

Poikien perusliikunta / kevät 2024 / lehtorit Antti Kuusisto & Jussi Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	Luistelu / jääpelit	Jääurheilukeskus	
3	Luistelu / jääpelit	Jääurheilukeskus	
4	Uinti	Uimahalli	40 min matkauinti
5	Uinti	Uimahalli	
6	Sulkapallo	Koulun salit	
7	Hiihto	Jääurheilukeskus	
8	Hiihto	Jääurheilukeskus	
9	Hiihtoloma		
10	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
11	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
12	Lentopallo	Koulun salit	
13	Lentopallo	Koulun salit	Pääsiäisloma 29.3.-1.4.
14	Joupiskan portaat	Kokoontuminen jääurheilukeskukselle	
15	Crossfit treeniä	Urheilutalon painisali	
16	Kuntosaliharjoitus	Urheilutalon punttisali	8 lk TET -harjoittelu
17	Lihaskuntotestit	Koulun alasali	
18	Lippupallo	Jääurheilukeskus	Vappu ke 1.5.
19	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	Helatorstai 9.5.
20	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	
21	Tennis / 9 lk tanssia koululla	Jääurheilukeskus	
22	Kuntoilua/palloilua	Koulun pihassa	9 lk tanssiaiset ke 29.5.

7.lk yksöistunti AINA koululla, ellei toisin sovita!

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)

Liikunnan arviointi peruskoulussa, Seinäjoen lyseo

Liikunnan tietojen ja taitojen oppiminen 50 % numerosta



Työskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta

