



Valinnaisaineopas 8. luokalle

Lukuvuosi 2026-2027

## Valinnaisaineet

- 8. luokalla on kuusi (6) tuntia valinnaisia aineita eli **kolme valinnaisainetta**
- 7. luokkalaiset tekevät kolme (3) varsinaista valintaa (ensisijainen toive) ja varavalintoja
- Jokainen valinnainen on laajuudeltaan kaksi vuosiviikkotuntia (2 vvt) eli kokonaismäärä on kuusi vuosiviikkotuntia (6 vvt). Jokaista valinnaista on läpi lukuvuoden kaksi oppituntia viikossa.
- Vähintään yhden valinnoista tulee olla taide- ja taitoaine. Näitä aineita ovat: *liikunta, kotitalous, kuvataide, käsityö ja musiikki*.
- Muut kaksi valintaa voivat olla syventäviä, soveltavia tai useasta aineesta muodostettuja valinnaisaineita.

## Valintojen tekeminen

- Valinnaisainetta valitessa on hyvä pohtia, mikä sinua kiinnostaa, mitkä ovat omat vahvuutesi ja mielenkiinnon kohteesi ja mahdolliset jatko-opintosuunnitelmat.
- Pohdi itse, mikä olisi juuri sinulle paras valinta! Älä tee valintaa kaverin perusteella - ette välttämättä pääse samaan ryhmään.
- Valinta tehdään paperilomakkeelle, joka tuodaan kouluun allekirjoitettuna. Koulussa valinnat syötetään sähköisesti Wilmaan.
- Valinnat ovat sitovia. Valinnaisaineiden valinnassa on oltava huolellinen, sillä valinnaisaineita ei voi vaihtaa ilman erityisen painavaa syytä (esim. terveydellinen syy).
- Tee kaikki valinnat huolella, sillä on myös mahdollista, että varavalintasi toteutuu.
- Mikäli olet opiskellut 4.luokalta lähtien saksaa A2-kielenä, sen opiskelu jatkuu ja valitset sen valinnaiseksi.
- Mikäli valitset B2-kielen (ranska, saksa tai venäjä), sen opiskelu jatkuu 9. luokalla. Kielivalintaa ei voi keskeyttää kesken yläkoulun.
- *Huom! Jos oppilas on liikuntaluokalla eli painotetussa opetuksessa, pakollinen taide- ja taitoaineiden valinnainen on vLI eli liikunta.*

## Valinnaisaineiden arviointi

### Taide- ja taitoaineiden valinnaiset: ei erillistä arvosanaa

Vähintään yksi valinnaisista on taide- ja taitoaine eli liikunta, kotitalous, kuvataide, käsityö tai musiikki. Nämä taide- ja taitoaineiden valinnaiset tunnit sisältyvät taide- ja taitoaineiden yhteiseen oppimäärään ja muodostavat sille jatkumon. Tämä tarkoittaa sitä, että taide- ja taitoaineiden valinnaiset opinnot vaikuttavat aineen päättöarviointiin. Päättöarviointi muodostetaan vasta sitten, kun kyseisen oppiaineen opinnot (sekä pakolliset että valinnaiset opinnot) päättyvät. Aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

### Muut valinnaiset: erillinen numeroarvosana

Muut kaksi valintaa voivat olla sekä syventäviä että soveltavia valinnaisaineita. Nämä valinnaisaineet syventävät ja laajentavat yhteisten oppiaineiden tavoitteita ja sisältöjä. Näistä tulee todistukseen oma numeroarvosana yhteisen oppiaineen eli ns. emoaineen alle. Tällainen emoaine voi olla esimerkiksi matematiikka.

## Valintojen tekeminen

Valinnat pohditaan kotona ja kirjataan lomakkeelle. Lomake palautetaan kouluun allekirjoitettuna. Valinnaisaineiden syöttäminen Wilmaan tehdään koulussa lomakkeen perusteella. Mikäli koulusta on poissa, apulaisrehtori syöttää lomakkeen perusteella valinnat Wilmaan.

