Poikien perusliikunta / kevät 2026 / lehtori Antti Kuusisto

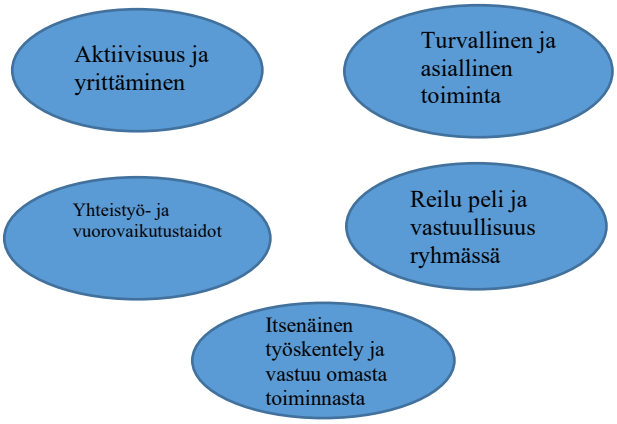
Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	Kuntosaliharjoitus	Urheilutalo punttisali	
3	Salibandy	Areena B-halli	
4	Uinti	Uimahalli	*40 min matkauinti*
5	Uinti	Uimahalli	*Pelastusuintia*
6	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
7	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
8	Hiihto	Jääurheilukeskus	
9	**Hiihtoloma**		
10	Hiihto	Jääurheilukeskus	
11	Koripallo	Koulun salit	
12	Pickleball	Koulun salit	
13	KSJ + lentopallo	Koulun salit	KSJ = piippijuoksu (kestävyys)
14	Joupiskan portaat	Kokoontuminen portailla!	**Pääsiäisloma 3.–6.4.**
15	Crossfit treeniä	Urheilutalon painisali	
16	Lihaskuntotestit	Urheilutalon painisali	
17	Lentopallo	Urheilutalo	**8.lk TET-viikko**
18	Lippupallo	Jääurheilukeskus	**Vappuvapaa pe 1.5.**
19	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	
20	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	**Helatorstaivapaa to 14.5.**
21	Tennis / 9 lk tanssia koululla	Jääurheilukeskus	
22	Kuntoilua/palloilua	Koulun pihassa	**Ke 27.5. tanssiaiset 9.lk klo 18–21** **To 28.5. Kevätkirmaus**

7.lk yksöistunti AINA Urheilutalolla, 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