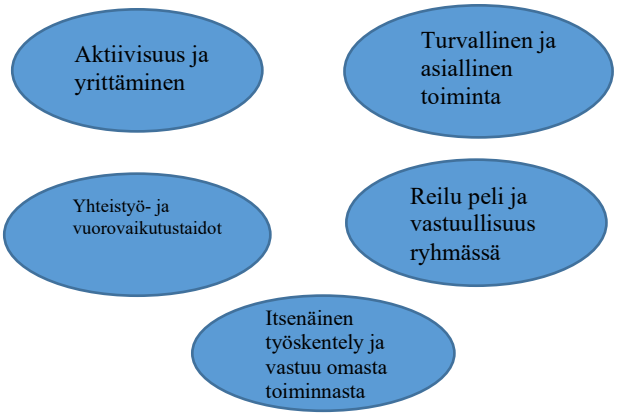
8-luokan valinnaisliikunta / 3.jakso 2025 / Laura Pienisaari
Maanantaisin klo 8.05-9.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	-	-	*Liikuntavarustus joka tunnille!*
3	Koripallo	Koululla	
4	Futsal/ kuntosali	Koululla	
5	Kuntosali	Urheilutalo	
6	Lentopallo	Koululla	
7	Lentopallo	Koululla	
8	Pickleball/ kuntosali	Koululla	
9	Hiihtoloma	-	
10	Lihaskuntoharjoittelu	Koululla	
11	Toivekerta	**?**	

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