# **Taide- ja taitoaineiden valinnaiset** **(näistä toteutuu vähintään yksi)**

## **1) MUSIIKKI, vMU**

Musiikin valinnaisessa syvennetään musiikin tuntemusta, osaamista ja ymmärrystä. Kurssilla huomioidaan oppilaiden toiveet. Työtapoina ovat ensisijaisesti musisoiminen, kuunteleminen ja esimerkiksi tutustuminen tietokoneavusteiseen musiikin tekemiseen, kuten esim. nuotinkirjoitus. Kurssilla harjoitellaan yhdessä musisointia ja aiheet liittyvät ajankohtaisiin teemoihin. Mahdollisuuksien mukaan esiinnyttään koulun tapahtumissa. Musiikin opiskelu perustuu oppiaineen yhteisen oppimäärän opetukselle annettuihin tavoitteisiin ja keskeisiin sisältöihin. Aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

## **2) KUVATAIDE, vKU**

Kiinnostaako piirtäminen, maalaaminen, muovailu, rakentelu, kenties kuvaaminen ja editointikin? Viihdytkö luovassa ilmapiirissä, haluaisit jatkaa viikoittaista visuaalista tekemistä ja kokeilla lisää? Kuvataiteen tekeminen yhdistää silmän, käden ja mielen liikkeen ja on tutkitusti kehittävä. Tervetuloa kuviskurssille, jossa painotetaan perinteistä käsin tekemistä! Kurssilla piirretään eri piirtimillä kuten kynillä, tusseilla, hiilellä ja liiduilla ja maalataan mm. musteilla, akryylimaaleilla ja öljyväreillä. Syvennämme keramiikan ja muun kolmiulotteisen työskentelyn taitoja, dreijaamistakin on mahdollista kokeilla. Ryhmätyönä voidaan tehdä isompi projekti kuten animaatio, pienoismalli tai lyhytelokuva. 8. luokan "yleiskuvis"-kurssi on jatkoa 7. luokan kuvikselle ja vahvistaa oppilaan kuvallisia taitoja, mielikuvitusta, kädentaitoja, sinnikkyyttä ja ajattelua. Työskentelemme monipuolisesti eri materiaalien ja tekniikoiden parissa. Osallistumme aineen projekteihin sekä taideretkelle/työpajaan koulun ulkopuolella. Työskentely perustuu oppiaineen yhteisen oppimäärän opetukselle annettuihin tavoitteisiin ja keskeisiin sisältöihin. Kurssi arvioidaan osana yläkoulun kuvataiteen yhteistä oppimäärää eli aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

## **3) KÄSITYÖ, teknisen käsityön painotus (kovat materiaalit), vKS.tn**

Valinnaisaine on jatkoa 7. luokan käsityön opetukselle. Syvennetään niitä tietoja ja taitoja joita 7. luokalla on opittu. Samalla tutustutaan uusiin menetelmiin ja tekniikoihin sekä materiaaleihin ja välineisiin. Tavoitteena on, että oppilas löytää käsityön avulla tekniikoista itselleen mieluisamman ja toteuttaa niiden avulla työnsä. Aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

## **4) KÄSITYÖ, tekstiilityön painotus (pehmeät materiaalit), vKS.ts**

Valinnaisaine on jatkoa 7. luokan käsityön opetukselle. Syvennetään niitä tietoja ja taitoja joita 7. luokalla on opittu. Samalla tutustutaan uusiin menetelmiin ja tekniikoihin sekä materiaaleihin ja välineisiin. Tavoitteena on, että oppilas löytää käsityön avulla tekniikoista itselleen mieluisamman ja toteuttaa niiden avulla työnsä. Aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

## **5) LIIKUNTA, vLI**

Liikunnan yhteisen valinnaisen tavoitteena on aktiivisuuden sekä hyvinvoinnin lisääminen ja positiivisten kokemusten saaminen liikunnan avulla. Tunteilla liikutaan aktiivisesti eri liikuntalajien parissa ja kehitetään liikunnallisia taitoja. Valinnaisessa syvennyttään perusliikunnasta tuttuihin sisältöihin ja lajeihin. Mahdollisuuksien ja ryhmän innostuksen mukaan pyritään perehtymään myös uusiin lajeihin. Tässä liikunnassa voidaan tehdä niitä asioita, joita perusliikunnassa ei aina ehditä tai pystytä tekemään. Aineen arvosana näkyy todistuksessa kyseisen oppiaineen numerona.

