

9-luokan valinnaisliikunta / 1.jakso 2026 / Laura Pienisaari

Maanantaisin klo 13.05-14.30

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
34	Suunnittelu + ulkoilu	Koululla	<i>Liikuntavarustus joka tunnille!</i>
35	Frisbeegolf	Kyrkkärin frisbeegolfrata	<i>Omia kiekkoja mukaan!</i>
36	Beachvolley	Sahalammen uimaranta	
37	Jalkapallo	JTN	<i>Ota nappikset, jos on</i>
38	Ysien tet-viikko	-	
39	Kuntosali	Urheilutalo	
40	Syysretki/ elämysportaat	Jääurheilukeskus	
41	Kuntosali + pickleball	Koulun salit	

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



Tvöskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta



