

Opiskelu Urheilu elämäntapana -painotuksessa

Tesoman ja Sammon koulut 3.lk 2026-2027



Urheilu elämäntapana -painotus opetussuunnitelmassa (13.5)

- Tavoitteena on edistää aktiivista, liikkuvaa elämäntapaa ja arjen hyvinvointia sekä korostaa monipuolista liikkumista. Opiskelu tukee liikunnasta kiinnostuneiden lasten ja nuorten perusliikuntataitojen kehittymistä ja heidän kasvuaan kohti liikunnallista elämäntapaa.
- Painotuksen laajuus on vuosiluokilla 3-6 5vvt.
- Painotuksessa noudatetaan kaikille yhteisen liikunnan kunkin vuosiluokan tavoitteita ja sisältöjä sekä arviointikriteereitä.



Mitä on painotettu opetus?

- Liikuntaa enemmän, muita taito- ja taideaineita sekä valinnaisuutta vähemmän
- Liikunnan opetuksessa mahdollisuus syventäviin ja soveltaviin opintoihin
- Liikunnan opiskelu samanhenkisessä ryhmässä
- Liikunta ja fyysinen aktiivisuus tukevat kaikkea muutakin oppimista > yleinen koulumyönteisyys ja vastuullisuus kaikessa koulutyössä > itseohjautuvuuteen kasvaminen
- Sosiaaliset taidot ja ryhmässä toimiminen korostuvat
- Oppimisen ja koulunkäynnin tuki samaan tapaan kuin ei painotetussa opetuksessa
- Lisäksi mahdollisia koulukohtaisia käytänteitä



Liikunnan syventävät ja soveltavat opinnot 3.-4. luokalla

3.luokalla pääpainona yhteistyötaitojen kehittyminen

- ryhmäytyminen
- myönteinen asenne monipuolisiin sisältöihin
- 3 tuntia liikuntaa (pois kuvataiteesta)
- omasta lajista esimerkkinä /apuopena toimiminen

4.lk pääpainona kehonhallinnan ja lihashuollon harjoittelu

- liikkuvuus
- monipuoliset lajitaidot
- lajinomaisen alkulämmittelyn vetäminen liikuntatunnin alussa
- 4 tuntia liikuntaa (pois 1h kuvataiteesta)

Liikunnan syventävät ja soveltavat opinnot 5.-6. luokalla

5.lk Fyysisen kunnon kehittyminen (Move! pohjana)

- Lajinomainen kehonhallinta ja lihaskuntoharjoittelu oppilaslähtöisesti
- 4 tuntia liikuntaa (pois käsitöistä)

6.lk Vastuullisuus varusteista, siirtymistä

- Yhteistyö nivelvaiheessa Kasva urheilijaksi -painotukseen
- Mahdollisuus oman lajinomaisen opetustuokion vetämiseen
- 4 tuntia liikuntaa (pois käsitöistä ja valinnainen jää pois)

Lisäksi

- Mahdollisia urheilijavierailuja painotusryhmille
- Tarjotaan mahdollisuus välituntitoiminnan liikuttajana toimimiseen
- Lajikokeilut (Lupa liikkua –tunnit)
- Painotusoppilaat voivat järjestää liikuntatapahtumia
- Lisätään valinnaisainetarjottimelle liikuntaan ja terveelliseen elämään soveltuvia sisältöjä – Liikunta elämäntapana



Perusopetuksen tuntijako (valtioneuvoston asetus 19.1.2023)

