

# TOPS

## Tanssiurheilun opetussuunnitelma vakio- ja latinalaistansseissa

Harri Antikainen  
Tea Kantola  
Sanna Valkonen  
Yhteistyössä STOL ry  
ja STUL ry  
19.12.2009

## **Sisällys**

<b>Johdanto</b>	2
<b>1. Tanssiurheilun tehtävät ja arvot</b>	2
<b>2. Tanssiurheilun tavoitteet</b>	3
2.1. Kasvatuspäämäärä	3
2.2. Yleistavoitteet	3
<b>3. Tanssiurheilun yleiset tavoitteet</b>	4
3.1. Harrastustoimintaan liittyvät tavoitteet	5
3.2. Kilpailutoimintaan liittyvät tavoitteet	5
<b>4. Opetuksen toteuttaminen</b>	5
<b>5. Opetuksen rakenne</b>	5
<b>6. Keskeiset sisällöt</b>	6
6.1. Yleistä kaikille	6
6.2. Sisällöt ikäluokittain	7
6.2.1. Alle kouluikäiset lapset	8
6.2.2. Vuosiluokat 1-4 perusopetuksessa	8
6.2.3. Vuosiluokat 5-9 perusopetuksessa	9
6.2.4. Ammatillisen ja yleissivistävän toisen asteen koulutuksen opiskelijat	9
6.3. Keskeiset sisällöt taitotasoin	10
<b>7. Opetuksen suunnittelu ja seuranta</b>	11
<b>8. Arviointi</b>	11
8.1. F-taso	11
8.2. Muut taitotasot	12
<b>Sanasto</b>	13
<b>Säännöt</b>	14
<b>Lähteet</b>	14

## **Johdanto**

Tämän suunnitelman tehtävänä on tukea ja auttaa nuorten liikunnallista ja musiikillista kehittymistä samoilla toimintaperiaatteilla niin kouluissa, tanssiurheiluseuroissa kuin tanssikouluissa. Tämä kooste on tehty ajatuksia herättäväksi ja käytännössä sovellettavaksi lähdemateriaaliksi, jonka avulla voidaan toimia valtakunnallisesti, koulu-/seurakohtaisesti ja antaa opettajalle lähtökohta kohdata tanssin opetuksessa nykypäivän koulumaailman oppimiselle asettamat haasteet sekä tavoitteet ja vastata niihin omalla ammattitaidolla. Tämän materiaalin tarkoituksena on yhtenäistää valtakunnallisesti tanssin parissa työskentelevät samojen arvojen alle ja luoda pohjan seuratoiminnan ja opetuksen suunnittelulle siten, että yhteneväisyys koulumaailmaan on mahdollista.

Tanssiurheilun opetussuunnitelmatyö sai alkunsa Harri Antikaisen aloitteesta. Työryhmään valikoitui mukaan Sanna Valkonen ja Tea Kantola, jotka kumpikin toimivat tanssin opetustyön lisäksi opettajina koulussa. Hankkeelle saatiin yhteiskumppaneiksi ja tukijoiksi Suomen Tanssinopettajain Liitto ry ja Suomen Tanssiurheiluliitto r.y.

### **1. Tanssiurheilun tehtävät ja arvot**

Lapsille, nuorille ja aikuisille luodaan mahdollisuudet harrastaa tanssia ja tulla tanssiurheilijaksi. Lajissa tuetaan osallistujan kehittymistä sosio-emotionaalisissa, kognitiivisissa ja fyysis-motorisissa taidoissa sekä ohjataan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys.

Opetuksen tavoitteena on lajiliikunnan ohella kehittää osallistujan luovuutta ja sosiaalisia taitoja. Opetuksessa tulee huomioida osallistujien yksilölliset erot, iästä riippuvat henkiset ja motoriset valmiudet sekä kasvattaa puhtaan ja reilun urheilun sekä kilpailun periaatteisiin. Tanssinopetus tarjoaa turvallisen ympäristön tanssijalle taitojen, tietojen ja kokemusten kartuttamiseen ja mahdollistaa näin elinikäisen liikunnallisen elämäntavan. Tanssiliikunta antaa mahdollisuuden liikunnan, taiteen ja musiikin kohtaamiseen. Tanssiurheilu tukee omaehtoista harrastuneisuutta, vastuullisuutta ja opettaa toimimaan yhteisön jäsenenä ja myös yhteisöä varten.

