

**7.-9.lk Jaanan ryhmä Liikunnan suunnitelma.
SYKSY 2025, Pateniemen yläkoulu**

vko	pvm/MA	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
33	11.8.	Ultimate	Honkapirtin kenttä		
34	18.8.	Suunnistus	Herukan pururadan parkkipaikka		
35	25.8.	Suunnistus	Herukan pururadan parkkipaikka		
36	1.9.	Pallopelit	Honkapirtin kenttä		
37	8.9.	Pallopelit	Honkapirtin kenttä		YU-kisat
38	15.9.	Yleisurheilu	Honkapirtin kenttä		
39	22.9.	Yleisurheilu	Honkapirtin kenttä		
40	29.9.	“Lenkki”	Lähtö koululta		
41	6.10.	Salibandy	Koulun sali		Power Mover
42	13.10.	Ulkoliikunta	Honkapirtin kenttä		TO 13.3. hiihto, Auranmaja
43	20.10.	SYYSLOMA			
44	27.10.	Kuntoliikunta	Puolikas sali		Salibandy
45	3.11.	Ryhmän toive	sali		
46	10.11.	Liikkuvuustreenit	puolikas sali		
47	17.11.	Luistelu	Honkapirtin kenttä	18.4. pitkäperjantai	
48	24.11.	Luistelu	Honkairtin kenttä	21.4. pääsiäismaanantai	TO 24.4. Power Mover
49	1.12.	Jooga/lihashuolto/rentoutus	Sali	torstai 1.5. Vappu	
50	8.12.	Tanssi/musiikkiliikunta	Sali		
51	15.12.	Tanssi/musiikkiliikunta	Sali		



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