

TI 12-14 6.lk VALINNAINEN LIIKUNTA KEVÄT 2025

vko	pvm/TI	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	7.1.	hippa- ja palloleikit	sali		
3	14.1	käsipalloviitepelit	sali		
4	21.1.	käsipalloviitepelit	sali		
5	28.1.	kaupunkisota	sali		
6	4.2.	salibandy	sali		
7	11.2.	luistelu ja jääpelit	Honkkis		
8	18.2.	palloleikit	sali		
9	25.2.	sisäpelit ja leikit	sali		
10	4.3.	HIIHTOLOMA			
11	11.3.	TALVILIIKUNTAPÄIVÄ			TO 13.3. hiihto, Auranmaja
12	18.3.	sulkapallo kuntosali	sali		
13	25.3.	koppipallo / lentopallo	sali		
14	1.4.	polttopallopelejä	sali		
15	8.4.	leikkejä	sali		
16	15.4.	tempurata ja paini	sali	18.4. pitkäperjantai	
17	22.4.	Reenis (tempurata- ja trampapaikka)	Lähtö koululta 11:30. Meri-Toppila	Pyörällä klo 11:30 koululta	TO 24.4. Power Mover
18	29.4.	kuntopiiri + ryhmän toive	sali	torstai 1.5. Vappu	MA 28.4. lentopallo
19	6.5.	käsipallo ja jalkapallo	Honkkis		#kOulujokisoutu TO-PE 8.-9.5.2025
20	13.5.	ulkopalloilu	Honkkis		
21	20.5.	ulkopalloilu	Honkkis		
22	27.5.	ulkopalloilu	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 loukkaantumisaarasta 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