

8.lk pitkä valinnainen / 1.jakso 2026 / lehtori Antti Kuusisto Torstaisin klo 13.05–14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
33	Jalkapallo + suunnittelu	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
34	Jalkapallo	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
35	Frisbeegolf	Törnävän fribarata	<i>Ota omia fribakiekkoja!</i>
36	Ultimate	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
37	Pesäpallo	PP-stadion	<i>Liikuntavarustus!</i>
38	Lippupallo	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
39	Porrastreeni	Jouppilanvuoren elämysportaat => saavu suoraan portaille	<i>Ota vesipullo mukaan!</i>
40	Suunnistusta	Jääurheilukeskus	<i>Huomioi sää pukeutumisessa!</i>
41	Mietitään ohjelma yhdessä	Wallsport	<i>Liikuntavarsutus!</i>

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

