

## ARVIOINTI, TIEDON PORTAAT

### Liikunta

#### 1. ASKELMA:

Työskentelee harjoitellakseen: motorisia taitoja kuten hyppäämistä tasajalkaa, pomppimista, juoksemista, kiipeämistä ja heittämistä. Helppoja heitto- kiinniotto yhdistelmiä erilaisilla/erikokoisilla palloilla itsenäisesti. Ketteryyttä, notkeutta ja peruskuntoa leikkien esim. erilaisilla hipoilla tai eläin liikkeillä. Omaan kehoon tutustumista liikkuen, käsien ja jalkojen hahmottamista ja käyttämistä yhtä tai eri aikaa. Hahmottaa itsensä pelikentällä. Uusien liikuntaleikkien/-pelien opettelemista.

#### 2. ASKELMA:

Työskentelee harjoitellakseen: hyppimistä yhdellä jalalla, vuorojaloin tai hyppynarulla, juoksemista etuperin/takaperin, eri nopeuksilla juosten (hölkkä/täysiä), heittämistä kovaa pitkälle tai lähelle tarkasti, pallon kiinniottamista yhdellä/kahdella kädellä tai pompun kautta (maasta/seinästä/parin kanssa). Hahmottaa itsensä ja toisen pelaajan etäisyyksiä/sijoittumista/liikettä suhteessa kentän kokoon tai tehtävänantoon. Uusien liikuntatapojen opettelua sekä liikuntaleikkien ja -pelien sääntöjen opettelua ja sääntöjen mukaan pelaamista.

#### 3. ASKELMA:

Työskentelee harjoitellakseen: hyppimistä yhdellä jalalla eri määrin ja -tahdoin, loikkien hallitusti vuorojaloin, juoksemista eteen/taakse/sivuttain/ristiaskelin. Pallon kiinni ottamista yhdellä kädellä tai jatkamista yhdellä kosketuksella. Osumista palloon mailalla. Reagoimista erilaisiin ärsykkeisiin kuten näkö-, kuulo- ja tunto havaintoihin. Jo opittujen juoksu, heitto yms. taitojen kehittämistä ja jalostamista. Kahden muun pelaajan hahmottamista kentältä itsensä lisäksi. Käsien ja jalkojen yhteiskäyttöä ja hahmottamista. Tunnistaa erilaisia rooleja peleistä kuten laita/keskushyökkääjä, maalintekijä, pelinrakentaja, puolustaja, tuomari, selostaja jne.

#### 4. ASKELMA:

Työskentelee harjoitellakseen: kehittää ja toistaa jo opittuja liikunta tekniikoita ja -taitoja monipuolisemmiksi ja harjoittelun siirtämistä ominaisuuksien kehittämiseen, esim. nopeus, nopeuskestävyys, räjähtävä voima, notkeus, ketteryys. Kehonhallinnan monipuolistaminen ja vahvistaminen (omalla ruumiinpainolla). Pelien sääntöjen yksityiskohtien opettelemista kuten paitsio, pelikenttien viivojen tarkoitukset, erilaiset sääntörikkheet; jäähyn/kortin, vapaapotkun tai -lyönnin arvoinen rike. Pelikentältä itsensä lisäksi kolmen muun pelaajan sijoittumisen/liikkumisen hahmottaminen suhteessa itseensä ja kentän kokoon. Pelien yksinkertaisia taktiikoita.



HELSINGIN MONTESSORI-KOULU

#### 5. ASKELMA:

Työskentelee harjoitellakseen: liikunta teknisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittämistä, jalostamista ja kehittymisen suunnittelemista sekä taitojen monipuolistamista ja spesifioimista tiettyyn lajiin. Voimantuoton ja kehonhallinnan kehittämistä (mahdollisesti lisäpainojen avulla). Hahmottaa neljä tai enemmän omia pelaajia ja/tai vastustajan/vastustajien sijoittuminen pelikentällä suhteessa itseensä, kentän kokoon tai tilanteeseen. Pelisilmää, oivallusta ja rohkeutta hyödyntää ja toteuttaa opittuja taitoja. Silmä-käsi-jalka koordinaation yhteistoiminnan ylläpitämistä. Yksinkertaisten taktiikoiden ymmärtämistä ja pelien syvempiä taktisen puolen asioiden opettelemista.