

Vuosiluokat 5–6

PAINOPISTEET/TAVOITTEET: taitavuus, kestävyys	
SISÄLLÖT	
A. Voimistelu	perus- ja kuntovoimistelu: monipuolisia käsi-, jalka- ja vartaloliikkeitä, hyppelyitä ja hyppyjä sekä voimistelullisia liikesarjoja musiikin mukaan välinevoimistelu: välineiden tyypillisiä liikkeitä esim. seuraavilla välineillä: hyppynaru, voimistelupallo, vanne, nauha, keilat, omat välineet; liikkeiden yhdistäminen pieniksi sarjoiksi musiikkiin; lisäksi omien sarjojen keksimistä
B. Telinevoimistelu	permanto: pyörimis- ja tasapainoliikkeitä esim. haarakuperkeikka, päälläseisonta, käsinseisonta, vauhdillinen kärrynpyörä penkki ja puomi: hyppyjä ja hyppelyitä, tasapainoliikkeitä, alastuloja esim. laukkahyppy, vaaka, arabialainen hyppy: (hyppyarkku, pukki, 50–60 cm korkea mattokasa) ponnistuslaudalta esim. kuperkeikkahyppy, haarahyppy, lautakaato köydet, renkaat, rekki: heilunta- ja riipuntaliikkeitä esim. turma- ja haarataittoriipunta, heiluntaa polviriipunnassa, kieppi
C. Yleisurheilu	juokseminen: pikajuoksu ja aitajuoksun alkeet, kestävyysjuoksu hyyt, loikat: korkeushyppy heitot: turbokehäs, kuula
D. Uinti	rintauinti, uintilajien kertaus, vesipelastus ja 200 m uintisuoritus
E. Suunnistus/ maastoliikunta	reitINVALINTA, mittakaava, kompassinkäytön alkeet
F. Palloilu	
Koripallo	heitto- ja syöttötekniikat; kuljetus ja tukijalan käyttö puolustuksen alkeet, paikkapuolustus viite- ja pienpelit
Lentopallo	hihalyönti, ala-aloitus; peli-idea, liikkuminen viite- ja pienpelit
Jalkapallo	perustaitojen kehittäminen; peliajatuksen ymmärtäminen viite- ja pienpelit
Pesäpallo	perustaidot: perustaitojen kehittäminen, vaakanäpy liikkuminen; viite- ja pienpelit, säännöt
Muut	salibandy, sulkapallo, käsipallo, tennis (tutustumista mahdollisuuksien mukaan)
G. Hiihto	eri hiihtotyyliden tekniikan harjoittelu nousu- ja laskutekniikka
H. Luistelu/ jäähelit	kehäkierto (t) /kaarreluistelu taaksepäin käännökset: kolmoiskäännös, askelhyppy omien sarjojen kehittelyä mailatekniikka: kuljetus ja syöttö
I. Tanssi/ Musiikkiliikunta	suomalaisia ja ulkomaalaisia kansantansseja lastentanssi: muotitansseja soveltaen, omat tanssisommitelmat luovan liikunnan harjoitteet: erilaisissa ryhmissä ilmaisua annettujen aiheiden mukaan

Vuosiluokat 7–8

	7. LUOKAN PAINOPISTEET/ TAVOITTEET: taitavuus, kestävyys	• LUOKAN PAINOPISTEET/ TAVOITTEET: lihaskunto, itsetunto
SISÄLLÖT		
7. ja 8. luokan sisällöt ovat pitkälti yhteneviä.		
8. luokalla sisältöjä syvennetään oppilaiden taitojen ja motivaation perusteella.		
A. Voimistelu	lihaskuntoliikkeiden suoritustavat kuntopiiriharjoittelu aerobicin perusaskeleet tanssillinen voimistelu (liikesarjat)	Lihaskuntoharjoittelua Kuntopiiriharjoittelua Aerobic Tanssillinen voimistelu (liikesarjat)
B. Telinevoimistelu	voimistelun suoritustaulukon mukaan monipuolisia telineratoja permanto hyppy rekki	Voimistelun suoritustaulukon mukaan Monipuolisia telineratoja Permanto Hyppy Rekki
C. Yleisurheilu	Oulun koulujen kilpaurheilulajien	Oulun koulukilpaurheilulajien mukaan

	mukaan kestävyysjuoksu pituus/ korkeushyppy; kuula	Viestijuoksu Kolmi- ja moniloikat, korkeus Keihäs
D. Uinti	uintitekniikan kehittäminen hengenpelastus merkkisuoritukset (uimakandidaatti)	Uintitekniikan kehittäminen Hengenpelastus Merkkisuoritukset (uimakandidaatti)
E. Suunnistus/ maastoliikunta	pelkistävä kartanluku kompassin käyttö; rastin haku polkupyöräsuunnistus tai muu suunnistus	Oman reitin suunnittelu Rastivälisuunnittelu Polkupyörä- ja maastosuunnistus
F. Palloilu		
Koripallo	perustekniikan kehittäminen pelaajavartiointi set-up pienpelit	Harhautukset Nopea hyökkäys Set-up pelitilanteessa Pienpelit
Lentopallo	perustekniikan kehittäminen pienpelit	Passipeli; Yläaloitus Pienpelit
Jalkapallo	perustaitojen ja -pelijatuksen syventäminen, pienpelit	erikoistilanteet pienpelit
Pesäpallo	perustaitojen syventäminen: erilaiset lyönnit, lyönnin suuntaaminen, ulkopeli, liikkuminen, varmistaminen pienpelit, säännöt	perustaitojen syventämistä pelijatuksen kehittämistä pienpelit
Muut	sulkapallo, käsipallo, tennis, salibandy, repepallo	sulkapallo, käsipallo, tennis, salibandy, repepallo
G. Hiihto	suksien huolto kunto- ja virkistyshiihto	hiihtoa monipuolisesti retki- ja partiohiihto
H. Luistelu/ jääpelit	luistelutekniikan kehittäminen kehäkierto (T), hypyt (T) muodostelma- ja jumppaluistelu (T) mailatekniikka: laukaisu	syventäen 7. luokan taitoja
I. Tanssi/ musiikkiliikunta	seuratanssit (valssi, jenkka) muotitanssit luovan liikunnan harjoitteet	foxtrot muotitanssit luovan liikunnan harjoitteet

Vuosiluokka 9

PAINOPISTEET/TAVOITTEET: terveys, luovuus, hyvinvointi	
SISÄLLÖT	
A. Voimistelu	kuntoharjoittelu/aerobic: kuntosaliharjoittelu luovuus, taiteellisuus ohjelmien teossa: tanssillinen voimistelu
B. Telinevoimistelu	syventäen 7.–8. luokan taitoja
C. Yleisurheilu	aitajuoksu: moniottelut syventäen 7.–8. luokan tekniikoita
D. Uinti	kuntouinti: vesijumppa ja vesipelit
E. Suunnistus/ maastoliikunta	kuntosuunnistus: tutustuttaminen esim. Oulu-rasteihin kulttuurisuunnistus
F. Palloilu	
Koripallo	pelitaitojen soveltaminen: pienpelit
Lentopallo	torjunta; iskulyönti: pienpelit
Jalkapallo	pelitaitojen soveltamista: taktiikka; pienpelit
Pesäpallo	pelitaktiikka: pienpelit
Muut	salibandy, sulkapallo, käsipallo, tennis, repepallo
G. Hiihto	retki- ja kuntohiihto
H. Luistelu/jääpelit	syventäen 7.–8. luokan taitoja: kuntoluistelu
I. Tanssi musiikkiliikunta	lattarit, humppa muotitansseja