

Poikien perusliikunta / kevät 2025 / 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	Pelastusuintia
6	Sulkapallo/Pickleball	Koulun salit	
7	Hiihto	Jääurheilukeskus	
8	Hiihto	Jääurheilukeskus	
9	Hiihtoloma		
10	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
11	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
12	Lentopallo	Koulun salit	
13	KSJ + lentopallo	Koulun salit	KSJ = piippijuoksu (kestävyys)
14	Joupiskan portaat	Kokoontuminen jääurheilukeskukselle	Ota vesipullo tunnille!
15	Crossfit treeniä	Urheilutalon painisali	
16	Kuntosaliharjoitus	Urheilutalon punttisali	Pääsiäisloma 18.–21.4.
17	Lihaskuntotestit	Koulun alasali	
18	Lippupallo	Jääurheilukeskus	Vappuvapaa to 1.5.
19	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	
20	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	8.lk TET-viikko
21	Tennis / 9 lk tanssia koululla	Jääurheilukeskus	
22	Kuntoilua/palloilua	Koulun pihassa	Ti 27.5. tanssiaiset 9.lk klo 18–21 Ke 28.5. Kevätkirmaus Helatorstaivapaa 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

Havainto-
motoriikka

Tasapaino- ja
liikkumistaidot

Välineen-
käsittelytaidot

Fyysisten
ominaisuuksien
arviointi- ja
kehittämistaidot

Uimataito ja
vedestä
pelastautuminen

Tvöskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta

Aktiivisuus ja
yrittäminen

Turvallinen ja
asiallinen
toiminta

Yhteistyö- ja
vuorovaikutustaidot

Reilu peli ja
vastuullisuus
ryhmässä

Itsenäinen
työskentely ja
vastuu omasta
toiminnasta