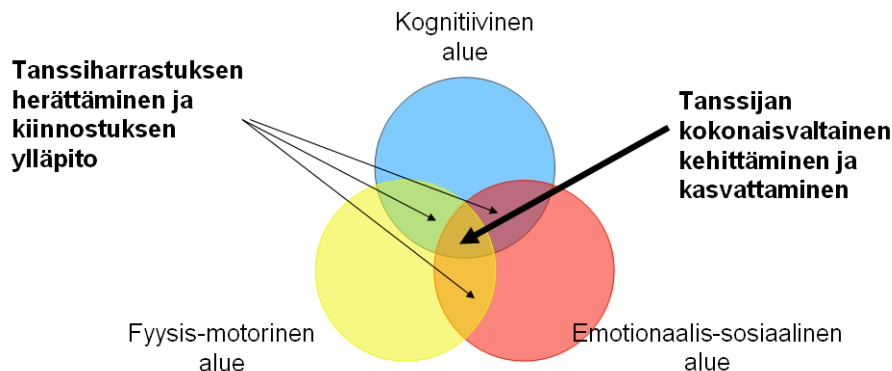
Tanssiurheilun valmennuksessa pyritään käyttämään monipuolisia arviointitapoja. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon tanssijan ikä- ja taitotaso sekä opetuksessa painotetut asiat.

## 2. Tanssiurheilun tavoitteet

Tässä luvussa esitellään tanssiurheilun kasvatus- ja yleistavoitteet sekä selvennetään mitä niihin kuuluvilla käsitteillä tässä tarkoitetaan. Luvun kaaviot ja termistö sekä niiden selitykset on muokattu Seppo Tiitinen, Annikki Varstala: Liikuntaa 7 – 12- vuotiaille, Otava, mukaan.

### 2.1. Kasvatuspäämäärä

#### Kasvatus tanssiurheiluun ja kasvatus tanssiurheilun avulla



**Kaavio 1** Kasvatuspäämäärät

### 2.2. Yleistavoitteet

#### Fyysis-motorinen alue

Fyysis-motorinen alue käsittää liikuntakykyisyyden eri osa-alueet: liikehallintatekijät, liikuntataidot ja kuntotekijät. Liikehallintatekijöiden harjaannuttaminen voi tapahtua eri liikuntataitojen harjoittelun yhteydessä tai kehonhallintaopetuksena, jossa tavoitteena ovat liikehallintatekijät eivätkä tietyt liikuntataidot. Liikuntataitoja harjoitetaan monipuolis

liiketehtävin erilaisilla harjoitteilla, jotka eivät välttämättä ole suoraan lajinomaisia. Kunnan kehittyminen varmistetaan siten, että ohjattu tunti oppimisympäristönä on riittävän toiminnallinen, haasteellinen ja motivoiva, jolloin jokainen saa riittävästi fyysistä toimintaa. Tarkoituksena on luoda pohja mahdollisen huippu-urheilijan kehittymiselle unohtamatta tavallisia harrastajia.

#### Kognitiivinen alue

Myös tanssikasvatuksessa huomioidaan asioiden ja ilmiöiden tietäminen, ymmärtäminen ja omaksuminen sekä ajattelun taidot. Tanssissa harjaannutetaan havaintomotorisia taitoja: oman kehon hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Tanssijoita ohjataan oppimaan tanssiurheiluun liittyviä käsitteitä. Ajattelutaitoja kehitetään käyttämällä oppilaskeskeisiä opetustyyliä, joissa tanssijan omaa oivaltamista ja päätöksentekoa korostetaan. Tanssijan tietoisuutta omasta oppimisesta pyritään kehittämään sellaisten oppimis- ja opiskeluympäristöjen avulla, jotka mahdollistavat omien valintojen tekemisen, konkretisoivat harjoittelun merkityksen ja tukevat oivaltavaa oppimista ja luovat mahdollisuuden mielikuvituksen käytölle osana toimintaa. Samalla kehitetään tanssijan tavoitetietoisuutta.

