

Vuosiluokat 1–2

PAINOPISTEET/TAVOITTEET: leikki, perusmotoriikka, hygienia, sosiaalisuus	
SISÄLLÖT	
A. Voimistelu	perus- ja kuntovoimistelu: monipuolisia käsi-, jalka- ja vartaloliikkeitä, hyppelyjä ja hyppyjä sekä em. yhdistelmiä mielikuvien avulla. välinevoimistelu: välineiden tyypillisiä liikkeitä esim. hyppynaru, voimistelupallo, hernepussi, vanne, omat välineet jne. omia kokeiluja, keksimis- ja rytmitehtäviä
B. Telinevoimistelu	permanto: pyörimis- ja tasapainoliikkeitä esim. kuperkeikka, alkeiskärrynpyörä penkki, puomi: käynti, hyppyjä, hyppelyitä, tasapainoliikkeitä esim. varpailla käynti, tasahyppy, jänishyppy, polvivaaka hyppy: valmistavia harjoitteita ponnistuslautaa apuna käyttäen esim. hyppy kyykkyyyn hyppyarkulle, erilaisia alastuloharjoitteita esim. jännehyppy köydet, renkaat, rekki: heilunta- ja riipuntaliikkeitä, muita liiketehtäviä esim. oikonoja rekillä
C. Yleisurheilu	juoksu- ja liikuntaleikkejä: rytmiä ja suuntaa muutellen, reaktioleikit juokseminen: koordinaatio, juoksuasento erilaisia hyppiharjoituksia: ponnistaminen vauhditta ja vauhdista, yhdeltä kahdelle jalalle, eteenpäin/ylöspäin pallonheitto: heittoasento, yläkautta heitto
D. Uinti	alkeisselkäuinti alkeiskrooli
E. Suunnistus/ maastoliikunta	ympäristön hahmottamista kartalta: karttamerkkejä, kartan suuntaaminen, mittakaavan alkeita, luokka-, piha- ja valokuvasuunnistus retkeily ja luontoliikkuminen, maastoleikit
F. Palloilu	perustaitojen harjoittelua erilaisilla ja erikokoisilla palloilla (pompottelu, kuljetus, heitot, syötöt, vierittämiset, kiinniotot, potkut) pallonkäsittelytaitojen varmentamista ja kehittämistä leikkejä ja viitepelejä hyväksikäyttäen
G. Hiihto	totuttautumista välineisiin, hiihtoasento, sauvoitta hiihto, tasapaino (liuku, potku), kaatuminen ja ylösnousu, kiipeäminen, mäenlaskun harjoittelu (laskuasento), hiihtoleikit
H. Luistelu/ jääpelit	luistinten jalkaan laittaminen, nauhojen solmiminen luisteluasento: lähtö, liuku, kaatuminen, alkeisjarrutukset, taaksepäin luistelun kehittäminen, jääpelit ja -leikit
I. Tanssi/ musiikkiliikunta	laulu- ja rytmileikit, lastentanssit oma keho musiikin elementtien ilmaisijana (nopea–hidas, korkea–matala, tasajakoinen–kolmijakoinen, duuri–molli) luovan liikunnan harjoitteet, keksimistehtäviä

Vuosiluokat 3–4

PAINOPISTEET/TAVOITTEET: aktiivisuus, taitojen oppiminen	
SISÄLLÖT	
A. Voimistelu	perus- ja kuntovoimistelu: monipuolisia käsi-, jalka- ja vartaloliikkeitä, hyppelyitä ja hyppyjä sekä em. yhdistelmiä liikesarjoiksi musiikin mukaan välinevoimistelu, välineiden tyypillisiä liikkeitä esim. seuraavilla välineillä: hyppynaru, voimistelupallo, vanne, nauha, omat välineet; liikkeiden yhdistäminen liikkeitä pieniksi sarjoiksi musiikin mukaan; lisäksi omia kokeiluja, temppeja välineillä
B. Telinevoimistelu	permanto: pyörimis- ja tasapainoliikkeitä esim. kuperkeikka taaksepäin, niskaseisonta, alkeiskäsiseisonta, kärrynpyörä penkki ja puomi: hyppyjä ja hyppelyitä, tasapainoliikkeitä, alastuloja esim. polvennostohyppy, kulmaistunta, kerähyppy hyppy: (hyppyarkku, pukki, 50–60 cm korkea mattokasa) ponnistuslaudalta esim. jänisloikka, haarahyppy, lentokuperkeikka köydet, renkaat, rekki: heilunta- ja riipuntaliikkeitä esim. kiipeäminen, kievahdus, heiluntaa korkealla rekillä, muita liiketehtäviä esim. oikonojasta päinistunta
C. Yleisurheilu	juokseminen: pikajuoksu (pystylähtö ja juoksurytmi) hypyt, loikat: perustekniikat, pituushyppy

	heitot: vauhditon ja vauhdillinen heitto (pallonheitto, turbokeihäs)
D. Uinti	selkäuinti; kroolin hengitys, krooliuinti; alkeisrintauinti
E. Suunnistus/ maastoliikunta	kartan suuntaaminen ja olinpaikan määrittäminen kartan värit ja tavalliset karttamerkit karttareikeily
F. Palloilu	
Koripallo	perussyötöt, - heitot; kuljetus, pysähtyminen (tukijalka) viite- ja pienpelit, (vapaan paikan haku), yhden korin koris
Lentopallo	sormilyönti, heitto- ja sormilyöntialoitus liikkuminen viite- ja pienpelit eri kosketuksilla (koppipeli)
Jalkapallo	sisäteräsyöttö ja –potku, kuljetukset ja haltuunotto jalalla peliajatuksen kehittäminen, viite- ja pienpelit
Pesäpallo	peruslyönti, pystymailanäpäys yläheitto, kiinniotto ilmasta ja maasta viite- ja pienpelit, pitsku
Muut	salibandy, sulkapallo, käsipallo, tennis (tutustumista mahdollisuuksien mukaan)
G. Hiihto	pukeutuminen; eri tyylien tekniikat rytmi (työntö, potku, liuku, painonsiirto)
H. Luistelu/ jääpelit	luistelun perustekniikka (luistelupotku, liuku, painonsiirto) kaarreluistelu/kehäkierto eteenpäin, taaksepäin luistelu suoraan, jarrutukset alkeishyppy ja pyörimiset; pienpelit ja ringette
I. Tanssi/ musiikkiliikunta	piirileikit lastentanssi: muotitansseja soveltaen, pienten sarjojen kehittelyä luovan liikunnan harjoitteet: asennot, liikkuminen eri tasoissa, musiikin elementtien hyödyntäminen liikkeissä esim. rauhallinen–voimakas