

vko	pvm/TI	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	7.1.	futsal	koko sali		
3	14.1.	koripallo	koko sali		
4	21.1.	TET, ei tuntia	TET		
5	28.1.	sulkapallo	koko sali		
6	4.2.	salibandy	koko sali		
7	11.2.	käsipalloviitepelit	koko sali		
8	18.2.	luistelu/jääkiekko	Honkkis		
9	25.2.	lumikenkäkävelyretki	koulun pukuhuone		
10	4.3.	HIIHTOLOMA			
11	11.3.	TALVILIIKUNTAPÄIVÄ			TO 13.3. hiihto, Auranmaja
12	18.3.	norsupallo ja koripallo	koko sali		
13	25.3.	repepallorugby	koko sali		
14	1.4.	polttopallopelit	koko sali		
15	8.4.	futsal	koko sali		
16	15.4.	kaupunkisota	koko sali	18.4. pitkäperjantai	
17	22.4.	EI TUNTIA (paintball-vapaa)		21.4. pääsiäis-ma	TO 24.4. Power Mover
18	29.4.	paini ja sulkapallo	koko sali	torstai 1.5. Vappu	MA 28.4. lentopallo
19	6.5.	jalkapallo	Honkkis		#kOulujokisoutu TO-PE 8.-9.5.2025
20	13.5.	tennis ja speedminton ja jalkapallo	Honkkis		
21	20.5.	PAINTBALL klo 7:30	Ruskotunturin ala-asema	Ruskotunturintie 10, 90540 Oulu	
22	27.5.	pesäpallo	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