#### Sosio-emotionaalinen alue

Tanssiurheiluun kasvattaessa huomioidaan sekä yksilöllinen että yhteisöllinen näkökulma. Oppimisympäristö tukee ja vahvistaa tanssijan itsetuntoa. Pyritään tilanteisiin, joissa tanssijalla on mahdollisuus turvallisesti ilmaista itseään sekä tunteitaan ja samalla harjaantua niiden hallitsemisessa. Tämä on erityisen tärkeää tanssitaipaleen alussa. Toisten huomioimista, auttamista, kannustamista, omasta ja toisten onnistumisesta iloitsemista, pettymysten sietämistä ynnä muita sosiaalisia taitoja harjoitellaan. Tanssikasvatuksessa pyritään antamaan reilun pelin hengen mukaisesti selkeä viesti oikeasta ja väärästä.

### **3. Tanssiurheilun yleiset tavoitteet**

Tanssiurheilun yleisenä tavoitteena on edistää harrastajien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttaa myönteisesti harrastajien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

### 3.1. Harrastustoimintaan liittyvät tavoitteet

Ensisijaisena tavoitteena on ohjata tanssija käyttäytymään ja keskittymään tanssitilanteen vaatimalla tavalla luoden terveen ja reilun pohjan harrastetoiminnan aloittamiselle ja siinä kehittymiselle.

### 3.2. Kilpailutoimintaan liittyvät tavoitteet

Ensisijaisena tavoitteena on ohjata tanssija käyttäytymään ja keskittymään tanssitilanteen vaatimalla tavalla luoden terveen ja reilun pohjan kilpailutoiminnan aloittamiselle ja siinä kehittymiselle. Tämä toimii niin yksilö-, pari- ja joukkotasolla.

## 4. Opetuksen toteuttaminen

Opetus tapahtuu joko Suomen Tanssinopettajainliiton (STOL ry) tai Suomen tanssiurheiluliiton (STUL ry) koulutetun opettajan/ohjaajan johdolla.

## 5. Opetuksen rakenne

Opetuksen rakenteessa tulee ottaa huomioon sosio- emotionaalisten-, kognitiivisten- ja fyysis-motoristen taitojen monipuolinen harjaannuttaminen niin yksilö, ryhmä kuin paritasolla. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää jokaisen osa-alueen kehittämiseen osana kokonaisuuden vahvistamista.

Tanssissa on mahdollisuus monipuoliseen tunnetilojen kohtaamiseen sekä yksilönä, parina että ryhmänä. Opetuksessa tulee luoda riittävästi ja monipuolisesti tilanteita, joissa tunnetilojen kohtaaminen ja käsitteleminen ovat mahdollisia. Rohkaisemalla tanssijoita itseilmaisuu- tuetaan lajinomaisesti tanssijan itsetunnon kehittymistä.

Keskustelevalla ja osallistavalla opetuksella mahdollistetaan tanssijan oman ajattelun ja oivaltamisen monipuolinen kehittyminen tasolta tasolle. Itse-reflektion tukeminen osana opetusta luo omalta osaltaan tanssijalle mahdollisuuden kehittyä kongnitiivisella osa-alueella.

Kunnon kehittyminen varmistetaan siten, että ohjattu tunti oppimisympäristönä on riittävän toiminnallinen, haasteellinen ja motivoiva, jolloin jokainen saa riittävästi fyysistä toimintaa. Lisäksi huomioidaan harrastajan ikä ja sen mukanaan tuomat valmiudet.

Keskeisiä opetuksen rakenteessa huomioitavia asioita

- Tanssin ilon säilyttäminen kaikissa tilanteissa
- Yksilöiden väliset erot
- Sopeutuminen ryhmään yksilönä
- Sopeutuminen parityöskentelyyn
- Valmentaja /ohjaaja vuorovaikutus
- Seuratoiminnan/ liittotoiminnan vaikutus
- Kilpailutoiminta ja –tilanteet

## **6. Keskeiset sisällöt**

### 6.1. Yleistä kaikille

Perusarvot

- Hyvä käyttäytyminen ja kielenkäyttö
- Oman tanssiparin ja muiden tanssijoiden huomioonottaminen
- Reilun pelin henki
- Eettisesti korkeatasoinen liikunta
- Sukupuolten välinen tasa-arvo

Perusryhti

- Luonnollinen vartalon linjaus missä keho on linjattu ja perusjäntevyys on mahdollistettu
- Vartalon kannatuksen hallinta

Peruskoordinaatio

- Perusliikeratojen hallinta missä koko keho aktivoituu ja on kokonaisvaltaisesti mukana
- Tasapainon kehittäminen

- Tanssin rytmiiikan toteuttaminen eri tansseissa siten, että saavutetaan kehon kokonaiskoordinaatio

