

Perusliikunnan suunnitelma SYKSY 2026, Pateniemen yläkoulu
7.-9. LK JANNEN RYHMÄT

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut ja tapahtumat
33	10.8.	8.-9.lk lippupallo	Urheilukenttä	<i>Muista juomapullo,</i>	
34	17.8.	Yleisurheilu	Urheilukenttä	<i>suihkukampeet ja vaihtovaatteet</i>	
35	24.8.	Yleisurheilu	Urheilukenttä	<i>Pese kädet ennen tuntia ja käy suihkussa tunnin jälkeen</i>	Jalkapallo vko:t 35-42
36	31.8.	Pesäpallo	Urheilukenttä		
37	7.9.	Pesäpallo	Urheilukenttä		
38	14.9.	Jalkapallo	Urheilukenttä		Power Mover-tanssi
39	21.9.	Juoksulenkki + Jalkapallo	Urheilukenttä		#BeActive 8.lk KE 23.9.
40	28.9.	suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	
41	5.10.	suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	
42	12.10.	ulkoliikunta/sisäliikunta Juoksulenkki + leikit	koulun pukuhuone		
43	19.10.	SYYSLOMA			
44	26.10.	sisäliikunta	puolikas sali		
45	2.11.	sähly ja jalkapallo + kuntosali	puolikas sali		
46	9.11.	Luistelu	tekojää	kypärä pakollinen	
47	16.11.	Luistelu	tekojää	kypärä pakollinen	
48	23.11.	salibandy	koko sali		
49	30.11.	ryhmän toivepeli	koko sali		
50	7.12.	7.lk lihaskunto ja huolto 8.-9.lk tanssi/musiikki-li	sali		
51	14.12.	Musiikkiliikunta/tanssi	sali		



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 taskuihin 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