjoitellaan geometrisia muotoja liikkuen tilassa, tehdään rytmiharjoituksia ja sivulaukkaa vaihtelevissa muodostelmissa*

*S1, S3 harjoitellaan jaksotuntien aiheisiin liittyen allitteraatioita ja muinaisgermaanisen runouden sauvasointua pyrkien askelten varmuuteen*

*S2, S1 harjoitellaan peilikuvamuotoja, symmetriamuotoja, risteämistä*

*S2 harjoitellaan tehtäviä kaanonissa*

*S3 opetellaan vaikeampien muotojen ja liikesarjojen muistamista, harjoitellaan liikkeitä ja eleitä sanaluokille, harjoitellaan äänne-eleiden muistamista*

#### **Vuosiluokka 5**

- S1, S2 Vuoden teemana olympialaiset. Aloitetaan syksyllä yleisurheilulla, jossa kreikkalaiset lajit: juoksu, pituushyppy, kiekko, keihäs ja paini (seisoen). Voimistelussa harjoitellaan erityisesti pyöriä liikkeitä, kuten kuperkeikat eteen ja taakse sekä kievahdukset telineillä. Pallonkäsittelyä monenlaisin pienin harjoittein sekä yksilösuorituksina että ryhmissä. Käsipallon tyyppisiä pelejä. Kansantansseja, erityisesti suomalaisia. Uintia, harjoitellaan eri uimatyylejä. Luistelussa harjoitellaan perusluistelutaidon ohella etenkin kehäkiertoa eteen. Suunnistusta jatketaan, karttamerkit tarkemmin. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset, jotka tukevat 5.luokan laajoja terveystarkastuksia.
- S2 Bothmer-voimistelussa 5.luokan piiri, joka tapahtuu kahdessa kehässä ja jossa pyöriä elementti on erityisen vahvasti koettavissa.
- S1 Bothmer-voimistelun "Kevyt-raskas hyppely" eri muodoissa.

#### **Vuosiluokka 6**

- S1 Bothmer-voimistelun kolmiot ja neliö. Harjoituksia myös sauvan kanssa.
- S1, S2 Alempien luokkien opetuksen leikinomainen sävy muuttuu enemmän tarkkuutta ja sääntöjä korostavaksi harjoitteluksi. Yleisurheilua jatketaan, painopiste juoksulajeissa, voidaan mitata tuloksia eri lajeissa. Pallopelejä pelataan tarkoin

säännöin, harjoitellaan etenkin käsipallon tyyppisten pelien kautta pallon käsittelyä ja pelitaktiikoita. Voimistelussa pyritään monipuoliseen harjoitteluun, jossa vahvistuvalle luustolle annetaan riittävästi haastetta. Tasapainoaisia kehittävää helppoa akrobatiaa ja ihmispyramideja. Hiihdon, luistelun ja uinnin tekniikoita harjoitellaan.

S3 Sirkusvälineet antavat monia mahdollisuuksia eri taitojen haltuunottoon. "Harjoitus tekee mestarin" kuvaa hyvin tämän luokka-asteen laatua.

#### **Vuosiluokka 7**

- S1 Nopeutta ja notkeutta kehittäviä harjoituksia, tavoitteena etenkin jänteiden vahvistuminen. Yleisurheilussa pikajuoksua ja reaktioharjoituksia, kaikki hyppylajit, aitajuoksua. Voimistelussa harjoituksia, renkailla, köysissä tai muilla telineillä.  
Parkour  
on monipuolisuudessaan erittäin suositeltavaa aktiviteettia nuorille.  
Skeittausharrastustakin voidaan hyödyntää liikunnanopetuksessa. Uinnissa uimahyppyjä ja esim vesipalloa. Voidaan suorittaa uimakandidaatin tutkinto. Hiihtoa, luistelua. Eri maiden kansantansseja. Bothmer-voimistelussa "Kaatuminen tilaan" ja "Hyppy keskipisteeseen", samoin
- S2 "Yhteinen rytmi". Palloilua jatketaan.

