

7.-9.lk POJAT Liikunnan suunnitelma. KEVÄT 2025, Pateniemen yläkoulu

vko	pvm/MA	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	6.1.	sulkapallo ja kuntosali	sali		
3	13.1.	MA: sulkapallo ja puntti TI-PE telinevoimistelu	sali		
4	20.1.	telinevoimistelu	sali	8.lk TET	
5	27.1.	luistelu	Honkkis		
6	3.2.	luistelu	Honkkis		
7	10.2.	salibandy	koko sali		
8	17.2.	uinti	Linnanmaa, bussikuljetus	bussit 8:15, 10:00, 11:15, 12:15, 13:05, 13:50	
9	24.2.	uinti	Linnanmaa, bussikuljetus		
10	3.3.	HIIHTOLOMA			
11	10.3.	hiihto	Herukan ladun parkkis	lainassa lyhyet mehtäsukset. Myös omia suksia mukaan	TO 13.3. hiihto, Auranmaja
12	17.3.	sisäpalloilu / hiihto voit valita. (Jaanan ryhmä hiihtämässä)	Sali / Herukan ladun parkkis		
13	24.3.	hiihto (omatoimilenkki) / lenkki ja lihaskuntotreeni	koulun pukuhuone		
14	31.3.	lentopallo	sali		
15	7.4.	paini, ketteryys, kehonpainovoima	puolikas sali		
16	14.4.	MA-TO: ryhmän toivepeli	koko sali	18.4. pitkäperjantai	
17	21.4.	TI-TO: koripallo/käsipolttopallo PE: ryhmän toivepeli	ma-to: puolikas Sali pe: koko sali	21.4. pääsiäismaanantai	TO 24.4. Power Mover
18	28.4.	ulkoliikunta, pesäpallo kelien salliessa	Honkkis	torstai 1.5. Vappu	MA 28.4. lentopallo
19	5.5.	kestävyysjuoksutesti: cooper 12 min / verryttelypelit	Honkkis		#kOulujokisoutu TO-PE 8.-9.5.2025
20	12.5.	ulkoliikunta/pelit	Honkkis		
21	19.5.	7.-8. lk pesäpallo 9.lk tanssi	Honkkis		
22	26.5.	ryhmän toive / erikoisohjelmaa		29.5. Helatorstai	TI 27.5. Street Basket Sahan jätkä



CITIUS, ALTIUS & HILARIOUS

- **ulkoliikuntatunneilla pakkasraja -17 C,** luistelukentälle ei saa mennä ilman kypärää. Kysy suksia lainaan hyvissä ajoin tutuilta jos et omista itse – koululla ei ole kuin pieniä monojen kokoja. Hiihtovarusteet alakoulun ulkovarastossa – siellä kokoontuminen hiihtotunneilla.
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä, siirtyminen tapahtuu välitunnin aikana.
- Kännykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- Koulujenväliset kilpailut: Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostukseksi. Kilpailukalenteri tässä ohjelmassa ja tarkemmin koululiikunnan nettisivuilla:

<https://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta/etusivu>

LIIKUNNAN ARVIOINTI

TYÖSKENTELY 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

LIKKUMIS- 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