*Huom! Liikuntaluokkalaiset valitsevat valinnaisen liikunnan. Liikuntaluokan valinnainen liikunta seuraa Olympiakomitean Kasva urheilijaksi ohjelman 8. vuosiluokan sisältösuosituksia. Kasva urheilijaksi- kurssin sisältösuositukset pohjautuvat Urheilijapolun valintavaiheen asiantuntijatyön linjauksiin ja monitieteiseen tietoperustaan.*

## **6) KOTITALOUS, vKO**

Kotitalouden valinnaisessa vahvistat ja syvennät kiinnostustasi kotitalouden eri osa-alueita kohtaan. Opit ymmärtämään kotitalouden moniulotteisuutta ja kodissa tehtävien toimien merkitystä itselle ja läheisille sekä ympäristölle. Vahvistat taitojasi ruoanlaiton, leipomisen, vaatehuollon sekä kodinhoidon parissa tunteilla tapahtuvan käytännön työskentelyn avulla. Kurssilla aiheina ovat ruuanvalmistuksen perustaidot, leivonnan taidot, sesonkien merkitys, suomalainen ruokakulttuuri, vuoden juhlat, erityisruokavaliot, kodin ja vaatteiden hoitaminen, teknologia kotitaloudessa, vastuullinen ja eettinen kuluttajuus, kodin talousosaaminen ja hyvinvointia edistävät valinnat. Arviointi vaikuttaa päättötodistuksen kaikille yhteisen kotitalouden arvosanaan.

## **Muut valinnaisaineet (näistä toteutuu yksi tai kaksi)**

### **7) KIRJALLISUUS JA LUOVA KIRJOITTAMINEN, vSUKL**

Eikö aika riitä enää kirjojen lukemiseen? Etkö löydä kiinnostavaa luettavaa? Haluaisitko päästää mielikuvituksesi valloilleen kirjoittamalla? Tällä kurssilla saat lukea valitsemiasi kirjoja, syventää kirjallisuuden tuntemustasi ja keskustella kirjoista muiden kanssa. Luovan kirjoittamisen osuudessa pääset kokeilemaan monipuolisesti erilaisia kirjoitustyyliä ja kehittämään omaa kirjallista ilmaisuasi.

### **8) SUOMEN KIELI JA KULTTUURI, vSUKK**

Tarvitsetko vielä vahvistusta suomen kieleen? Tällä kurssilla harjoitellaan yhdessä suomea! Tutustumme suomalaiseen kulttuuriin, tapoihin ja juhlapyyhiin. Harjoitteleme suomen kielellä toimimista eri tilanteissa, materiaalina käytetään myös monisteita, Ketterää-kirjaa ja Suomen mestari kolme-kirjaa. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka ovat asuneet Suomessa vasta vähän aikaa.

### **9) TUKIOPPILASKURSSI, vTUKARI**

Valitsemalla tukioppilaskurssin, pääset toimimaan koulumme tukioppilaana. Tukioppilaat ovat merkittävässä roolissa koulun uusien oppilaiden koulun aloituksen tukemisessa. Lisäksi tukioppilastoiminnan tärkeimpiä tehtäviä ovat nuorten osallisuuden vahvistaminen, kouluhyvinvoinnin edistäminen ja kiusaamisen ennaltaehkäisy. Tukioppilaat eli tukarit voivat auttaa oppilaita tutustumaan toisiinsa, esitellä koulua uusille oppilaille, järjestää tapahtumia ja tempauksia, pyytää yksinäisiä mukaan ja puuttua kiusaamiseen. Tukioppilaskurssilla toimimme tiiviissä yhteistyössä toistemme kanssa, joten yhdessä työskentelyn taidot ovat tärkeitä. Tukioppilaana pääset vaikuttamaan yhteisiin asioihin ja koulun arkeen. Jokainen tukioppilaana valinnaiskurssin ajan toiminut oppilas saa erillisen todistuksen tukioppilaana toimimisesta.

