

MA 10-12 9.Ik LITT KEVÄT 2025, VALINNAINEN

vko	pvm/MA	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	6.1.	EI TUNTIA			
3	13.1.	futsal	sali		
4	20.1.	luistelu/jääkiekko	Honkkis		
5	27.1.	koripallo	sali		
6	3.2.	norsupallo ja käsipallopelit	sali		
7	10.2.	dodge ball ja sisäpesis	sali		
8	17.2.	REENIS	Meri-Toppila Alvar Aallon katu 1	oma kyyti: pyörälläkin ehdit. paikalla klo 10:15	
9	24.2.	futsal	sali		
10	3.3.	HIIHTOLOMA			
11	10.3.	mehtäsuksi- ja minisuksihiihto	koulun pukuhuone		TO 13.3. hiihto, Auranmaja
12	17.3.	kaupunkisota	sali		
13	24.3.	kuntopiiri ja futsal	koko sali		
14	31.3.	KIIPEILY	Meri-Toppila Paakakatu 7, 90520 Oulu	oma kyyti: pyörälläkin ehdit. paikalla klo 10:15	
15	7.4.	hippaleikit ja potkunyrkkeily	sali		
16	14.4.	norsulentis ja paini	sali	18.4. pitkäperjantai	
17	21.4.	PÄÄSIÄINEN, EI TUNTIA		21.4. pääsiäis-ma	TO 24.4. Power Mover
18	28.4.	pyörällä tai kävellen syömään Ideaparkkiin	Rax, Ideapark	omakustanneruoka	MA 28.4. lentopallo
19	5.5.	jalkapallo	Honkkis		#kOulujokisoutu TO-PE 8.-9.5.2025
20	12.5.	repepallo	Honkkis		
21	19.5.	jenkkifutis/tennis	Honkkis	klo 10:15 Ruskotunturin ala- asema	
22	26.5.	jalkapallo	Honkkis	29.5. Helatorstai	TI 27.5. Street Basket Sahan jätkä

Liikunnallisin terveisin Janne Peltoniemi 0447039774



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 kiinnostuksesi. 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