

8-luokan pitkä valinnainen / 3.jakso 2025 / lehtori Antti Kuusisto Torstaisin klo 13.05–14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	Polttopalloa	Urheilutalo (1 osa)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
3	Kuntonyrkkeily	Urheilutalo, kamppailusali	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
4	Kaupunkisota	Urheilutalo (1 osa)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
5	Pickleball	Urheilutalo (2 osaa)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
6	Koripallo	Urheilutalo (2 osaa)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
7	Lentopallo	Urheilutalo (2 osaa)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
8	Ultimate / Kinball	Wallsport	<i>Ulkoliikuntavarustus!</i>
9	Talviloma ☺	Hiihdä, luistele, tee lumiukkoja!	<i>Hyvää lomaa!!</i>
10	Jääpelit	Jääurheilukeskus	<i>Luistimet mukaan!</i>
11	Valinnainen pallopeti	Urheilutalo (2 osaa)	<i>Liikuntavarustus!</i>

Liikunnassa muistettavaa:

- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus** + vaihtovaatteet ja peseytymisvälineet
- Liikuntapaikoille ajoissa liikennesääntöjä noudattaen. Lähe 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