#### Peruskimmoisuus/ Perusnotkeus

- Kehon kokonaisvaltainen elastisuus missä lihaskireydet eivät aiheuta ongelmia perusryhtiin tai –koordinaatioon

#### Rytmiikka / tanssikuviot

- Jokaisen tanssin perussykkeen hallinta ja perusluonteen ymmärtäminen
- Tanssikuvioiden luominen tanssimusiikista perussykkeen ja aksentoinnin avulla

#### Muuta

- keskittyminen
- ravintotietous
- antidoping valistus
- siisteys
- puhtaus
- lihashuolto
- lajinomainen pukeutuminen
- tanssivälineiden huolto
- kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailurutiinien omaksuminen
- kilpailijan oikeudet ja velvollisuudet

#### 6.2. Sisällöt ikäluokittain

Lajiin tulevan uuden harrastajan kohdalla on syytä arvioida hänen fyysis-motoriset taidot ja tarvittaessa palata niiden harjoittamiseen unohtaen harrastajan fyysinen ikä tai siirtyä taitojen vaatimalle tasolle fyysis-motorisella alueella. Näitä suosituksia sovellettaessa on mahdollista koota ryhmä ikäryhmittäin taitotasosta riippumatta. Oppilaat voivat harjoittaa oppitunnin aihetta oman taitotasonsa asettamien vaatimusten mukaisesta.



### 6.2.1. Alle kouluikäiset lapset

Lapset alle 4v.

Motoristen perustaitojen harjoittamista leikin omaisin harjoittein. Musiikkiin, erilaisiin perusrytmeihin ja omaan kehoon tutustuminen lajinomaisin keinon. Oppimistilanteissa tulee huomioida ilmapiirin avoimuus, iloisuus ja kiireettömyys.

Lapset 4-6v

Motoristen perustaitojen harjoittaminen ja edelleen kehittäminen. Musiikin tunnistaminen ja erilaisten perusrytmien löytäminen ja toistaminen perusliikunnassa ja tanssinomaisissa liikkeissä. Kannustetaan omaehtoiseen liikkeen tuottamiseen eri rytmeissä ja luodaan näin mahdollisuuksia kehon tuntemuksen ja hallinnan kehittymiselle.

### 6.2.2. Vuosiluokat 1-4 perusopetuksessa

Alla olevat tanssiurheilun ikäsarjajaottelu ja niiden sisällöt vastaavat soveltuvin osin koulun vuosiluokkien 1-4 liikunnan ja musiikin valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden sisältöä.

Lapset 7- 9v.

Yksilöllisten valmiuksien ja kehittymismahdollisuuksien huomioiminen ryhmissä. Motoristen perustaitojen vahvistaminen ja kehittäminen merkityksellisiä. Kannustavan ilmapiirin rakentaminen. Perusrytmien tunnistaminen ja lajinmaisten lyhyiden liikesarjojen toistaminen musiikkiin yksilölliset valmiudet huomioonottaen. Lajinomaisissa liikesarjoissa yksilöllisten kehityserojen ja valmiuksien huomioiminen ja edelleen kehittäminen. Harjaannuttamista keskittymiseen ja lajinomaiseen toimintaan eri tilanteissa. Oppilaiden mielikuvituksen ja omien oivallusten hyödyntäminen osanan monipuolista tanssinopetusta.

Lapset 10-11v.

Motoristen taitojen hallinta ja edelleen kehittäminen. Vaativampien liikesarjojen omaksumien ja toistaminen eri rytmeissä. Musiikin perussykkeen tunnistaminen ja toistaminen sekä oman liikkeen tuottaminen musiikkiin. On tietoinen omasta osuudesta tunnin tapahtumissa ja pyrkii

oman aktiivisuuden kehittämiseen yksityis- ja ryhmätunneilla. Pitkäjänteiseen työskentelyyn harjaantuminen lajin parissa.

### 6.2.3. Vuosiluokat 5-9 perusopetuksessa

Alla olevat tanssiurheilun ikäsarjajaottelu ja niiden sisällöt vastaavat soveltuvin osin koulun vuosiluokkien 5-9 liikunnan ja musiikin valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden sisältöä.

Juniorit 12-13v.

Motoristen taitojen edelleen kehittämistä lajinomaisissa liikesarjoissa. Ohjaaminen kohti omatoimista harjoittelua. Valmiudet toimia pitkäjänteisesti lajiharjoittelun parissa. Toimintakyvyn edelleen kehittyminen ja lihaskuolon merkityksen ymmärtäminen osana lajiharjoittelua.