#### **Vuosiluokka 8**

- S1 Kestävyttä ja lihasvoimaa kehittäviä harjoituksia. Cooperin testi, kuulan työntöä, vauhditonta pituushyppyä. Paininomaisia kamppailuharjoituksia pareittain tai ryhmissä. Kuntopiirejä, hyppynaruharjoituksia. Hiihtoretkiä, retkiluistelua, vaelluksia taakkaa kantaen. Uinnissa pitkäkestoisia suorituksia ja hengenpelastusta. Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!:n mittaukset, jotka tukevat 8. vuosiluokan laajoja terveystarkastuksia.
- S1, S3 Bothmer-voimistelussa "Padottu kolmio", "Kaatuminen tilaan" ja "Hyppy keskipisteeseen".

#### **Vuosiluokka 9**

- S1 Kestävyttä ja voimaa kehittäviä harjoituksia. Yksilöllisen päämäärän asettamista, tavoitteena parantaa omaa taito - ja kuntotasoa.
- S1, S3 Yleisurheilussa esim. kuulantyöntö ja korkeushyppy. Räjähävää voimaa sisältäviä harjoituksia.
- S1, S2 Palloilulajien tekniikkaa ja paljon peliä.
- S1, S3 Bothmer-voimistelussa "Syöksy" ja "Putoaminen pisteeseen".

### **Liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet**

#### **Vuosiluokilla 1-2**

Leikit tarjoavat oppilaille mielenkiintoa herättäviä tilanteita, joissa sosiaalisuutta ja liikunnallisia perustaitoja opitaan ikäkaudelle sopivalla tavalla. Luontoretket vahvistavat luontosuhdetta ja fyysisen kehon perustoimintoja.

*Eurytmialiikunnan tunneilla tavoitteena on luoda sisältökokonaisuuksia, joissa opetuksen erilaiset työtavat ja vuorovaikutustilanteet sekä yhteisliikkuminen ja luokkayhteisöä eheyttävä toiminta ovat mahdollisia. Opetustilanteissa perehdytään myös tietojenkäsittelyn perusteisiin ihmisiä ja ihmisryhmiä liikuttamalla.*

- Leikit tarjoavat oppilaille mielenkiintoa herättäviä tilanteita, joissa sosiaalisuutta ja liikunnallisia perustaitoja opitaan ikäkaudelle sopivalla tavalla (T1, T2, T3, T8).
- Luontoretket sekä vahvistavat luontosuhdetta että fyysisen kehon perustoimintoja (T1).
- *Tavoitteena on myös totuttaa oppilaat turvallisiin työtapoihin ja totumuksiin. Pyritään oppimisen iloon, kiireettömään, kuuntelemaan ja turvalliseen ilmapiiriin*

#### **Vuosiluokilla 3-6**

Kolmannelta luokalta lähtien harjoitellaan perusteellisesti tuntien kulkuun liittyviä työtapoja. Opetellaan kokoontumaan opettajan lähelle yhteiseksi joukoksi ja kuuntelemaan ohjeet seuraavaan aktiviteettiin. Suorituksen jälkeen palataan jälleen opettajan luokse. Tällaiseen yhteiseen neuvonpitoon kehittävä harjoittelu on tavoittelemisen arvoinen työtapo, jonka tarkoituksena on säilyä tuleville luokka-asteille. 3. luokka on hyvä kohta aloittaa harjoittelu, koska silloin opetus muuttuu ensimmäisten vuosien "leikkiliikunnasta" varsinaiseksi liikunnan opetuksiksi.

4. luokalta lähtien tutustutaan enenevässä määrin erilaisten liikuntavälineiden, kuten pallojen, narujen ja sirkusvälineiden käyttöön. Tavoitteena on mahdollistaa monipuolisten taitojen kehittyminen. Harjoittamalla erilaisia ketteryyss-, tasapaino-, nopeus- ja muita sen kaltaisia taitoja, on jokaisella oppilaalla mahdollisuus onnistua jossakin lajissa. Motoriset taidot ja liikevalmiudet kehittyvät helposti, jos harjoittelu on mielekästä ja mieluista. Tavoitteena on, että jokainen oppilas löytäisi itsensä kiinnostavan harjoittelun kohteen, jonka kautta taidot kehittyvät. Telinevoimistelu tarjoaa erinomaisia haasteita, jossa jokainen voi onnistua omien liikunnallisten mahdollisuuksiensa mukaan.

