

Poikien perusliikunta / kevät 2026 / lehtori Jussi Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	Luistelu / jääpelit	Jääurheilukeskus	
3	Luistelu / jääpelit	Jääurheilukeskus	
4	Uinti	Uimahalli	40 min matkauinti
5	Uinti	Uimahalli	
6	Hiihto	Jääurheilukeskus	
7	Hiihto	Jääurheilukeskus	
8	Telinevoimistelu	Koulun salit	
9	Hiihtoloma		
10	Telinevoimistelu	Koulun alasali	
11	Crossfit treeniä	Urheilutalon painisali/kamppailusali	
12	Kuntosaliharjoitus	Urheilutalon/Areenan punttisali	
13	Jalkapallo/futsal	Wallsport/Areena B	
14	Lentopallo	Koulun salit	Pääsiäisloma 3.-6.4.
15	KSJ (piip juoksu) + Lentopallo	Koulun salit	
16	Lihaskuntotestit	Koulun alasali	
17	Joupiskan portaat	Kokoontuminen jääurheilukeskukselle	8 lk TET -harjoittelu
18	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	Vappu pe 1.5.
19	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	
20	Lippupallo/ultimate	Jääurheilukeskus	Helatorstai 14.5.
21	Tennis / 9 lk tanssia koululla	Jääurheilukeskus	
22	Kuntoilua/palloilua	Koulun pihassa	9 lk tanssiaiset ke 27.5. klo 18-21, kevätkirjaus to 28.5.

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

Työskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta

Aktiivisuus ja
yrittäminen

Turvallinen ja
asiallinen
toiminta

Yhteistyö- ja
vuorovaikutustaidot

Reilu peli ja
vastuullisuus
ryhmässä

Itsenäinen
työskentely ja
vastuu omasta
toiminnasta