

7.-9.lk POJAT Liikunnan suunnitelma. KEVÄT 2026, Pateniemen yläkoulu

vko	pvm/MA	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	5.1.	7.lk paini, 8.lk sulis, 9.lk tanssi/jooga ja rentoutus	sali		
3	12.1	uinti	Jatuli bussiaikataulu:	KE 10:00, TO 11:20, 13:05 PE 8:15, 10:00, 12:15	
4	19.1.	7.lk sulkapallo 8.lk TET 9.lk salibandy	koko sali	8.lk TET	
5	26.1.	uinti	Jatuli bussiaikataulu:	KE 10:00, TO 11:20, 13:05 PE 8:15, 10:00, 12:15	
6	2.2.	liukumikenkähihto (150 cm sukset)	Koulun lähialue	saat sukset koululta	
7	9.2.	luistelu	Urheilukenttä		
8	16.2.	luistelu	Urheilukenttä		
9	23.2.	joukkuepalloilu	koko sali		
10	2.3.	HIIHTOLOMA			
11	9.3.	joukkuepalloilu	koko sali	TI 10.3. Talviliikuntapäivä	KE 11.3. hiihto, Auranmaja
12	16.3.	hiihto	Herukan hiihtoladun parkkipaikka	omat sukset, koululla muutamat: kysy etukäteen!	
13	23.3.	palloilu yhdessä Jaanan ryhmän kanssa PE 9.lk: Jooga /lihaskunto/rentoutus	koko sali		
14	30.3.	lentopallo	sali	3.4. pitkäperjantai	KE1.4.Power Mover
15	6.4.	voimistelu	puolikas sali	6.4. MA pääsiäinen	
16	13.4.	voimistelu	puolikas sali		
17	20.4.	7.lk parkour 8.-9.lk paini	puolikas sali		
18	27.4.	7.lk lihaskunto/rentoutus 8.-9.lk paini	puolikas sali	torstai 1.5. Vappu	
19	4.5.	7.lk cooperin 12 min juoksutesti 8.-9.lk ulkopalloilu	Honkkis		MA 4.5. Lentopallo KE 6.5. kOulujokisoutu
20	11.5.	8.-9.lk cooperin 12 min juoksutesti	Honkkis	TO 14.5. Helatorstai	
21	18.5.	7.-8.lk ulkopalloilu 9.lk tanssi	Honkkis		
22	25.5.	ryhmän toive / erikoisohjelmaa			Sahan jätkä



CITIUS, ALTIUS & HILARIOUS

- Siirry liikuntapaikalla vasta tunnin alkaessa. Poikkeuksena: hiihtopaikalle ja kauemmas siirry jo edellisellä välitunnilla tai aamulla ole paikalla ajoissa.
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä
- **Ulkoliikuntatunneilla pakkasraja -17 C,**
- Luistelussa kypärä on pakollinen.
- Hiihdossa omat sukset, koululta muutamille lainattavaksi: kysy etukäteen
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- 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