

POIKIEN LIIKUNTA / Seinäjoen Lyseo, KEVÄT 2021, lehtorit Kuusisto & Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	7.lk yksöistunti (aina koululla, ellei muutoin mainita)	Huomioitavaa
1	Luistelu/Jääpelit	Jääurheilukeskus	Kinkunsulatusjumppaa	Omat luistimet
2	Luistelu/Jääpelit	Jääurheilukeskus	Kinkunsulatusjumppaa	Omat luistimet
3	Luistelu/Jääpelit	Jääurheilukeskus	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Omat luistimet
4	Telinevoimistelu	Koulun salit	Telinevoimistelu	
5	Telinevoimistelu	Koulun salit	Telinevoimistelu	
6	Hiihto	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihashuolto	Omat sukset
7	Hiihto	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihashuolto	Omat sukset
8	Matkaluistelu	Jääurheilukeskus	Tasapainotaidot + lihashuolto	Omat luistimet
9	Talviloma!	Hiihdä, luistele, ulkoile!	Tee lumiukko ☺	Hyvää lomaa!!
10	Uinti	Uimahalli	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Uimahousut ja -lasit
11	Uinti	Uimahalli	Välineenkäsittelytaidot + lihaskunto	Uimahousut ja -lasit

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.

Liikunnan arviointi peruskoulussa, Seinäjoen lyseo

Liikunnan tietojen ja taitojen oppiminen 50 % numerosta



Työskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta

