

Tyttöjen perusliikunta / Syyslukukausi 2025 /

lehtorit Sari Saavalainen, Laura Pienisaari & Jenna Huhtala

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
33	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
34	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
35	Yleisurheilu/ 8.lk MOVE	Keskusurheilukenttä/ 8.lk koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
36	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i> <i>Vaihtokengät ja -sukat.</i>
37	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i> <i>Vaihtokengät ja -sukat.</i>
38	Elämysportaat	Joupiska	<i>Liikuntavarustus!</i>
39	Jalkapallo	Wallsport	<i>Liikuntavarustus!</i>
40	Ultimate	Wallsport	<i>Liikuntavarustus!</i>
41	Lippupallo	Wallsport	<i>9.lk TET viikko</i>
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	Musiikkiliikunta	Yläsali	<i>Liikuntavarustus!</i>
44	Lihaskunto	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
45	Koripallo	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
46	Uintia	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
47	Uintia	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
48	Salibandy	Urheilutalo	<i>Liikuntavarustus!</i>
49	Tanssia	Koulun yläsali	
50	Tanssia	Koulun yläsali	
51	Kehonhuolto	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>

7.lk yksöistunti AINA koululla, ellei toisin sovita!

Liikunnassa muistettavaa:

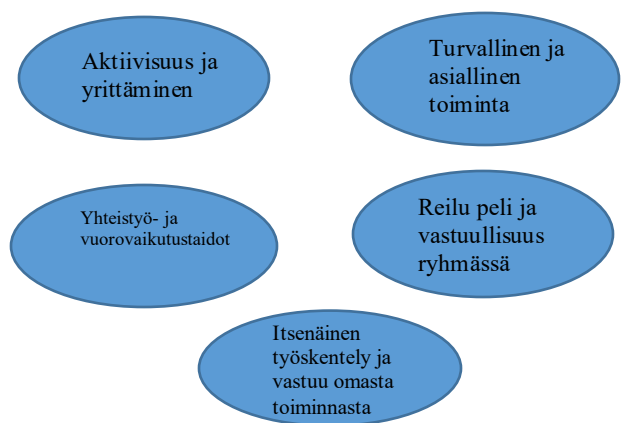
- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus** + vaihtovaatteet ja peseytymisvälineet.
- Liikuntapaikoille tullaan ajoissa kävellen tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen. Lähde heti edellisen tunnin päätyttyä. Sähköpotkulautojen käyttö on laissa kielletty alle 15-vuotiailta, joten näiden käyttö siirtymissä on kiellettyä. Myöskään yli 15-vuotiaat eivät saa käyttää näitä kaksipäällä.
- **Kaupassa ei saa käydä liikuntatuntien yhteydessä.**
- **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



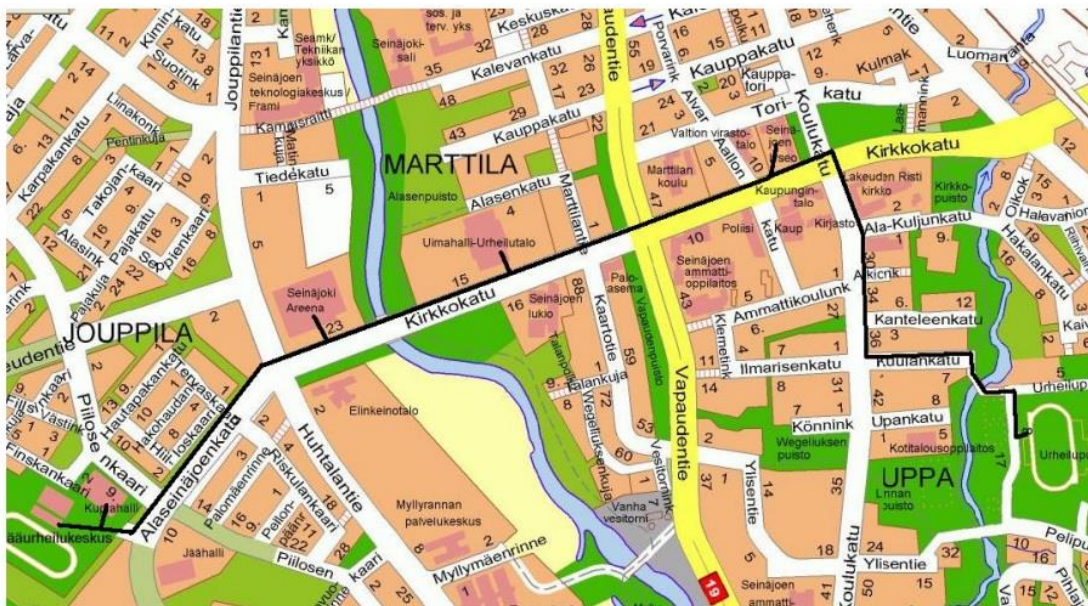
Tvöskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta



UIMAOPETUS LYSEOLLA:

Lyseon uimaopetuksen keskeisiä tavoitteita on taata kaikille oppilaille turvallinen opiskeluympäristö, jolla tarkoitetaan niin fyysistä kuin psyykkistä ympäristöä. 7.–9.luokilla opetuksen keskeinen tavoite on uimataidon kehittäminen ja vedestä pelastamisen taidot. *Toivomme kotiväeltä kannustavaa suhtautumista koulun uintitunneille osallistumiseen.* Mikäli oppilas on estynyt osallistumasta lukujärjestyksensä mukaisille uimatusseille, hänen tulee osallistua korvausuintikerroille. Mikäli oppilaalla on lääketieteellinen este uintiin osallistumiseen, niin huoltajat toimittavat lääkärintodistuksen liikunnanopettajalle.

OHJEET SIIRTUMISISTÄ KOULUN ULKOPUOLISILLE LIIKUNTAPAIKOILLE



- Kulku liikuntapaikoille tapahtuu aina jalkakäytäviä, kävely- tai pyöräteitä pitkin. Kulku suorinta mahdollista reittiä pitkin.
- Kadun ylitykset tehdään suojateiden kautta.
- Noudatetaan liikennesääntöjä!!!