

# Liikuntakasvatus

Tavoitteet:	Sisällöt:
<p><b>Alle 3-vuotias lapsi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>tutustuu omaan kehoonsa ja oppii nimeämään kehonsa osia</li><li>liikkuu itsenäisesti, monipuolisesti ja yksilöllisesti oman temperamenttinsa mukaisesti</li><li>harjoittelee havaintomotorisia ja motorisia taitoja aluksi jäljittelemällä ja toistamalla</li><li>tutustuu toisiin ihmisiin</li><li>tutustuu ympäristöön ja välineisiin</li><li>oppii tuntemaan oman kehonsa ja säätelemään liikkeensä ja voimansa</li><li>kokee liikkueessa onnistumisen iloa</li><li>saa erilaisia kokemuksia tilankäytöstä sekä erilaisista välineistä ja telineistä</li></ul> <p><b>Yli 3-vuotias lapsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>liikkuu itsenäisesti ja monipuolisesti</li><li>vahvistaa havaintomotorisia taitojaan hahmottaen omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan</li><li>yhdistelee jo opittuja motorisia perustaitoja toisiinsa</li><li>harjoittelee sosioemotionaalisia taitoja ja yhteistyötaitoja</li><li>tutustuu eri liikuntalajeihin</li><li>kokee liikkumisen iloa yhdessä toisten kanssa</li><li>omaksuu myönteisen suhtautumistavan liikkumiseen</li><li>ymmärtää hygienian merkityksen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>motoriset perustaidot: kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen ja kiinniottaminen, potku, lyönti, vierittäminen</li><li>välineliikunta: tutustuminen erilaisiin välineisiin, erityisesti palloon ja erilaisten pallojen monipuoliseen käyttöön, itseideoidut välineet</li><li>havaintomotoriset taidot: lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan, keskilinjan ylittäminen</li><li>aisti- ja ilmaisuliikunta: näkö, kuulo, tuntoaisti, lihas- ja liikeaisti</li><li>tasapaino ja avaruudellinen hahmottaminen</li><li>tempuiliikunta/ tasapaino ja liikehallinta</li><li>telineliikunta telineisiin tutustuminen ja niiden monipuolinen käyttö; tempuradat, voimistelu, hypyt, ryömiminen, kiipeäminen, riippuminen, pyöriminen, venyttely</li><li>lasten omat oivallukset</li><li>nassikkapaini</li><li>luontoliikunta</li><li>pihaleikit ja-pelit</li><li>retkeily</li><li>erilaisissa maastoissa liikkuminen</li><li>suunnistuksen alkeet</li><li>tieto- ja viestintäteknologian hyödyntäminen, esim. geokätköily</li><li>hyötyliikunta</li><li>seikkailu: seikkailu sisällä ja ulkona erilaisissa ympäristöissä, toiminta ryhmissä, yhteistyötaitot ongelmanratkaisu rohkaistuminen, jännitys, omien rajojen kokeilu elämykset</li><li>musiikki- ja tanssi, tanhut ja laululeikit luova liikunta</li><li>satujumppa ja mielikuvaliikunta</li><li>hiihto: hiihdon perustaitojen harjoittaminen, sauvoitta/sauvoilla liuku, potku, tasatyöntö, käännös, laskuasento, kaatuminen, nousut, omista suksista huolehtiminen: välinehuolto</li><li>luistelu: luistelun perustaitojen harjoittaminen, tasapainon kehittäminen, liuku, potku, kaatuminen ja ylösnouseminen, jarruttaminen, välinehuolto</li><li>uinti: veteen totuttautuminen, vesileikit, liukuminen/sukeltaminen, kelluminen, hyppääminen, myyrä -ja selkäuinnin alkeet</li><li>omaehtoinen liikkuminen sisällä ja ulkona: liikuntaleikit, pihapelit</li><li>taukoliikunta: päivän tauottaminen liikkuen</li><li>erillinen liikuntavarustus ja peseytyminen</li><li>perheliikunta: yhteistyö perheiden kanssa, esim. perheliikuntatapahtuman järjestäminen, tiedon välittäminen vanhemmille, kannustus liikkumaan myös vapaa-ajalla</li></ul>