### **10) USKONNOT SUOMESSA JA PORVOOSSA, vUSK**

Tiedätkö, mitkä ovat suurimmat Suomessa ja Porvoossa vaikuttavat uskonnot? Erotatko jehovan todistajat mormoneista? Millainen uskonto on skientologia-kirkko? Kurssilla perehdytään Suomessa ja Porvoossa vaikuttaviin uskontoihin, kutsutaan vierailijoita tunneille ja käydään itse vierailulla joissain uskonnollisissa kohteissa. Kurssin sisällössä huomioidaan oppilaiden omia toiveita. Kurssin voi suorittaa vain 8. tai 9. luokalla.

### **11) RANSKAN KIELI, B2-OPPIMÄÄRÄ, vRANB2**

Kurssin tavoitteena on perehdyttää oppilaat ranskan kieleen ja ranskankieliseen kulttuuriin. Kurssilla opetellaan ääntämistä, sanastoa ja keskeisimpiä kielioppirakenteita. Tavoitteena on oppia ranskaa sen verran, että pystyy toimimaan vuorovaikutustilanteissa ranskankielisten kanssa. Harjoitellaan kaikkia kielen osa-alueita: puhetta, kirjoittamista ja kuullun ymmärtämistä. Aluksi pääpaino on ääntämisen ja puhumisen harjoittelussa; myöhemmin kirjallisen työn osuus lisääntyy. Tutustutaan myös ranskalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan (tapoihin, musiikkiin, ruokaan, maantietoon, urheiluun, taiteeseen jne.). Kurssi jatkuu 9. luokalla.

## **12) SAKSAN KIELI, B2-OPPIMÄÄRÄ, vSKB2**

Kurssin tavoitteena on perehdyttää oppilaat saksan kieleen ja saksankieliseen kulttuuriin. Kurssin aikana keskitytään harjoittelemaan suullisesti ja kirjallisesti käytännön eri tilanteita. Sanaston ja kieliopin osalta opetetaan keskeinen ja oleellinen perusrunko. Aluksi pääpaino on ääntämisen ja puhumisen harjoittelussa; myöhemmin kirjallisen työn osuus lisääntyy. Kurssi jatkuu 9. luokalla.

## **13) JATKAVA A2-kieli: SAKSA (4. luokalla alkanut saksa), vSKA2**

Valitse tämä, mikäli olet opiskellut 4. luokasta alkaen saksa A2-kielenä. A2-kielen opiskelu jatkuu 8. ja 9. luokalla.

## **14) MATEMATIIKAN, FYSIIKAN JA KEMIAN TUKIKURSSI, vMATuki**

Kurssilla kerrataan aikaisemmin matematiikassa, fysiikassa ja kemiassa käsitellyjä asioita. Lisäksi harjoitellaan samanaikaisesti varsinaisilla, kyseisten aineiden oppitunneilla käsiteltäviä aiheita ja valmistaudutaan kokeisiin. Tukikurssilla saa apua myös kotitehtävien tekemiseen. Soveltuu lisäharjoittelua tarvitseville oppilaille, joiden arvosana matematiikassa, fysiikassa ja kemiassa on välillä 5-7. Arviointi pohjautuu tuntityöskentelyyn, eikä kotitehtäviä tai kokeita ole.

