

Liikunnan suunnitelma TYTÖT 2018 kevät, Pateniemen yläkoulu

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
2	8.1.	lentopallo	koko sali		
3	15.1.	lentopallo	koko sali		jalkapallo tytöt
4	22.1.	luistelu		kypärä pakollinen	jalkapallo tytöt
5	29.1.	luistelu		kypärä pakollinen	
6	5.2.	aerobic/musiikkiliikuntaa	puolikas		kaukalopallo pojat
7	12.2.	toiminnallista liikuntaa	puolikas		kaukalopallo pojat
8	19.2.	sulkapallo	koko sali		kaukalopallo pojat, LI-luokkatestit
9	26.2.	sulkapallo	koko sali		
10	5.3.	HIIHTOLOMA			
11	12.3.	hiihto/lumikenkäily			hiihto
12	19.3.	hiihto/lumikenkäily			kaukalopallo tytöt
13	26.3.	Uinti	Raksila	bussiaajat ilm.taululla	kaukalopallo tytöt,
14	2.4.	Uinti	Raksila	bussiaajat ilm.taululla	
15	9.4.	lentopallo yhdessä poikien kanssa	puolikas		
16	16.4.	voimistelu	puolikas		
17	23.4.	kuntopiiri	puolikas		lentopallo, power mover
18	30.4.	venyttely, lihahuolto ja rentoutus	puolikas		pesäpallo
19	7.5.	ulkoilua			pesäpallo
20	14.5.	Cooperin testi			pesäpallo
21	21.5.	Pesäpallo			
22	28.5.	ryhmän toive	Sahan jätkä		maastajuoksu

- Kännnykkä 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 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 kiinnostuksesi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
 - Seuraa ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia) Liikunnallisoin terveisin Jaana Haarala 0447039773
 - Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella 😊

ARVIOINTI

Työskentely 50 %

- asenne, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus
- ryhmätaidot

Liikkumis- ja lajitaidot 50 %