*3. ja 4.luokan eurytmialiikunnan tavoitteena on luoda pedagogisesti monipuolisia ja luokka-asteen mukaisia opintokokonaisuuksia, jotka mahdollistavat myös pitkäjänteisen harjoittelun. Vuorovaikutustaitoihin ja turvalliseen ilmapiiriin kiinnitetään huomiota. Myönteiset liikkumiskokemukset ja -elämykset innostavat oppilaita kehittämään taitojaan. Opetustilanteissa perehdytään tietojenkäsittelyn perusteisiin liittämällä esineiden liikuttaminen ihmisten ja ihmisryhmien liikuttamiseen. Pyritään siihen, että oppilas osaa noudattaa sääntöjä, toimia turvallisesti ja asiallisesti, kunnioittaa toisia sekä vaikuttaa ryhmässä kiusaamista ehkäisevästi.*

#### **Vuosiluokilla 7-9**

Liikuntatunteja toteutetaan sekä sisätiloissa että ulkona. Ulkoliikunnan eräs tavoite on, että opitaan sietämään ja jopa viihtymään hyvinkin vaihtelevissa sääolosuhteissa. Tavoitteena on myös oppia pukeutumaan sääolosuhteiden mukaisesti. Tähän ohjeistetaan erityisesti.

Vuosiluokilla 7-9 tavoitteena on varma liikuntavälineiden käyttö sekä liikkuminen turvallisesti ja varmasti erilaisissa oppimisympäristöissä. Esim. suunnistus ja retkeily

tarjoavat hyviä mahdollisuuksia oman liikevarmuuden kehittämiseen. Pallonkäsittelytaidot ja pelit ovat oppilaita kiinnostavia toimintoja, joissa jokaiselle löytyy jokin oma mieluisa laji.

## **Ohjaus, eriyttäminen ja tuki liikunnassa**

### **Vuosiluokilla 1-2**

Oppilasta tuetaan kannustavalla ohjauksella sekä luomalla turvallinen ja innostava työskentelyilmapiiri. Jokaisen oppilaan liikunnalliset mahdollisuudet ovat hyväksyttäviä ja arvostettuja. Tärkeätä on luoda hyväksyvä ja vapaa ilmapiiri, jossa oppilaat voivat kokea liikunnan mukaansatempaavaa iloa ja innostusta.

### **Vuosiluokilla 3-6**

Organisoinnin ja opetusviestinnän selkeys luovat turvallista ja toimintaan kutsuvaa ilmapiiriä. Tuntien järjestyssäännöt, kuten yhteinen neuvonpito, telineiden ja välineiden esillepano ja poisotto, opetellaan selkein ja yksinkertaisin säännöin. Oppilasta rohkaistaan ja opastetaan oikeisiin suorituksiin ja hänelle annetaan välitöntä tukea liikuntaan. Oppilaita ohjataan myös kannustamaan toisiaan eri aktiviteeteissa. Pallopeleissä ohjeistetaan toimintaan selkein ja luokalle soveltuvien säännöin. Pelataan reilun pelin hengessä, ketään syrjimättä.

*Eurytmialiiikunnan tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus osallisuuteen ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Opetuksessa on kannustava ja hyväksyvä työskentelyilmapiiri. Selkeällä viestinnällä ja tuntitilanteiden organisoinnilla tuetaan oppilaiden turvallisuuden tunnetta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan sopivilla tehtävillä ja rohkaisevalla palautteella.*

### **Vuosiluokilla 7-9**

Oppilaita ohjataan enenevässä määrin omien päämäärien asettamiseen ja niiden saavuttamisen kannustamiseen. Ryhmässä suoritettavia tehtäviä ohjataan hyvän tiimityöskentelyn ja kunnioittavan vuorovaikutuksen suuntaan. Tiimityöskentelyä voidaan soveltaa esim. telinevoimistelussa, akrobatiassa, suunnistuksessa tai tanssissa. Oppilaita ohjataan alusta pitäen itsenäiseen ryhmätyöhön, etenkin suurissa luokissa tämä on tärkeää.

