

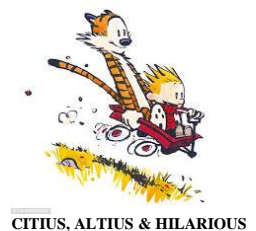
**Liikunnan suunnitelma KEVÄT 2016, Pateniemen yläkoulu
TYTÖT**

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
1	4.1.				
2	11.1.	Jefu 7-8 lk/Lentopallo 9 lk		Pitkähihainen paita?	
3	18.1.	Lentopallo		Pitkähihainen paita?	20.1. Futispelit
4	25.1.	Lentopallo		Pitkähihainen paita?	
5	1.2.	Luistelu		kypärä pakollinen	
6	8.2.	Luistelu		kypärä pakollinen	
7	15.2.	Salibandy			
8	22.2.	Sulis			kaukalopallo
9	29.2.	Kuntotestit			kaukalopallo, short track
10	7.3.	HIIHTOLOMA			
11	14.3.	Hiihto/Lumikenkäily		Taisto-rata	hiihto
12	21.3.	Hiihto/ Lumikenkäily			
13	28.3.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	uinti
14	4.4.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	
15	11.4.	Telinevoimistelu			lentopallo, Oulun Taisto- tapahtuma MA 11.4.
16	18.4.	Voimistelu			
17	25.4.	Sekalentis			power mover
18	2.5.	Lenkille kaverin kanssa;)			pöytätennis
19	9.5.	salsa + venyttely/9lk tanssit			maastajuoksu, pesis
20	16.5.	Cooperin testi			pesis
21	23.5.	Pesäpallo/Ultimate			
22	30.5.	Pesäpallo/Ultimate			

- Kännnykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygienia- varustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- Huomioi toiset ihmiset ja oma hygienesi, peseydy liikuntatunnin jälkeen.
- Koululla pidettävät tunnit aloitetaan vasta välitunnin päätyttyä. Välitunnilla ei mennä pukuhuoneeseen.
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä, siirtyminen tapahtuu välitunnin aikana.
- Käytä kevyenliikenteen väyliä ja noudata liikennesääntöjä. Käytä pyöräilykypärää. Pyörällä kyydittäminen on kielletty!
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostuksesi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
 - Seuraa ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia)
Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella 😊

ARVIOINTI

Liikkumis- ja lajitaidot 30%,
 Fyysinen toimintakyky 30%,
 Asenne, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus 40%



Liikunnallisista terveisin Jaana Haarala 0447039773

ARVIOINTI

Liikkumis- ja lajitaidot 30%,

Fyysinen toimintakyky 30%,

Asenne, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus 40%