

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

Viikko	Aihe	Paikka	7.lk yksöistunti (aina koululla, ellei muutoin mainita)	Huomioitavaa
12	Lihaskuntotestit	Koulun salit	Move-testin harjoittelua	
13	Koripallo	Koulun salit	Move-testin harjoittelua	Pitkäperjantai 2.4.
14	Lentopallo + kuntosali	Koulun alasali	Liikkuminen + välineenkäsittely	2. pääsiäispäivä 5.4.
15	Salibandy	Koulun salit	Liikkuminen + välineenkäsittely	
16	Jalkapallo	Wallsport / tekonurmi	Kehonhallinta	
17	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	Kehonhallinta	
18	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	Kehonhallinta	
19	YU + Cooperin testi	Keskusurheilukenttä	Kehonhallinta	Helatorstai 13.5.
20	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	Kehonhallinta	
21	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	Sisäliikuntaa	
22	Palloilua/kuntoilua	Koulun piha	Sisäliikuntaa	

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