## **Oppilaan oppimisen arviointi liikunnassa**

### **Vuosiluokka 1**



Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se kannustaa yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, kuunteluun, havainnointiin ja jäljittelyyn sekä leikkilanteissa syntyvien tunteiden hallintaan. Oppimisprosessin kannalta on eurytmialiikunnassa keskeistä edistyminen kehon hallinnan ja koordinoinnin liikunnallisessa hahmottamisessa

#### **Vuosiluokka 2**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se kannustaa yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, kuunteluun, havainnointiin ja jäljittelyyn sekä leikkilanteissa syntyvien tunteiden hallintaan. Oppimisprosessin kannalta on eurytmialiikunnassa keskeistä edistyminen kehon hallinnan ja koordinoinnin liikunnallisessa hahmottamisessa.

#### **Vuosiluokka 3**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se rohkaisee yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, kuunteluun, havainnointiin, pitkäjänteiseen harjoitteluun ja tavoitteellisuuteen. Pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Oppimisprosessin kannalta on eurytmialiikunnassa keskeistä edistyminen kehon hallinnan ja koordinoinnin sekä tilan ja ympäristön hahmottamisessa.

Oppilaalle voidaan antaa kouluvuoden päätteeksi kirjallinen, kannustava lausunto koulukohtaisesti päätettävästä luokasta lähtien.

#### **Vuosiluokka 4**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se rohkaisee yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, kuunteluun, havainnointiin, pitkäjänteiseen harjoitteluun ja tavoitteellisuuteen. Pyritään vahvistamaan oppilaan myönteistä käsitystä itsestä liikkujana. Oppimisprosessin kannalta on eurytmialiikunnassa keskeistä edistyminen kehon hallinnan ja koordinoinnin sekä tilan ja ympäristön hahmottamisessa.

Oppilaalle voidaan antaa kouluvuoden päätteeksi kirjallinen, kannustava lausunto koulukohtaisesti päätettävästä luokasta lähtien.

#### **Vuosiluokat 5**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se kannustaa yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään liikunnallisiin yhteistyötaitoihin, sekä sääntöjen ja ohjeiden noudattamiseen. Oppilasta autetaan

hahmottamaan omia vahvuuksiaan ja kehitystarpeitaan. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Oppilaalle annetaan kouluvuoden päätteeksi kirjallinen, kannustava lausunto koulukohtaisesti päätettävästä luokasta lähtien.

#### **Vuosiluokat 6**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa kannustavaa palautetta siten, että se kannustaa yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Erityistä huomiota kiinnitetään liikunnallisiin yhteistyötaitoihin, sekä sääntöjen ja ohjeiden noudattamiseen. Oppilasta autetaan hahmottamaan omia vahvuuksiaan ja kehitystarpeitaan.

Oppilaalle annetaan kouluvuoden päätteeksi kirjallinen, kannustava lausunto koulukohtaisesti päätettävästä luokasta lähtien.

#### **Oppiaineen arviointikriteerit 6. vuosiluokan päätteeksi hyvää osaamista kuvaavaa sanallista arviota/ arvosanaa kahdeksan varten**

Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Hyvä/Arvosanan kahdeksan osaaminen
<b>Fyysinen toimintakyky</b>			
T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.	S1	Työskentely ja yrittäminen	Oppilas osallistuu liikuntatuntien toimintaan yleensä aktiivisesti kokeillen ja harjoitellen erilaisia liikuntatehtäviä.
T2 ohjata oppilasta harjaannuttamaan havaintomotorisia taitojaan eli havainnoimaan itseään ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään	S1	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	Oppilas tekee eri liikuntatilanteissa, kuten leikeissä ja peleissä, useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja.

liikuntatilanteisiin sopivia ratkaisuja.			
T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.	S1	Motoristen perustaitojen (tasapaino- ja liikkumistaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa tasapainoilla ja liikkua erilaisissa oppimisympäristöissä.
T4 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan että soveltamaan välineenkäsittelytaitojaan monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä käyttämällä erilaisia välineitä eri vuodenaikoina erilaisissa tilanteissa.	S1	Motoristen perustaitojen (välineenkäsittelytaidot) käyttäminen eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käsitellä erilaisia liikuntavälineitä erilaisissa oppimisympäristöissä.
T5 kannustaa ja ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan: nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa.	S1	Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Oppilas osaa arvioida fyysisiä ominaisuuksiaan ja harjoittaa nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa
T6 opettaa uimataito, jotta oppilas pystyy	S1	Uima- ja pelastautumistaidot	Oppilas on perusuimataitoinen

liikkumaan vedessä ja pelastautumaan vedestä			(Osaa uida 50 metriä kahta uintitapaa käyttäen ja sukeltaa 5 metriä pinnan alla).
T7 ohjata oppilasta turvalliseen ja asialliseen toimintaan liikuntatunneilla.	S1	Toiminta liikuntatunneilla	Oppilas osaa ottaa huomioon mahdolliset vaaratilanteet liikuntatunneilla sekä pyrkii toimimaan turvallisesti ja asiallisesti.
<b>Sosiaalinen toimintakyky</b>			
T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään 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 kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.	S2	Toiminta yhteisissä oppimistilanteissa	Oppilas noudattaa reilun pelin periaatteita ja osoittaa pyrkivänsä vastuullisuuteen yhteisissä oppimistilanteissa.
<b>Psyykinen toimintakyky</b>			
T10 kannustaa oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnasta ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja.	S3	Työskentelytaidot	Oppilas osaa yleensä työskennellä vastuullisesti ja itsenäisesti.

T11 huolehtia siitä, että oppilaat saavat riittävästi myönteisiä kokemuksia omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä.	S3		Ei vaikuta arvosanan muodostamiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan kokemuksiaan osana itsearviointia.
---	----	--	--

### **Vuosiluokka 7**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa palautetta siten, että se rohkaisee yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Oppilasta rohkaistaan oman kuntotason seurantaan ja kehittämiseen.

Oppilasta autetaan itsearvioinnissa.

Jatkuvassa palautteessa huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, esimerkiksi pallopeleissä. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota aktiiviseen osallistumiseen ja tarkoituksenmukaisten ratkaisujen löytämiseen erilaisissa liikuntatilanteissa. Oppilas osaa arvioida omaa voimaansa, kestävyyttään, nopeuttaan ja liikkuvuuttaan. Kiinnitetään huomiota uinti- ja pelastustaitoihin sekä tasapaino- ja liikkumistaitoihin opetuissa liikuntamuodoissa. Otetaan huomioon oppilaiden erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset toimintamahdollisuudet.

### **Vuosiluokka 8**

Oppilaalle annetaan jatkuvaa palautetta siten, että se rohkaisee yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Oppilasta rohkaistaan oman kuntotason seurantaan ja kehittämiseen.

Oppilasta autetaan itsearvioinnissa.

Jatkuvassa palautteessa huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, esimerkiksi pallopeleissä. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota aktiiviseen osallistumiseen ja tarkoituksenmukaisten ratkaisujen löytämiseen erilaisissa liikuntatilanteissa. Oppilas osaa arvioida omaa voimaansa, kestävyyttään, nopeuttaan ja liikkuvuuttaan. Kiinnitetään huomiota uinti- ja pelastustaitoihin sekä tasapaino- ja liikkumistaitoihin opetuissa liikuntamuodoissa. Otetaan huomioon oppilaiden erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset toimintamahdollisuudet. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Oppilaalle annetaan sanallisen lausunnon lisäksi viimeistään kahdeksannesta luokasta alkaen numeroarviointi, joka ennakoii päättöarviointia.

### Vuosiluokka 9

Oppilaalle annetaan jatkuvaa palautetta siten, että se rohkaisee yrittämiseen ja opittavien taitojen harjoittamiseen. Oppilasta rohkaistaan oman kuntotason seurantaan ja kehittämiseen.

Oppilasta autetaan itsearvioinnissa.

