

Poikien perusliikunta / Syyslukukausi 2026 /

lehtorit Antti Kuusisto & Jussi Parvi

Viikko	Aihe	Paikka	Huomioitavaa
33	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
34	Yleisurheilu	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
35	Juoksutesti / kestävyyskunto	Keskusurheilukenttä	<i>Liikuntavarustus!</i>
36	Jalkapallo / 8. lk MOVE	Jääurheilukeskus / UT 8. lk	<i>Liikuntavarustus! + vaihtovaatteet</i>
37	Uinti	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!!</i>
38	Uinti / 9.lk TET viikko	Uimahalli	<i>Omat uikkarit, pyyhe ja uimalasit!!</i>
39	Lippupallo / 8.lk MOVE	Jääurheilukeskus / 8.lk UT	<i>Liikuntavarustus!</i>
40	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
41	Suunnistus	Jääurheilukeskus	<i>Liikuntavarustus!</i>
42	SYYSLOMA ☺	SYYSLOMA ☺	SYYSLOMA ☺
43	Jalkapallo	Wallsport	<i>Liikuntavarustus!</i>
44	Pickleball / sulis	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
45	Liiketaitoa ja lihaskuntoa	UT Painisali	<i>Liikuntavarustus!</i>
46	Lihaskuntotesti	Koulun alasali	<i>Liikuntavarustus!</i>
47	Koripallo	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
48	Salibandy	Koulun salit	<i>Liikuntavarustus!</i>
49	Tanssia	Koulun yläsali	
50	Tanssia	Koulun yläsali	
51	Kuntosali	Urheilutalo	<i>Liikuntavarustus!</i>

7.lk yksöistunti AINA koululla, ellei toisin sovita!

Liikunnassa muistettavaa:

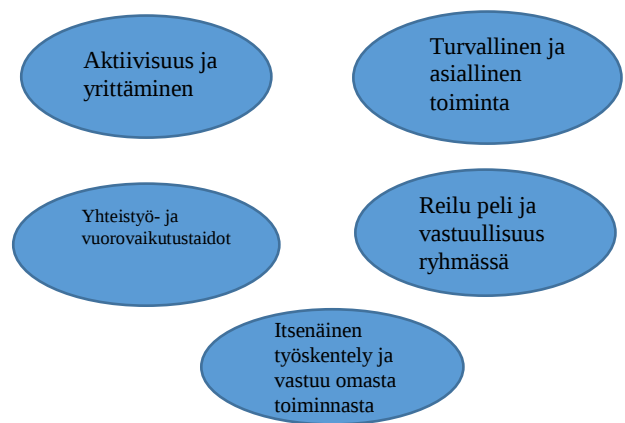
- **Tunneille aina aiheen mukainen varustus + vaihtovaatteet** ja peseytymisvälineet
- Liikuntapaikoille ajoissa liikennesääntöjä noudattaen. Lähde heti edellisen tunnin päätyttyä.
- **Muista hyvä käytös:** edustat itseäsi, liikuntaryhmääsi, perhettäsi ja Lyseota
- **Sade tai ”hankala keli” ei estä liikkumasta!** 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



Työskentelytaitojen oppiminen 50 % numerosta



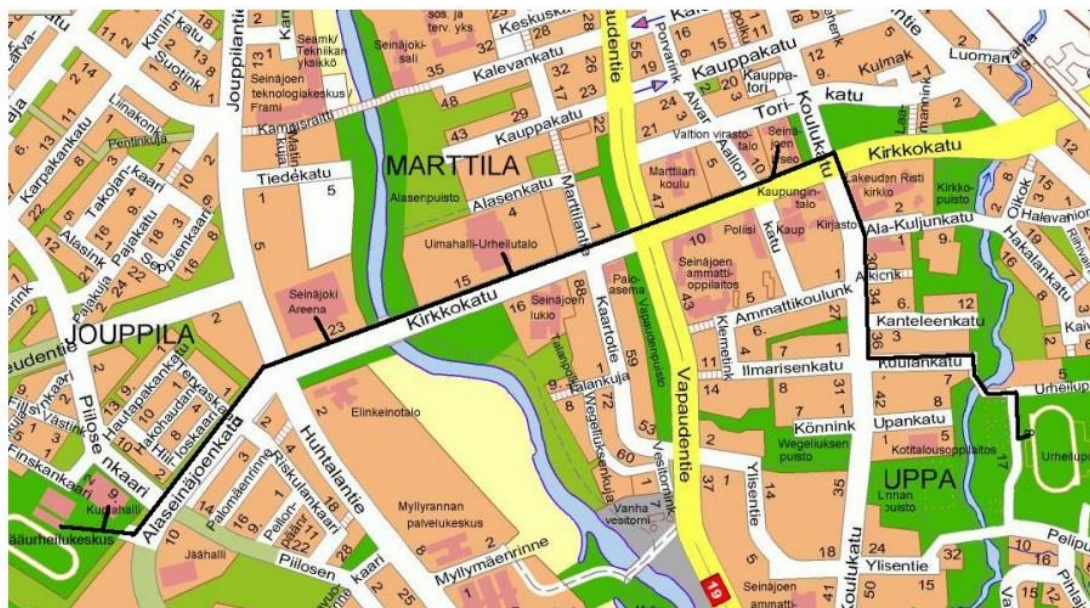
LIIKUNNAN TESTIT:

Järjestämme koululiikunnassa lihaskuntotestit ja kestävyyskunnon testit kahdesti lukuvuoden aikana. Testien tavoitteena on auttaa oppilasta arvioimaan omaa fyysistä kuntoa ja asettamaan kehittämistavoitteita oman fyysisen toimintakyvyn parantamisessa. **Näiden liikunnan testien tulokset eivät vaikuta liikunnan arviointiin.** Arvioinnin kohteena näillä tunneilla korostuu aktiivisuus ja oman parhaansa yrittäminen!

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, joidenka aikataulu informoidaan erikseen. 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!!!