

# Poikien perusliikunta / Syyslukukausi 2024 / lehtorit Antti Kuusisto & Jussi Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
33	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
34	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
35	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
36	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
37	Juoksutesti / kestävyyskunto	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
38	Lippupallo / 8.lk MOVE	Jääurheilukeskus / 8.lk UT	<i>Liikuntavarustus!</i>
39	Ultimate / 8.lk MOVE	Wallsport / 8.lk UT	<i>Liikuntavarustus!</i>
40	Jalkapallo	Wallsport	<i>Liikuntavarustus!</i>
41	Jalkapallo	Wallsport	<i>9.lk TET viikko</i>
42	<b>SYYSLOMA ☺</b>	<b>SYYSLOMA ☺</b>	<b>SYYSLOMA ☺</b>
43	Salibandy	Urheilutalo	<i>Sisäkengät, pitopohjasukat tai paljain jaloin!</i>
44	Lihaskuntotesti	Koulun alasali	<i>Liikuntavarustus!</i>
45	Uintia	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
46	Uintia	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
47	Koripallo	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
48	Salibandy	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
49	Tanssia	Koulun yläsali	
50	Tanssia	Koulun yläsali	
51	Kehonhallinta / liiketaito	Urheilutalo, painisali	<i>Liikuntavarustus!</i>

**7.lk yksöistunti AINA koululla, ellei toisin sovita!**

## Liikunnassa muistettavaa:

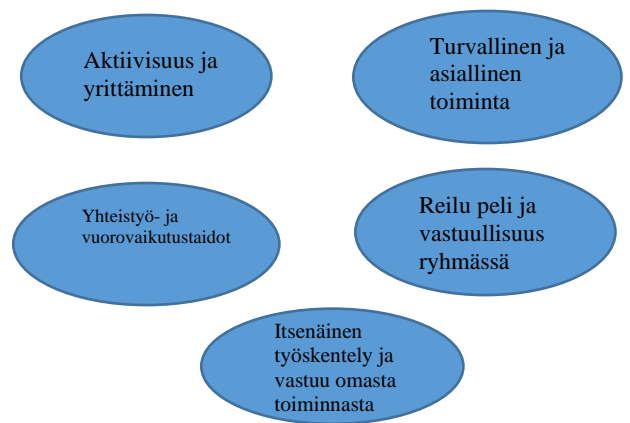
- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus + vaihtovaatteet** ja peseytymisvälineet
- Liikuntapaikoille ajoissa liikennesääntöjä noudattaen. Lähde heti edellisen tunnin päätyttyä.
- **Muista hyvä käytös:** edustat itseäsi, liikuntaryhmääsi, perhettäsi ja Lyseota
- **Sade tai ”hankala keli” ei estä liikkumasta!** Varaudu ulkona sateeseen, tuuleen, kylmään...
- **Toiminta alkaa vasta opettajan johdolla** (Odotetaan opettajan tuloa)

# Liikunnan arviointi peruskoulussa, Seinäjoen lyseo

## Liikunnan tietojen ja taitojen oppiminen 50 % numerosta



## Työskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta



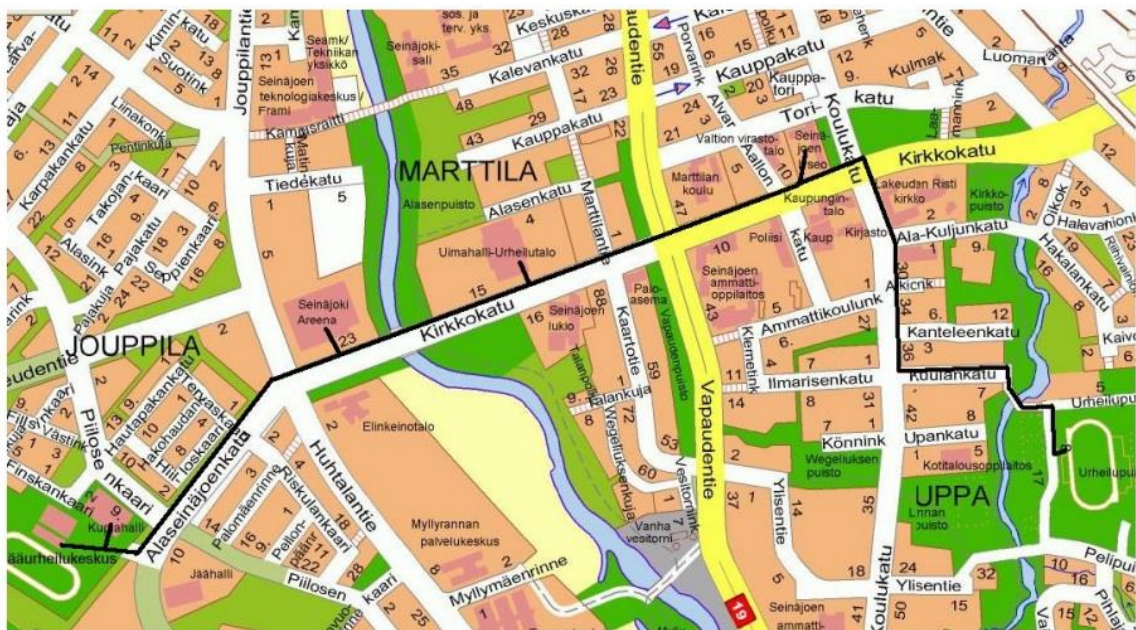
## LIKUNNAN TESTIT:

Järjestämme koululiikunnassa lihaskuntotestit ja kestävyyskunnan testit kahdesti lukuvuoden aikana. Testien tavoitteena on auttaa oppilasta arvioimaan omaa fyysistä kuntoaan ja asettamaan kehittämistavoitteita oman fyysisen toimintakyvyn parantamisessa. **Näiden liikunnan testien tulokset eivät vaikuta liikunnan arviointiin.** Arvioinnin kohteena näillä tunneilla korostuu aktiivisuus ja oman parhaansa yrittäminen!

## UIMAOPETUS LYSEOLLA:

Lyseon uimaopetuksen keskeisiä tavoitteita on taata kaikille oppilaille turvallinen opiskeluympäristö, jolla tarkoitetaan niin fyysistä kuin psyykkistä ympäristöä. 7.–9.luokilla opetuksen keskeinen tavoite on uimataidon kehittäminen ja vedestä pelastamisen taidot. **Toivomme kotiväeltä kannustavaa suhtautumista koulun uintitunneille osallistumiseen.** Mikäli oppilas on estynyt osallistumasta lukujärjestyksensä mukaisille uimatunneille, hänen tulee osallistua korvausuintikerroille (to 28.11. & ti 3.12. klo 15.00). Mikäli oppilaalla on lääketieteellinen este uintiin osallistumiseen, niin huoltajat toimittavat lääkärintodistuksen liikunnanopettajalle.

## OHJEET SIIRTYMISISTÄ KOULUN ULKOPUOLISILLE LIIKUNTAPAIKOILLE



- Kulku liikuntapaikoille tapahtuu aina jalkakäytäviä, kävely- tai pyöriteitä pitkin. Kulku suorinta mahdollista reittiä pitkin.
- Kadun ylitykset tehdään suojateiden kautta.
- Noudatetaan liikennesääntöjä!!!