

8.lk pitkä valinnainen / 4.jakso 2026 / lehtori Antti Kuusisto

Torstaisin klo 13.05–14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
12	Pickleball	Koulun salit	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
13	Sulkapallo	Koulun salit	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
14	Kuntosali	Arena B-halli	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
15	Kinball / ultimate	Wallsport	<i>Sisäliikuntavarustus!</i>
16	Porrastreeni	Joupiskan kuntoportaat	<i>Ota juomapullo!</i>
17	8.lk TET	Hyvää TET:iä	
18	Jalkapallo	Jääurheilukeskus / JTN	<i>Liikuntavarustus!</i>
19	Pesäpallo	PP-stadion	<i>Liikuntavarustus!</i>
20	Helatorstai	Vapaapäivä 😊	
21	Valinnainen palloveli	Jääurheilukeskus / JTN	<i>Liikuntavarustus!</i>
22	Palloilu/parkour	Koulun pihassa	

Liikunnassa muistettavaa:

- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus** + vaihtovaatteet ja peseytymisvälineet
- Liikuntapaikoille ajoissa liikennesääntöjä noudattaen. Lähdä 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