## **15) ROBOTIIKKA, vROBO**

Robottiikkakurssilla ratkotaan annettuja tehtäviä legorobottien avulla. Robotteihin rakennetaan toiminnallisuuksia ja niiden tulee kyetä ratkaisemaan annetut tehtävät määräajassa. Kurssi aloitetaan paritöiden tekemisellä ja yhteistyötä tullaan laajentamaan monen oppilaan kokonaisuuteen kilpailujoukkueeksi. Kurssin eräs tavoite onkin First Lego League -kilpailuun osallistuminen. Mahdollisuuksien mukaan käydään tutustumassa yrityksiin, joissa hyödynnetään robotiikkaa. Arviointi numeerisesti suhteessa kurssin tavoitteisiin.

## **16) TIETOTEKNIIKAN PERUSKURSSI, vTIE**

Kurssilla perehdytään yleisesti käytettyihin ohjelmiin Googlen käyttöympäristössä. Esimerkiksi Docs ja Sheets tulevat tutuksi, ja myös muuhun tarjolla olevaan ohjelmistoon tutustutaan, huomioiden oppilaiden toiveet. Tietokoneen käyttöä harjoitellaan yleisemmin tutustumalla Driven kautta kansiorakenteeseen, tiedostojen käsittelyyn sekä jakamiseen ja sähköpostin käyttöön. Sujuvaa tietokoneen käyttöä harjoitellaan myös opettelemalla näppäimistötaitoja. Tutustumme myös ohjelmoinnin perusteisiin. Painopiste kurssilla on perusteissa ja jos ne ovat jo tuttuja, kurssi ei välttämättä ole sinulle.

## **17) SYVENTÄVÄ ENGLANTI, vENsy**

Kokonaan englanninkielinen kurssi on niille, jotka haluavat englannin kielen käyttöön oppikirjoista opiskelun lisäksi. Kurssilla kirjoitetaan asiatekstejä, luetaan ja kuunnellaan opiskelijoiden itse valitsemista aiheista, keskustellaan ajankohtaisista asioista sekä opetellaan ilmaisemaan ja kuuntelemaan mielipiteitä muita kunnioittavasti. Kulttuuriaiheisia tunteja järjestyy esimerkiksi amerikkalaisten juhlapäivien aikaan. Pakollisten kurssien aiheita voidaan syventää. Kurssilla käytetään ainoastaan englantia, joten puhumisen ja kirjoittamisen tulisi olla entuudestaan sujuvaa.

### **18) SOVELTAVA LUONNONTIEDE, vLU**

Kurssilla tutustutaan erilaisiin luonnontieteellisiin tutkimus- ja työskentelytapoihin, sisällä ja ulkona. Kurssilla tutkitaan ympäröivää maailmaa kemian, biologian ja maantiedon näkökulmista. Kurssilla voidaan esimerkiksi valmistaa huulirasvaa tai saippuaa, koota pulloekosysteemi ja seurata sen kasvua, tehdä 3-uloitteisia karttoja, kasvattaa bakteereita, käydä onkimassa ja geokätköilemässä. Kurssilla liikutaan luonnossa sekä tehdään laboratorioluokassa erilaisia tutkimuksia. Kurssilla ei ole koetta, mutta kurssilla tehdään arvioitavia töitä. Lisäksi jokainen oppilas perehtyy itseään kiinnostavaan luonnontieteelliseen aiheeseen.

### **19) BÄNDISOITTO, vMUBÄ**

Aktiivisen musisoinnin kurssi, jossa ohjelmisto valitaan ryhmien tason mukaisesti pop-, rock- ja viihdemusiikista. Kaikille yhteisenä akustisen kitaran soitto mutta myös rummut, basso, koskettimet ja ukulele kuuluvat opeteltaviin soittimiin. Perustetaan toimiva(t) bändi(t). Itsenäistä harjoittelua pienemmissä ryhmissä. Jokin oma soitin on toivottava mutta ei pakollinen.