Urheilu elämäntapana

Aine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Yht.
Äidinkieli ja kirjallisuus	7,0	8,0	6,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	45,0
A1-kieli	1,0	1,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	18,0
B1-kieli	-----					2,0	2,0	1,0	2,0	7,0
Matematiikka	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	34,0
Ympäristö- ja luonnontieto	3,0	2,0	2,0	2,5	3,0	3,5				16,0
Biologia ja maantieto ¹							2,0	2,0	3,0	7,0
Fysiikka ja kemia ¹							2,0	3,0	2,0	7,0
Terveystieto ¹							0,5	1,5	1,0	3,0
Ympäristö- ja luonnontietoaineet yht.	3,0	2,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,5	6,5	6,0	33,0
Uskonto/Elämäkatsomustieto	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	10,0
Historia ja yhteiskuntaoppi ²	-----			1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	12,0
Musiikki	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	8,0
Kuvataide	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	0,0	0,0	9,0
Käsityö	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	0,0	0,0	12,0
Liikunta	2,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	6,0	6,0	34,0
Kotitalous	-----						3,0			3,0
Taide- ja taitoaineiden valinnaiset			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Taide- ja taitoaineet yht.	6,0	6,0	7,0	8,0	8,0	7,0	11,0	7,0	6,0	66,0
Oppilaanohjaus	-----						0,5	0,5	1,0	2,0
Valinnaiset aineet			0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	1,0	2,0	5,0
Tuntimäärä yhteensä	22,0	22,0	23,0	24,5	25,0	25,5	30,0	29,0	31,0	232,0
Valtakunnallinen vähimmäistuntimäärä	21-	21-	23-	24-	25-	25-	30-	29-	30-	228,0
(Vapaaehtoinen A2-kieli) ³	-----		2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	14,0
(Vapaaehtoinen B2-kieli) ³	-----							2,0	2,0	

-- = Oppiainetta voidaan opettaa asianmukaisilla vuosiluokilla, jos opetussuunnitelmassa niin määrätään

() = Opetetaan valinnaisena.

¹ Ainetta opetetaan osana ympäristöopin opetusta integroidusti vuosiluokilla 1-6.

Opiskelu painotuksessa

Oppilaat valitaan painotukseen koko perusopetuksen ajaksi- > tulevat ryhmät muodostetaan pedagogisesti (kielivalinnat, katsomusaine, ryhmäkoko, mahdolliset tuen tarpeet).

Painotuksessa opiskelu vaikuttaa valinnaisuuteen kuudennelta luokalta lähtien

Ensin koulu, sen jälkeen harrastukset

- Vastuu omista opinnoista ja edistymisestä esimerkiksi leirien aikana.
 - Hyvissä ajoin poissaoloanomukset ja koulutehtävien selvittäminen.

Tärkeintä, että lapsi on itse halukas opiskelemaan painotuksessa. Painotuksessa opiskelu edellyttää hyvää motivaatiota sekä opiskeluun että harjoitteluun.

7.luokalla alkavaan Kasva Urheilijaksi- painotukseen on mahdollista hakea erikseen.

Hakuaikataulu



- **Hakuaika: 24.11.-8.12.2025**
- **Soveltuvuuskoe: Torstai 22.1.2026 klo 9.00** (varapäivä keskiviikko 28.1.26)
 - Tesoman koulu: palloiluhalli
 - Sammon koulu: B- rakennuksen Sali
 - Soveltuvuuskokeessa testataan **välineenkäsittely, rytmiikka, ketteryys, tasapainotaidot ja liikkuvuus**
- Tamperelaiset oppilaat hakevat Wilman kautta (Hakemukset ja päätökset -välilehti).
- Muiden oppilaiden hakulomake löytyy [Tampereen kaupungin sivuilta](#).

Jos sinulla nousee kysyttävää, ole yhteydessä:

- Apulaisrehtori Henriikka Mäkinen, henriikka.makinen@tampere.fi, p. 041 730 0513
- Apulaisrehtori Hanna Vettenranta, hanna.vettenranta@tampere.fi, p. 040 572 1757
- Luokanopettaja Salla Saikkonen, salla.saikkonen@tampere.fi, p. 040 125 1945
- Luokanopettaja Kirsi Öörni, kirsi.oorni@tampere.fi, p.041 7306420