

Liikunnan suunnitelma POJAT 2018 kevät, Pateniemen yläkoulu

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
2	8.1.	luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	
3	15.1.	luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	jalkapallo tytöt
4	22.1.	sulkapallo	koko sali	kypärä pakollinen	jalkapallo tytöt
5	29.1.	sulkapallo	koko sali	ryhmän toivoessa: luistelu(oma kypärä)	
6	5.2.	parkour	puolikas		kaukalopallo pojat
7	12.2.	parkour	puolikas		kaukalopallo po
8	19.2.	luistelu	Honkkis		kaukalopallo po, LI-luokkatestit
9	26.2.	hiihto/lumikenkäily	Herukka		
10	5.3.	HIHTOLOMA			
11	12.3.	hiihto/lumikenkäily	Herukka, myös tyttöillä hiihto		hiihto
12	19.3.	lentopallo	koko sali		kaukalopallo ty
13	26.3.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	kaukalopallo ty
14	2.4.	Uinti	Raksila	bussiajat ilm.taululla	
15	9.4.	lentopallo yhdessä tyttöjen kanssa	puolikas		
16	16.4.	telinevoimistelu	puolikas		
17	23.4.	telinevoimistelu ja lihashuolto	puolikas		lentopallo, power mover
18	30.4.	ulkolenkki + liikkuvuuskuntopiiri sisällä	koulu, puolikas	pukukopissa ulkovarustus päällä	pesäpallo
19	7.5.	Salibandy/pihakoris	koulun piha/koko sali		pesäpallo
20	14.5.	Pesäpallo			pesäpallo
21	21.5.	Cooperin testi			
22	28.5.	ryhmän toive	Sahan jätkä		maastajuoksu

- Kännykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- Huomioi toiset ihmiset ja oma hygieniaasi, 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 kydyttäminen on kielletty!
- Ulkoliikuntatunneilla pakkasraja -17 C, luistelukentälle ei saa mennä ilman kypärää.
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostuksesi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
 - Seuraa ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia) Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella ☺

Liikunnallisin terveisin Janne Peltoniemi
0447039774

ARVIOINTI

Työskentely 50 %

- asenne, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus
- ryhmätaidot

Liikkumis- ja lajitaidot 50 %



CITIUS · ALTIUS · FORTIUS



CITIUS, ALTIUS & HILARIOUS

LIIKUNNAN ARVIOINTI

TYÖSKENTELEY 50 %

ASENNE, AKTIIVISUUS JA OMA-ALOITTEISUUS

1 Fyysinen aktiivisuus, työskentely, yrittäminen

- yrittää ja haluaa kehittää fyysisiä taitoja omien kykyjensä mukaan
- osallistuu aktiivisesti ja oma-aloitteisesti

2 Vastuu omasta toiminnasta, itsenäinen työskentely

- asennoituu myönteisesti liikuntaan
- osaa toimia oma-aloitteisesti erilaisissa liikuntatilanteissa
- pitkäjänteinen itsensä kehittäminen

RYHMÄTAIDOT

3 Turvallinen ja asiallinen toiminta

- noudattaa sääntöjä liikuntatunnilla
- huolehtii omista ja yhteisistä liikuntavälineistä
- osallistuu tunneille asianmukaisissa liikuntavarusteissa

4 Vuorovaikutustaidot

- osaa ottaa huomioon erilaiset liikkujat
- kannustaa ja auttaa toisia liikkujia
- osaa antaa ja ottaa vastaan vertais- sekä opettajapalautetta

5 Vastuu ryhmän toiminnasta, reilun pelin säännöt

- huomioi toisen oppilaan ja osaa toimia ryhmässä
- kunnioittaa reilun pelin sääntöjä

LIIKKUMIS- JA LAJITAIIDOT 50 %

1 Havaintomotoriset taidot

- yrittää ja haluaa kehittää pelikäsitystä
- osaa useimmissa tilanteissa havainnoida ympäristöä ja omaa liikkumistaan

2 Kehonhallintataidot

- osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa tasapaino- ja liikkumistaitojaan

3 Välineenkäsittelytaidot

- osaa käyttää, yhdistää ja soveltaa välineenkäsittelytaitojaan

4 Uima- ja vesipelastustaidot

- kehittää uimataitojaan
- hallitsee vesipelastustaitoja perustasolla

5 Fyysisten ominaisuuksien ylläpito, kehittäminen ja arvioiminen

- osaa arvioida, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta