

**POIKIEN LIIKUNTA / Seinäjoen Lyseo, kevät 2019, lehtorit Kuusisto & Parvi**

Viikko	Aihe	Paikka	7.Ik yksöistunti (aina koululla, ellei muutoin mainita)	Huomioitavaa
2	Luistelu	Jääurheilukeskus	Kinkunsulatusjumppa	Omat luistimet
3	Luistelu / jääpelit	Jääurheilukeskus	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Omat luistimet
4	Telinevoimistelu	Lyseon salit	Telinevoimistelu	Sisäliikuntavarusteet
5	Telinevoimistelu + fun battle	Lyseon salit	Telinevoimistelu	
6	Hiihto	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihahuolto	Omat sukset
7	Hiihto	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihahuolto	Omat sukset
8	Laskettelu / Hiihto	Joupiska / Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihahuolto	Lippu + välinevuokra 10€ Naruhissi + välineet 5 €
9	<b>Talviloma</b>	<b>Missä ikinä haluat!</b>	<b>Hiihdä, luistele, tee lumiukko ☺</b>	<b>Hauskaa lomaa!</b>
10	Uinti	Uimahalli	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Uimahousut ja -lasit
11	Uinti	Uimahalli	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Uimahousut ja -lasit
12	Salibandy + KSJ	Koulun salit	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	
13	Lihaskuntotestit	Lyseon alasali	Kehonhuolto	
14	Sulkapallo / squash	Koulun sali / squash-halli	Liikkuminen + välineenkäsittely	4 € kössiin mukaan!
15	Sulkapallo / squash	Koulun sali / squash-halli	Liikkuminen + välineenkäsittely	4 € kössiin mukaan! <b>8.Ik TET-viikko</b>
16	Crossfit	Wallsport	Liikkuminen + välineenkäsittely	<b>Pääsiäisloma 18.-22.4.</b>
17	Salibandy	Areena B-halli	Kehonhuolto	
18	Jalkapallo	Wallsport	MOVE testit	<b>Vappu ke 1.5.</b>
19	Pesäpallo + kestävyysjuoksutreeni	Jääurheilukeskus	MOVE testit	
20	Pesäpallo / 9.Ik tanssia	Jääurheilukeskus / 9.Ik juhlasali	MOVE testit	
21	Parkour ym.	Koulun piha	Parkour + crossfit koulun pihassa	<b>To 23.5. 9.Ik Kevättanssiaiset</b>
22	Ultimate	Koulun piha	Parkour + crossfit koulun pihassa	<b>Ke 29.5. Kevätkirmaus To 30.5. Helatorstai</b>

**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)
- **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:**

- liikuntataidot, fyysinen kunto sekä **ASENNOITUMINEN = PARHAANSA YRITTÄMINEN** (kavereiden kannustaminen, ajoissa paikalla olo, oikeat varusteet jne.)