

**Liikunnan suunnitelma SYKSY 2024, Pateniemen yläkoulu  
Jaanan ryhmät**

Vk	Pvm/	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
32		To ja pe: Kävelylenkki	Lähtö koululta		
33	12.8.	Yleisurheilu	Honkkis		
34	19.8.	Yleisurheilu	Honkkis		
35	26.8.	Ultimate	Honkkis		
36	2.9.	Uinti	Raksila	<i>Uintivarustus, uimattomat koululle aulaan</i>	
37	9.9.	Uinti	Raksila	<i>Uintivarustus, uimattomat koululle aulaan</i>	
38	16.9.	Suunnistus	Herukan pururadan P-paikka		
39	23.9.	Suunnistus	Herukan pururadan P-paikka		
40	30.10.	Jalkapallo	Honkkis		
41	7.10.	Joukkupelit	Sali	sisäpelikengät	
42	14.10.	Ulkoliikuntaa	Lähtö koululta		
43	21.10.	<b>SYYSLOMA</b>			
44	28.11.	Lentopallo			
45	4.11.	Ryhmän toive	Sali		
46	11.11.	Luistelu	Honkkis, KYPÄRÄ PAKKO		
47	18.11.	Luistelu	Honkkis, KYPÄRÄ PAKKO		
48	25.11.	Jooga, lihahuolto ja rentoutus			
49	2.12.	Kuntoilua  (kampailuhanskat)	sali		
50	9.12.	Tanssi/musiikkiliikunta	sali		
51	16.12.	Tanssi/musiikkiliikunta	sali		

- Kännykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
  - lajiin sopiva asu
  - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))

- pyyhe ja vaihtovaatteet
- Huomioi toiset ihmiset ja oma hygieniasi, peseydy liikuntatunnin jälkeen.
- Koululla pidettävät tunnit aloitetaan vasta välitunnin päätyttyä. Välitunnilla ei mennä pukuhuoneeseen.
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä, siirtyminen tapahtuu välitunnin aikana.
- Käytä kevyenliikenteen väyliä ja noudata liikennesääntöjä. Käytä pyöräilykypärää. Pyörällä kyydittäminen on kielletty!
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostukseksi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
- Seuraa ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia)  
Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella 😊

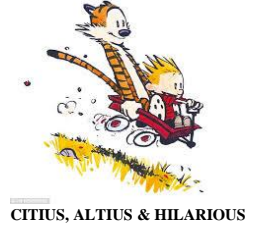
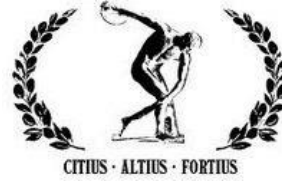
## ARVIOINTI

### Työskentely 50 %

- asenne, aktiivisuus ja oma-aloitteisuus
- ryhmätaidot

### Liikkumis- ja lajitaidot 50 %

Liikunnallisin terveisin Jaana Haarala 0447039773  
Janne Peltoniemi 0447039774



# LIIKUNNAN ARVIOINTI

## TYÖSKENTELEY 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

