

## POIKIEN LIIKUNTA / Seinäjoen Lyseo, syksy 2019, lehtorit Kuusisto & Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	7 lk yksöistunti (aina koululla, ellei muutoin mainita)	Huomioitavaa
32	Parkour + lihaskunto + koris	Koulun pihassa	Liikkumistaidot	
33	7 & 9 lk Tennis 8 lk MOVE -testejä	7 & 9 lk Jääurheilukeskus 8 lk Koulun salit	Liikkumistaidot + lihaskunto	
34	Yleisurheilu	Keskuskenttä	Liikkumistaidot + lihaskunto	
35	Yleisurheilu	Keskuskenttä	Liikkumistaidot + lihaskunto	
36	Yleisurheilu (kestävyysjuoksu / cooper)	Keskuskenttä	Tasapainotaidot + lihashuolto	
37	Jalkapallo	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihashuolto	
38	Käsipallo	Koulun salit	Tasapainotaidot + lihashuolto	
39	Lentopallo / suunnistus 9 lk	Koulun salit	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	
40	Suunnistus	Jääurheilukeskus	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	
41	Suunnistus	Jääurheilukeskus	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	<b>TET 9 lk</b>
42	<b>Syysloma</b>	<b>Missä haluatkaan olla</b>		<b>Pitäkää hauskaa</b>
43	Uinti	Uimahalli	Move-testin harjoittelua	Omat simmarit, pyyhe + uimalasit
44	Uinti	Uimahalli	Move-testin harjoittelua	ke 8. lk ATT päivä
45	Koripallo	Koulun salit	Liikkuminen + välineenkäsittely	
46	Crossfit	Koulun salit	Liikkuminen + välineenkäsittely	
47	Lihaskuntotestit	Alasali	Kehonhuolto	
48	Kuntosali	Wallsport	Kehonhuolto	
49	Ultimate + lippupallo	Wallsport	Kehonhallinta	perjantai, its. päivä vapaa
50	Tanssin pyörteitä	Lyseon sali	Kehonhallinta	Kouluvaatteet
51	Tanssi toistamiseen	Lyseon sali	Kehonhallinta	

### 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)
- **Testejä ennen pitäisi välttää syömistä vähintään kahden tunnin ajan.** Mikäli tämä ei ole mahdollista syö mahdollisimman vähän ja ota kouluun eväitä mukaan, jotta voit syödä testien jälkeen.

### Liikuntanumeroon vaikuttavat:

- Oppiminen ja työskentely tunneilla. Tärkeitä vaikuttimia ovat myös **ASENNOITUMINEN = PARHAANSA YRITTÄMINEN** (kavereiden kannustaminen, ajoissa paikalla olo, oikeat varusteet jne.)