Juniorit 14-15v.

Ohjataan kohti edelleen omatoimisempaa toimintaa lajin parissa ohjaajan johdolla. Aloitetaan erilajien yhtäläisyyksien hahmottaminen. Lajitaidoissa edelleen kehittyminen kohti haastavampia osa-alueita.

### 6.2.4. Ammatillisen ja yleissivistävän toisen asteen koulutuksen opiskelijat

Alla oleva tanssiurheilun ikäsarja ja sen sisältö vastaa soveltuvin osin lukion liikunnan ja musiikin valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteiden sisältöä.

Nuoriso 16-18v.

Fyysis-motoristen ominaisuuksien ja taitojen edelleen kehittäminen ja monipuolinen hyödyntäminen lajille tyypillisillä osa-alueilla. Osaa toimia vastuullisesti ja itsenäisesti lajinparissa.

Ymmärtää rytmin merkityksen eri tansseissa ja pystyy käyttämään hyväkseen niitä haastavammassa ja monipuolisimmissa sarjoissa. Edellytetään omatoimisuutta lajin parissa ja valmiuksia toimia ryhmässä. Pystyy soveltamaan muissa lajeissa opittuja taitoja. Osaa toimia

vastuullisesti ja itsenäisesti toiset huomioon ottaen ja pystyy noudattamaan sopimuksia ja sääntöjä lajin parissa.

### 6.3.Keskeiset sisällöt taitotasoittain

#### Alkeisryhmä

- Valssin, tangon, quickstepin, samban, cha-chan ja jiven peruskuvioiden omaksuminen.
- Perusrytmin, painon siirtojen, perusotteiden ja –asentojen hallinta kaikissa tansseissa.
- Tanssisuuntien ja käänösmäärien hahmottaminen tilassa vartalon suuntien kautta
- Tanssillisen tanssimuodon hahmottaminen ryhdin ja jänteveyden kautta

#### E-luokka

- Nousujen ja laskujen parantaminen (vartalo-, jalka- ja jalkateränousu)
- Käänösmäärien kehittäminen oikeisiin mittoihin
- Jalkatekniikka ja jalkaterätekniikka
- Vastaliike (CBM) ja vastaliikeasento (CBMP)
- Vartalon swing, kallistukset
- Ohjaus, vartalon ja käsien käyttö
- Lisätään tarvittaessa kuvioita sallittujen kuvioiden listalta, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen
- Opitaan rumba ja foxtrot

#### D-luokka

- Painonsiirron, nousujen ja laskujen, jalkaterätekniikan, CBM:n, CBMP:n, kallistusten ja käänösmäärien yhdistäminen yhdeksi kokonaisuudeksi ja näiden taitojen parantaminen.
- Eri tanssien karakterit / tansseille ominaiset liikkumistavat
- Musiikin aistimisen ja ajoituksen (aksentointi, fraseeraus) monipuolistaminen koreografian kautta
- Lisätään kuvioita sallittujen kuvioiden listan mukaisesti, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen.
- Opitaan wienervalssi ja pasodoble.

## C-luokka

- Teknisten taitojen edelleen parantaminen
- Foot speed, body speed, rotaatio
- Perusvariaatioiden ymmärtäminen ja perusliikeratojen monipuolisempi ajoitus
- Lisätään tarvittaessa kuvioita sallittujen kuvioiden listan mukaisesti, vanhoja kuvioita mahdollisimman paljon hyväksi käyttäen.

Kaikkien tasojen opetuksessa tulee huomioida, että yhden teknisen osa-alueen harjoittaminen tulee ottaa esiin aina osana suurempaa kokonaisuutta.

## 7. Opetuksen suunnittelu ja seuranta

Opetuksen suunnittelu ja sen seuranta seuroissa, seuran valitseman valmennusvastaavan ja ohjaajan tai opettajan johdolla.

