

Tytttöjen perusliikunta / Kevätlukukausi 2026 /

lehtorit Sari Saavalainen, Laura Pienisaari & Jenna Huhtala

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
2	Pelit ja leikit	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
3	Telinevoimistelu	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
4	Telinevoimistelu	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
5	Hiihto	Jääurheilukeskus	<i>Omat välineet ja riittävästi vaatetta!</i>
6	Uinti	Uimahalli	<i>. Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
7	Uinti	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!</i>
8	Luistelu	Jääurheilukeskus	<i>Luistimet ja kypärä. Hanskat ja pipo!</i>
9	TALVILOMA	TALVILOMA	TALVILOMA
10	Luistelu	Jääurheilukeskus	<i>Luistimet ja kypärä. Hanskat ja pipo!</i>
11	Kinball	Areenan B-halli	<i>Liikuntavarustus!</i>
12	Salibandy	Areenan B-halli	<i>Liikuntavarustus!</i>
13	Lihaskunto	Urheilutalon painisali	<i>Liikuntavarustus!</i>
14	Vesipelastusluento	Lyseo	<i>Pääsiäisloma 3.–6.4.</i>
15	Sulkapallo	Urheilutalo	<i>Liikuntavarustus!</i>
16	Musiikkiliikunta	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
17	Pelit ja leikit	Lyseon salit	<i>8.lk TET-viikko</i>
18	Lentopallo	Koulun salit	<i>Vappuvapaa pe 1.5.</i>
19	Lentopallo	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
20	Pickleball	Koulun salit/ jääurheilukeskus	<i>Helatorstaivapaa to 14.5.</i>
21	Pesäpallo/ 9. lk tanssia	Jääurheilukeskus/ 9.lk koululla	<i>Liikuntavarustus!</i>
22	Pesäpallo	Jääurheilukeskus	<i>9 lk tanssiaiset ke 27.5. klo 18–21, kevätkirjaus to 28.5.</i>

7.lk yksöistunti AINA koululla, ellei toisin sovita!

Liikunnassa muistettavaa:

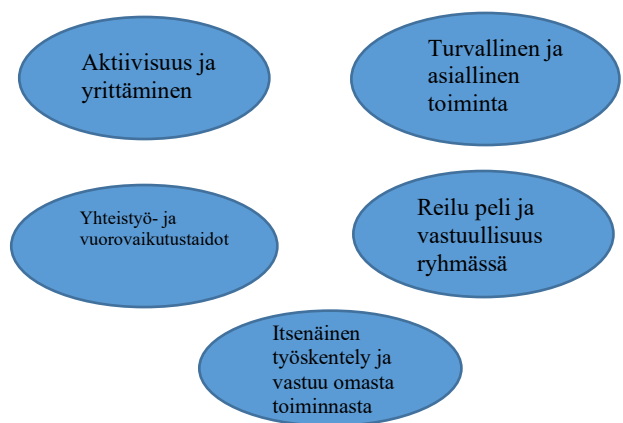
- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus** + vaihtovaatteet ja peseytymisvälineet.
- Liikuntapaikoille ajoissa kävellen tai pyörällä liikennesääntöjä noudattaen. Lähde heti edellisen tunnin päätyttyä. Sähköpotkulautojen käyttö on laissa kielletty alle 15-vuotiailta, joten näiden käyttö siirtymissä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



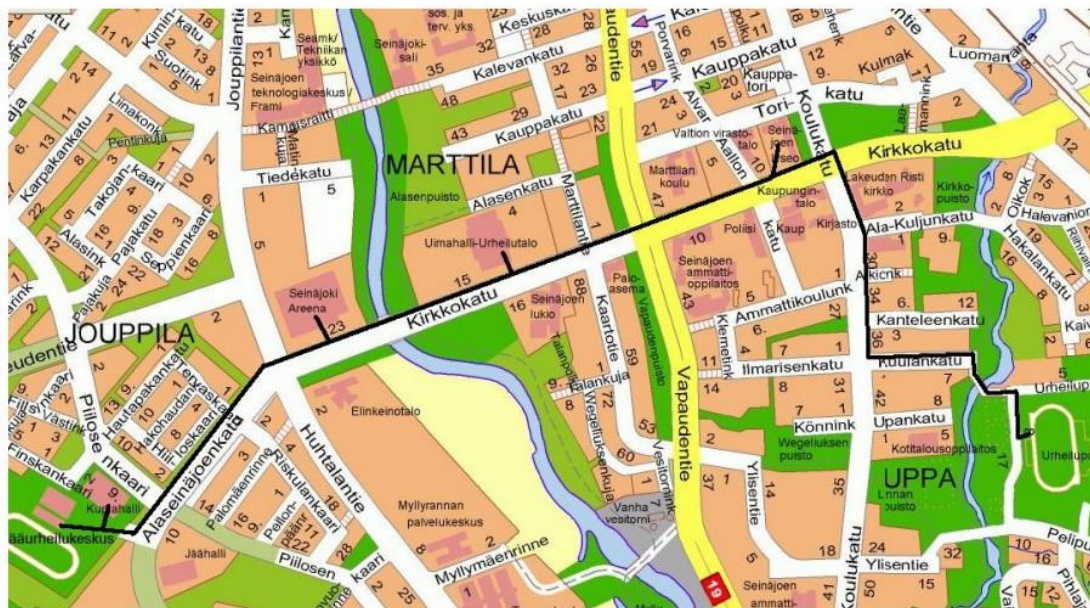
Tvöskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta



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 uimatunneille, hänen tulee osallistua korvausuintikerroille. Mikäli oppilaalla on lääketieteellinen este uintiin osallistumiseen, niin huoltajat toimittavat lääkärintodistuksen liikunnanopettajalle.

OHJEET SIIRTYMISISTÄ KOULUN ULKOPUOLISILLE LIIKUNTAPAIKOILLE



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