

Perusliikunnan suunnitelma SYKSY 2025, Pateniemen yläkoulu
7.-9. LK JANNEN RYHMÄT

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut ja tapahtumat
32	4.8.	Oman tavoitteen asettelu, leikit ja yu	Honkkis	<i>Muista juomapullo,</i>	
33	11.8.	Oman tavoitteen asettelu, yleisurheilu	Honkkis	<i>suihkukampeet ja vaihtovaatteet</i>	
34	18.8.	Yleisurheilu / Pesäpallo	Honkkis	<i>Pese kädet ennen tuntia ja käy suihkussa tunnin jälkeen</i>	
35	25.8.	Pesäpallo	Honkkis		
36	1.9.	Suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	
37	8.9.	Suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	yleisurheilu TI 9.9.
38	15.9.	juoksulenkki/yleisurheilu	Honkkis		
39	22.9.	Jalkapallo	Honkkis		#BeActive 8.lk KE 25.9.
40	29.9.	Jalkapallo	Honkkis		
41	6.10.	Ulkoliikunta	Honkkis		
42	13.10.	Sisäpalloilu	koko sali		
43	20.10.	SYYSLOMA			
44	27.10.	sisäliikunta	puolikas sali		Salibandy pojat 44-48
45	3.11.	Luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	Salibandy tytöt 44-48
46	10.11.	Luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	
47	17.11.	Sisäpalloilu	koko sali		
48	24.11.	Sisäpalloilu: toive	koko sali		
49	1.12.	jooga/rentoutus/lihaskunto- ja huolto	puoli salia		
50	8.12.	Musiikkiliikunta/tanssi	puoli salia		
51	15.12.	7.lk Sisäpelit,lihaskunto 8.-9.lk tanssi	puoli salia		



Liikunnallisin terveisin Janne Peltoniemi 0447039774



CITIUS ALTIUS HILARIOUS 😊

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

LIKKUMISTAIIDOT 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 Fyysisen ominaisuuksien ylläpito, kehittäminen ja arvioiminen

- osaa arvioida, ylläpitää ja kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan: voimaa, nopeutta, kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta

LIIKUNTATUNNIN SÄÄNNÖT

- Urheilukentälle ja pukuhuoneisiin siirrytään vasta kellon soidessa tunnin alkaessa
- Suunnistus- ja hiihtotunnille sekä muualle kauemmas siirrytään jo edellisellä välitunnilla
- Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella 😊 hiki tulee!
- Ota juomapullo mukaan
- Puhelin sisätunnilla puhelinparkkiin ja ulkotunnilla reppuun
- Liikutaan tyhjin taskuin ja ilman koruja
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet tai avojaloin (ei sukat jalassa)
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- Huomioi toiset ihmiset ja oma hygieniasi peseytymällä tunnin jälkeen.
- Noudata liikennesääntöjä. Käytä pyöräilykypärää. Pyörällä kyydittäminen on kielletty!
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostuksesi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
- Seuraa liikunnan ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia)
- ulkoliikunnassa pakkasraja -17 C. Koulun mittarin mukaan. Kun lämpötila on kiikun kaakun, ota sekä sisä- että ulkovaikineet mukaan