

# Perusliikunta / Syyslukukausi 2024 / lehtorit Huhtala, Jouppila ja Saavalainen

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
33	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
34	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
35	Yleisurheilu/8lk. MOVE	Keskusurheilukenttä/8.lk Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
36	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
37	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
38	Tennis	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
39	Elämysportaat	Joupiskan kuntoiluportaat	<i>Liikuntavarustus!</i>
40	Ultimate	Jääurheilukeskus/Wallsport	<i>Liikuntavarustus!</i>
41	Jalkapallo	Jääurheilukeskus/Wallsport	<i>9lk. TET-viikko</i>
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	<i>SYYSLOMA</i>
43	Lihaskuntoharjoittelu	Koulun alasali	<i>Liikuntavarustus!</i>
44	Musiikkiliikunta	Koulun yläsali	<i>Liikuntavarustus!</i>
45	Salibandy	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
46	Koripallo	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
47	Uinti	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
48	Uinti	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
49	Tanssi	Koulun yläsali	
50	Tanssi	Koulun yläsali	
51	Kehonhuolto	Koulun salit	<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

Havainto-  
motoriikka

Tasapaino- ja  
liikkumistaidot

Välineen-  
käsittelytaidot

Fyysisten  
ominaisuuksien  
arviointi- ja  
kehittämistaidot

Uimataito ja  
vedestä  
pelastautuminen

### Tvöskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta

Aktiivisuus ja  
yrittäminen

Turvallinen ja  
asiallinen  
toiminta

Yhteistyö- ja  
vuorovaikutustaidot

Reilu peli ja  
vastuullisuus  
ryhmässä

Itsenäinen  
työskentely ja  
vastuu omasta  
toiminnasta