### **20) LUOVUUTTA JA ILOA LEIVONTAAN, vKOLE**

8.luokan syventävällä valinnaiskurssilla "Luovuutta ja iloa leivontaan" vahvistat ja syvennät osaamistasi leivonnan parissa. Kertaamme erilaisia taikinatyyppejä, kokeilemme uusia juttuja, tutkimme kriittisesti netin leivonnaisohjetarjontaa ja kehitämme omia leivonnaisia. Kurssilla käytetään monipuolisesti kaikkia leivonnan tyyppillisiä raaka-aineita. Harjoittelemme myös vuorovaikutustaitoja, tiedonhankintataitoja ja käytännön työskentelytaitoja vahvistaen 7.-luokalla opittua. Kurssilla tehdään myös kirjallisia oppimistehtäviä leivonnaisiin liittyen sekä esitelmä yhdestä taikinatyyppistä. Tästä kurssista saat erillisen numeron päättötodistukseen. Arviointi perustuu kurssin alussa annettaviin tarkkoihin tavoitteisiin ja kotitalouden yhteisiin arviointikriteereihin tiedonhankinnan, käytännön työskentelyn ja yhteistyötaitojen osalta.

### **21) ACTION! KUVISKURSSI, vAKUV**

Kun kello soi, oletko jo lähtökuopissa ja haluaisit päästä heti töihin? Erityisen toiminnallisella kuviskurssilla tehdään aktiivisesti ja monipuolisesti kuvista: piirretään, maalataan, muotoillaan, rakennellaan, ideoidaan. Työskentelyä muokataan oppilaiden tarpeiden mukaan. Voit olla pidemmälle ehtinyt kuvantekijä tai vasta-alkaja, joka tykkäsi tekemisestä seiskalla – No rules! Laita lippis väärinpäin ja hyppää mukaan vaikka yhdessä kaverin kanssa. Työskentely kehittää kädentaitoja, visuaalista ja kolmiulotteista hahmottamista sekä herkkyyttä ja ideointikykyä. Tällä kurssilla voit piirtää sarjakuvan Wilma-merkinnöistäsi, rakentaa linnan vanhoista megistölkeistä ja innovoida uuden graffitin tai muun itsellesi tärkeän jutun. Nauti luovuudesta! Kurssi painottuu käsintekemiseen – välillä voimme tehdä jonkin digitaalisen työn kuten kuvanmuokkauksen, lyhytelokuvan tai 3D-mallinnuksen. Kurssilla pääset tekemään sekä omia että ryhmätöitä ja osallistumaan Pääskytien kuviksen projekteihin. Syksyllä teemme useita lyhyempiä tehtäviä ja keväällä pidempiä töitä. Sopii itsenäiseksi kuviskurssiksi tai kiinnostuneille yleiskuviksen rinnalle, sillä molemmilla 8. luokan kursseilla on omat tehtävät. Kurssista annetaan oma arvosana.

## **22) PUUTYÖT, vKSP**

Puutyökurssilla painotetaan erilaisilla puuntyöstökoneilla tehtäviä monipuolisia työtekniikoita. Työskentelyssä tutustutaan erilaisiin puulajeihin ja muihin materiaaleihin massiivipuista vanereihin sekä liimalevyistä muovimateriaaleihin. Kurssilla tehdään yksi yhteinen aloitustyö, jonka aikana perehdytään puuntyöstökoneiden mahdollisuuksiin sekä työturvallisuuteen. Kurssin aikana tutustutaan myös metalliteknologiaan monipuolisten työstökoneiden ja materiaalien avulla. Omavalintaisten kurssitöiden valmistamiseen voidaan hyödyntää uusia teknologioita kuten cnc-jyrsinkonetta sekä 3d-tulostinta.

## **23) METALLITYÖT, vKSM**

Metallityökurssilla painotetaan metallintyöstökoneiden monipuolista ja turvallista työskentelyä. Omavalintaisten töiden aihepiirien ympärillä hyödynnetään monipuolisesti eri materiaaleja sekä niiden ominaisuuksia. Kurssilla tehdään yksi yhteinen hitsaustyö, jossa opetellaan eri metallinliitostekniikoita hitsauskoneilla. Kurssin aikana tutustutaan myös puuntyöstökoneisiin sekä erilaisiin puumateriaaleihin. Omavalintaisten kurssitöiden valmistamiseen voidaan käyttää myös cnc-jyrsinkonetta sekä 3d-tulostinta.

