

7.-9.lk POJAT Liikunnan suunnitelma. KEVÄT 2024, Pateniemen yläkoulu

vko	pvm/MA	sisältö	paikka	Huomioita	kilpailut/tapahtumat
2	8.1.	telinevoimistelu	sali		
3	15.1.	telinevoimistelu	sali		
4	22.1.	luistelu	Honkkis		
5	29.1.	luistelu	Honkkis		TI 30.1. kaukalopallo pojat, Linnanmaa
6	5.2.	koripallo	koko sali		
7	12.2.	palloilu	koko sali		
8	19.2.	uinti	Raksila, bussikuljetus	bussit 8:15, 10:00, 12:15, 13:05	TI 22.2. pöytätennis
9	26.2.	uinti	Raksila, bussikuljetus	bussit 8:15, 10:00, 12:15, 13:05	
10	4.3.	HIIHTOLOMA			
11	11.3.	hiihto	Herukan pururadan parkkis		TO 14.3. hiihto, Auranmaja
12	18.3.	hiihto	Herukan pururadan parkkis		
13	25.3.	sisäfutis eli futsal	koko sali		KE 27.3. uinti
14	1.4.	ryhmän toive	koko sali	ma 1.4. pääsiäinen 5.4. pitkäperjantai	
15	8.4.	lentopallo	puolikas sali		
16	15.4.	lentopallo	puolikas sali		
17	22.4.	parkour, ketteryys ja kehonpainovoima	puolikas sali		MA 22.4. lentopallo
18	29.4.	paini, ketteryys ja kehonpainovoima	puolikas sali	ke 1.5. Vappu	
19	6.5.	kestävyysjuoksutesti / pelit ja leikit	Honkkis	9.5. Helatorstai	
20	13.5.	palloilu	Honkkis		
21	20.5.	pesäpallo	Honkkis		
22	27.5.	ryhmän toive/ erikoisohjelmaa			Sahan jätkä

Liikunnallisin terveisin Janne Peltoniemi 0447039774



CITIUS, ALTIUS & HILARIOUS

- **ulkoliikuntatunneilla pakkasraja -17 C,** luistelukentälle ei saa mennä ilman kypärää. Kysy suksia lainaan hyvissä ajoin tutuilta jos et omista

itse – koululla ei ole kuin pieniä monojen kokoja.
Hiihtovarusteet alakoulun ulkovarastossa – siellä
kokoontuminen hiihtotunneilla.

- Muista oikeanlainen liikunta- ja hygieniavarustus:
 - lajiin sopiva asu
 - lajiin sopivat jalkineet (sukilla ei loukkaantumisvaaran takia saa salissa liikkua (huom. vakuutusehdot))
 - pyyhe ja vaihtovaatteet
- Liikuntapaikoille siirryttäessä on noudatettava liikennesääntöjä, siirtyminen tapahtuu välitunnin aikana.
- Kännykkä ja muut tavarat taskusta jätetään pukuhuoneeseen – älä jätä mitään taskuihin!
- Koulujenväliset kilpailut: Ilmoita opettajalle hyvissä ajoin kiinnostukseksi. Kilpailukalenteri tässä ohjelmassa ja tarkemmin koululiikunnan nettisivuilla:
<https://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta/etusivu>

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