Sekä päättöarvioinnissa että jatkuvassa palautteessa huomiota kiinnitetään yhteistyötaitoihin, esimerkiksi pallopeleissä. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota aktiiviseen osallistumiseen ja tarkoituksenmukaisten ratkaisujen löytämiseen erilaisissa liikuntatilanteissa. Oppilas osaa arvioida omaa voimaansa, kestävyytään, nopeuttaan ja liikkuvuuttaan. Kiinnitetään huomiota uinti- ja pelastustaitoihin sekä tasapaino- ja liikkumistaitoihin opetuissa liikuntamuodoissa. Otetaan huomioon oppilaiden erilaiset fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset toimintamahdollisuudet. Move!-mittausten tuloksia ei käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Oppilaalle annetaan sanallisen lausunnon lisäksi viimeistään kahdeksannesta luokasta alkaen numeroarviointi, joka ennakoi päättöarviointia.

### Liikunnan päättöarvioinnin kriteerit hyvälle osaamiselle (arvosanalle 8) oppimäärän päättyessä

Opetuksen tavoite	Sisältö-alueet	Arvioinnin kohteet oppiaineessa	Arvosanan kahdeksan osaaminen
<b>Fyysinen toimintakyky</b>			
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	S1	Ratkaisujen teko erilaisissa liikuntatilanteissa	Oppilas tekee useimmiten tarkoituksenmukaisia ratkaisuja erilaisissa liikuntatilanteissa.

ja ympäristöään aistien avulla sekä tekemään 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	Motoriset perustaidot (tasapaino- ja liikkumistaidot), eri liikuntamuodoissa	Oppilas osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitoja useimmissa opetuissa 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.
<b>Sosiaalinen toimintakyky</b>			
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.
<b>Psyykinen toimintakyky</b>			
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	S3		Ei vaikuta arvosanan muodostumiseen. Oppilasta ohjataan pohtimaan



omasta kehosta, pätevyydestä ja yhteisöllisyydestä			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.

## Laaja-alainen osaaminen

### Vuosiluokka 1

- Retkeily, liikenneturvallisuus (L3)
- Leikit (L1, L2, L7)
- *Eurytmialiikunta (L1,L2,L3, L4, L5, L6, L7)*

### Vuosiluokka 2

- retkeily (L3)
- leikit (L1,L2,L7)
- *Eurytmialiikunta (L1,L2,L3, L4, L5, L6,L7)*

### Vuosiluokka 3

- Telinevoimistelu, leikit (L1, L2,L7)

- Luistelu, hiihto, retkeily, uinti (L 3)
- kansantanssit (L2, L7)
- *Eurytmialiikunta* (L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7)

#### **Vuosiluokka 4**

- suunnistus, retkeily, hiihto, luistelu (L1, L3, L6, L7)
- kansantanssit (L2, L7)
- *Eurytmialiikunta* (L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7)

#### **Vuosiluokka 5**

- kansantanssit (L2, L7)
- retkeily, hiihto, luistelu (L3, L6)
- uinti (L3)
- suunnistus (L1, L4, L5)

#### **Vuosiluokka 6**

- suunnistus (L5)
- akrobatia, sirkustaidot (L1)
- retkeily, hiihto (L3)

#### **Vuosiluokka 7**

- eri maiden kansantanssit, palloilu, Bothmer-harjoitus "yhteinen rytmi" (L2)
- uimakandidaatin tutkinto (L1)
- hiihto, luistelu (L3, L6)

#### **Vuosiluokka 8**

- Kestävyysharjoitukset ja Cooperin testi (L1, L3, L5, L6)
- paininomaiset harjoitukset (L2, L4)
- hengenpelastus (L2, L3, L6, L7)

#### **Vuosiluokka 9**

- Yksilöllisen päämäärän asettamista, tavoitteena parantaa omaa taito - ja kuntotaso (L1, L6)
- pallopelit (L2)
- bothmer-voimisteluliikkeet (L3)

---

[1] K. Stockmeyer (1969): Rudolf Steiner's Curriculum for Waldorf Schools: Forest Row: Steiner Schools Fellowship Publications