## **24) TEKSTIILITYÖ, vKSTES**

Tekstiilityön valinnaisineen tavoitteena on syventää jo opittuja perustaitoja, oppilaalla on mahdollisuus oppia uusia tekniikoita, oppia käyttämään uusia työvälineitä ja oppia arjessa hyödyllisiä taitoja. Oppitunneilla on arvossaan kekseliäisyys, luovuus ja kokeilunhalu. Oppilasideoi, suunnittelee ja valmistaa esimerkiksi vaatteita, asusteita, koriste- tai käyttöesineitä eri tekniikoin, esim. ompelu- ja lankatekniikat, erilaiset kuviointitekniikat esim. painanta, värjäys, kankaanmaalaukset. Työt ja tekeminen muotoutuu oppilaiden oman kiinnostuksen ja suunnittelun mukaan.

## **25) KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI, vLIKMH**

Tällä kurssilla perehdytään kehon ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen eri liikuntamuotojen avulla. Kurssilla tutustutaan ryhmäliikunnan ja kehonhuollon eri muotoihin mm. joogaan, venyttelyyn, rentoutumiseen ja musiikkiliikuntaan. Kurssilla opit monipuolisesti mielen ja kehon hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä lataat akkuja arjen jaksamista varten. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan paikallisiin hyvinvointipalveluihin.

## **26) PALLOILUKURSSI AKTIIVIHARRASTAJILLE, vLIPLA**

Palloilun syventävällä kurssilla on tarkoitus tutustua perusliikunnasta tuttuihin pallopeleihin hiukan syvällisemmin, kuin perusliikunnassa on mahdollisuus tutustua. Kurssilla kerrataan peruspelitaitoja ja pyritään kehittämään niitä. Tutustutaan myös eri pelien taktiikoihin, yhteispelin periaatteisiin, pistelaskuun sekä tuomarointitoimintaan. Valinnaisessa on myös mahdollista tutustua uusiin palloilulajeihin, jotka ei tilan tai ajan vuoksi ole perusliikunnassa mahdollista. Tämä kurssi on tarkoitettu sellaisille, jotka ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja nauttivat kilpailemisesta, ja joille säännöt sekä pelaaminen ovat tuttuja.

### **27) PALLOILUKURSSI YLEINEN, vLIPL**

Palloilun syventävällä kurssilla on tarkoitus tutustua perusliikunnasta tuttuihin pallopeleihin hiukan syvällisemmin, kuin perusliikunnassa on mahdollisuus tutustua. Kurssilla kerrataan peruspelitaitoja ja pyritään kehittämään niitä. Tutustutaan myös eri pelien taktiikoihin, yhteispelin periaatteisiin, pistelaskuun sekä tuomarointitoimintaan. Valinnaisessa on myös mahdollista tutusta uusiin palloilulajeihin, jotka ei tilan tai ajan vuoksi ole perusliikunnassa mahdollista. Tämä kurssi on tarkoitettu sellaisille, jotka liikkuvat pääsääntöisesti koulussa ja hiukan vapaa-ajalla ja haluavat lisätä pallopelien pelaamisen määrää sekä nauttivat liikunnan tuomasta ilosta ja onnistumisista.

### **28) PALLOILUKURSSI TYTÖILLE, vLIPLT**

Palloilun syventävällä kurssilla on tarkoitus tutustua perusliikunnasta tuttuihin pallopeleihin hiukan syvällisemmin, kuin perusliikunnassa on mahdollisuus tutustua. Kurssilla kerrataan peruspelitaitoja ja pyritään kehittämään niitä. Tutustutaan myös eri pelien taktiikoihin, yhteispelin periaatteisiin, pistelaskuun sekä tuomarointitoimintaan. Valinnaisessa on myös mahdollista tutusta uusiin palloilulajeihin, jotka ei tilan tai ajan vuoksi ole perusliikunnassa mahdollista. Tämä kurssi on tarkoitettu sellaisille, jotka liikkuvat pääsääntöisesti koulussa ja hiukan vapaa-ajalla ja haluavat lisätä pallopelien pelaamisen määrää sekä nauttivat liikunnan tuomasta ilosta ja onnistumisista. *Huom! Tämä kurssi on tarkoitettu tytöille.*

