

Liikunnan suunnitelma SYKSY 2024, Pateniemen yläkoulu
7.-9. LK JANNEN RYHMÄT

Vko	Pvm/MA	Sisältö	Paikka	Huomioita	Kilpailut
32	5.8.	Oman tavoitteen asettelu, pelit ja leikit	Honkkis	<i>Muista juomapullo,</i>	
33	12.8.	Oman tavoitteen asettelu, jalkapallo	Honkkis	<i>suihkukampeet ja vaihtovaatteet</i>	
34	19.8.	Pesäpallo	Honkkis	<i>Pese kädet ennen tuntia ja käy suihkussa tunnin jälkeen</i>	
35	26.8.	Yleisurheilu	Honkkis		Jalkapallo pojat 35-42
36	2.9.	Uinti. uimattomat koululle aulaan	Bussikuljet us. Oulun uimahalli, Raksila	lähtöajat: 8:15, 10:00, 11:15, 13:05,13:50	
37	9.9.	Uinti uimattomat koululle aulaan	Bussikuljet us. Oulun uimahalli, Raksila	lähtöajat: 8:15, 10:00,11:15, 13:05, 13:50	maastajuoksu KE 11.9.
38	16.9.	Yleisurheilu	Honkkis		
39	23.9.	Ulkopelit	Honkkis		#BeActive 8.lk KE 25.9.
40	30.9.	Suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	
41	7.10.	Suunnistus	Pururadan parkkis	siirry välitunnilla. Risuniityntie 40	
42	14.10.	Sisäpalloilu, koris	koko sali		
43	21.10.	SYYSLOMA			
44	28.9.	Luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	
45	4.11.	Luistelu	Honkkis	kypärä pakollinen	
46	11.11.	Sisäpalloilu, salibandy	koko sali		
47	18.11.	Sisäpalloilu: toive	koko sali		
48	25.11.	Jooga, lihaskunto- ja huolto			
49	2.12.	Sisäpelit ja kuntosali	puoli salia		
50	9.12.	Musiikkiliikunta/tanssi			
51	16.12.	Sisäpelit ja lihaskunto	puoli salia		

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

LIKKUMISTAIKAT 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

LIIKUNTATUNNIN SÄÄNNÖT

- Tule tunnille iloisella ja aktiivisella asenteella 😊 hiki tulee!
- Kännykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- 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, peseydy liikuntatunnin jälkeen.
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä, siirtyminen tapahtuu välitunnin aikana.
- Noudata liikennesääntöjä. Käytä pyöräilykypärää. Pyörällä kyydittäminen on kielletty!
- Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostuksesi koulujenvälisiin kilpailuihin (kilpailukalenteri ilmoitustaululla ja ohjelmassa)
- Seuraa ilmoitustaulua (muutokset mahdollisia)
- ulkoliikunnassa pakkasraja -17 C. Koulun mittarin mukaan. Kun on kiikun kaakun, ota ulkavälineet mukaan

