

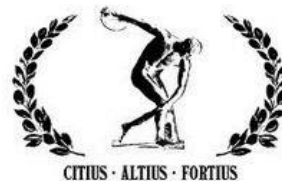
**Liikunnan suunnitelma KEVÄT 2016, Pateniemen yläkoulu
POJAT**

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
1	4.1.				
2	11.1.	Jenkkifutis 7-8 lk/ Luistelu 9 lk	Sali 7-8 lk/ ulkokenttä 9	kypärä pakollinen	
3	18.1.	Luistelu		kypärä pakollinen	
4	25.1.	Luistelu		kypärä pakollinen	
5	1.2.	Futsal	koko sali	ryhmän toivoessa: luistelu(oma kypärä)	
6	8.2.	Salibandy	koko sali		
7	15.2.	Hiihto			
8	22.2.	Hiihto			kaukalopallo
9	29.2.	Kuntotestit			kaukalopallo, short track
10	7.3.	HIIHTOLOMA			
11	14.3.	Futsal tai salibandy	koko sali		hiihto
12	21.3.	Lentopallo	koko sali		
13	28.3.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	uinti
14	4.4.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	
15	11.4.	Telinevoimistelu		Taisto-rata	lentopallo, Oulun Taisto- tapahtuma MA 11.4.
16	18.4.	Telinevoimistelu			
17	25.4.	Lentopallo/kuntosali			power mover
18	2.5.	Sulkapallo	koko sali		pöytätennis
19	9.5.	Kuntonyrkkeily ja paini / Tanssi 9 lk			maastajuoksu, pesis
20	16.5.	Cooperin testi			pesis
21	23.5.	Pesäpallo			
22	30.5.	Repepallo			

- 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 hygienesiasi, 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!
- Ulkoliikuntatunneilla pakkasraja -17 C, luistelukentälle ei saa mennä ilman kypärää.
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostukseksi 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%



Liikunnallisoin terveisin Janne Peltoniemi
0447039774