### **29) KUNTOSALIKURSSI, vLIKU**

Kuntosalikuluksen tavoitteena on antaa oppilaalle tietoa voimaharjoittelun perusteista ja kuntosaliohjelman laadinnasta. Tavoitteena on, että oppilas pystyy toteuttamaan laatimaansa tai opettajan laatimaa kuntosaliohjelmaa säännöllisesti ja tavoitteellisesti.

Kuntosalikulssi sisältää voimaharjoittelun perusteisiin tutustumista ja monipuolista kuntosaliharjoittelua. Kurssilla oppilaat pääsevät itse osallistumaan oman kuntosaliohjelman laatimiseen ja toteuttamiseen. Käytännön kuntosaliharjoittelu toteutetaan monipuolisesti eri tavoin, niin koulun kuntosalilla kuin muissa ympäristöissä. Arviointi perustuu aktiiviseen työskentelyyn ja itsensä tavoitteelliseen kehittämiseen.

# VALINNAISAINEIDEN VALINNAT 2026-2027

Nimi \_\_\_\_\_

Luokka \_\_\_\_\_

## 1) Ensisijaiset valinnat

Merkitse tähän taulukkoon ensisijaiset valinnat.

- Ympyröi yksi harmaa (eli taide- ja taitoaineen valinnainen)
- Ympyröi kaksi valkoista (eli syventävä/soveltava valinnainen)

vMU	vKU	vKS.tn	vKS.ts	vLI	vKO	vSUKL	vSUKK	VTUKARI	
vUSK	vRANB2	vSKB2	vSKA2	vMATuki	vROBO	vTIE	vENsy	vLU	vMUBÄ
vkOLE	vAKUV	vkSP	vkSM	vkSTEKS	vLIKMH	vLIPLA	vLIPL	vLIPLT	vLIKU

## 2) Ensimmäiset varavalinnat

Merkitse tähän taulukkoon ensimmäiset varavalinnat eli ne, jotka toivot toteutuvan, jos ensisijaiset valinnat eivät toteudu.

- Ympyröi yksi harmaa (eli taide- ja taitoaineen valinnainen)
- Ympyröi kaksi valkoista (eli syventävä/soveltava valinnainen)

vMU	vKU	vKS.tn	vKS.ts	vLI	vKO	vSUKL	vSUKK	VTUKARI	
vUSK	vRANB2	vSKB2	vSKA2	vMATuki	vROBO	vTIE	vENsy	vLU	vMUBÄ
vkOLE	vAKUV	vkSP	vkSM	vkSTEKS	vLIKMH	vLIPLA	vLIPL	vLIPLT	vLIKU

-

## 3) Toiset varavalinnat

Merkitse tähän taulukkoon toiset varavalinnat eli ne, jotka toivot toteutuvat, jos ensisijaiset valinnat ja ensimmäiset varavalinnat eivät toteudu.

- Ympyröi yksi harmaa (eli taide- ja taitoaineen valinnainen)
- Ympyröi kaksi valkoista (eli syventävä/soveltava valinnainen)

vMU	vKU	vKS.tn	vKS.ts	vLI	vKO	vSUKL	vSUKK	VTUKARI	
vUSK	vRANB2	vSKB2	vSKA2	vMATuki	vROBO	vTIE	vENsy	vLU	vMUBÄ
vkOLE	vAKUV	vkSP	vkSM	vkSTEKS	vLIKMH	vLIPLA	vLIPL	vLIPLT	vLIKU

\_\_\_\_\_  
Oppilaan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Huoltajan allekirjoitus