

## 9-luokan PK-kurssi / 3.jakso 2025 / lehtori Antti Kuusisto

### Maanantaisin klo 13.05–14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
3	Kuntosali	Urheilutalo	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
4	Jääpelit	Jääurheilukeskus	<i>Luistimet mukaan!</i>
5	Jääpelit	Jääurheilukeskus	<i>Luistimet mukaan!</i>
6	Jalkapallo	Wallsport	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
7	Salibandy	Urheilutalo (2 osaa 14.15 asti)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
8	Koripallo	Urheilutalo (2 osaa 14.15 asti)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
9	<b>Talviloma ☺</b>	<b>Hiihdä, luistele, tee lumiukkoja!</b>	<b><i>Hyvää lomaa!!</i></b>
10	Valinnainen pallopeti	Wallsport	<i>Ulkoliikuntavarustus!</i>
11	Pickleball	Urheilutalo (2 osaa 14.15 asti)	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>

#### Liikunnassa muistettavaa:

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