## 8. Arvioiti

Arvioinnissa tulee ottaa huomioon, että fyysis-motoriset-, kongnitiiviset- ja sosioemotionaaliset taidot ovat kehittyneet tasapuolisesti. Tavoitteet kerrotaan ryhmä- tai yksiohjaajakohtaisesti ja niiden toteutumista seurataan sovitun ajanjakson ajan. Tavoitteiden saavuttamista ohjataan suullisen tai kirjallisen itsearvioinnin kautta, jota ohjaajan arvio tukee ja täydentää. Seura/ohjaajakohtaisesti laaditussa itsearviointilomakkeessa tulee olla vapaakenttiä avoimia vastauksia varten ja oma sarakeensa ohjaajan palautteelle. Itsearvioinnin tarkoituksena on opettaa ja ohjata tanssija arvioimaan omaa oppimistaan sekä luoda mahdollisuus molemminpuoliseen palautteen antamiseen ja saamiseen ohjaajan ja ohjattavan kesken.

### 8.1.F-taso

Alkeiskurssin päätteeksi osallistujan on mahdollisuus suorittaa F- katselmus, mikäli järjestävässä seurassa on tapana sitä käyttää. Katselmuksessa arvioidaan osallistujan tavoitteiden saavuttaminen asteikolla hyväksytty/hylätty. Katselmuksen hyväksytty suorittaminen tai seuran ilmoitus mahdollistavat siirtymisen E taitotasolle.

## 8.2. Muut taitotasot

Osallistumalla kilpailuihin, pari saa sijoituksensa perusteella nousupisteitä. Nousupisteitä vaaditaan seuraavasti siirtymiseen seuraavalle taitotasolle:

D taitotaso	saavutetaan 50 nousupistettä
C taitotaso	saavutetaan 50 nousupistettä
B taitotaso	saavutetaan 50 nousupistettä
A taitotaso	saavutetaan 50 nousupistettä

## Sanasto

Fyysinen toimintakyky	Elimistön toiminnallinen kyky selviytyä fyysisestä tehtävästä. Muodostuu lähinnä hengitys- ja verenkiertoelinten sekä tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvystä.
Fyysis-motoriset taidot	Kunnon ja liikkeenhallinnan muodostama kokonaisuus.
Kognitiiviset taidot	Tiedon käsittelytaidot
Motoriset taidot	Kehon kokonaisvaltainen hahmottaminen ja hallinta. Edellyttää fyysis-motorisia taitoja.
Psyykinen toimintakyky	Psyykinen toimintakyky on esimerkiksi haasteista selviytymistä, havainnointia, muistamista, oppimista ja elämänhallintaa. Psyykinen toimintakyky käsittää myös luovuuden, muistamisen, älykkyyden ja persoonallisuuden ominaisuudet sekä minäkuvan.
Rotaatio	Vartalon kiertyminen.
Sosiaalinen toimintakyky	Edellytykset ihmisen suoriutumiseen toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen toimintakyky on yksilön kyky suoriutua sosiaalisista rooleista sekä kykyä toimia yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä.
Sosio-emotionaaliset taidot	Tunne- ja vuorovaikutustaidot
Tanssimuoto	Tanssijan vartalon ja raajojen muodostama asento.
Vartalon swing	Vartalon painon keinahtaminen.
Vastaliike (CBM, contrary body movement)	Vartalon vastakkainen puoli kiertää liikkuvaa jalkaa kohden joko eteenpäin tai taaksepäin. Käytetään aikaansaamaan käänнос.
Vastaliikeasento (CBMP, contrary body movement position)	Asento, jossa askel otetaan joko samalle linjalle tai ristiin toisen jalan kanssa. Mahdollistaa parin yhteisen tanssiasennon säilyttämisen yhdessä parin kanssa.

## **Säännöt**

Suomen tanssiurheiluliiton säännöt

<http://tanssiurheilu.fi/toimisto/saannot> (27.1.2010)

Suomen Tanssiopettajain liiton säännöt

<http://www.stol-ry.net/> (27.1.2010)

## **Lähteet**

Helsingin yliopisto, Viikin normaalikoulun ensiopetuksen opetussuunnitelma.

[http://www.vink.helsinki.fi/files/OPS\\_esiopetus.pdf](http://www.vink.helsinki.fi/files/OPS_esiopetus.pdf) (3.11.2008.)

Opetushallitus, ensiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2000.

<http://www.oph.fi/ops/esiopetus/esiops.pdf> (3.11.2008.)

Opetushallitus, lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.

[http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/ops/lops\\_uusi.pdf](http://www.edu.fi/julkaisut/maaraykset/ops/lops_uusi.pdf) (3.11.2008.)

Opetushallitus, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.

[http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf) (3.11.2008.)

Tiitinen, S. & Varstala, A. Liikuntaa 7 – 12- vuotiaille. Otava