

Liikuntaohjelma kevät 23

7ab (Jaanan ryhmä)

Urheilukenttä=UK Urheilutalo =UT iso sali

Aika	Liikuntamuoto	Paikka	Varapaikka	huomioita
12.1.	Jumppa	Peilisali		Treeni-/sisäpelikengät
19.1.	Futsal	UT 1-3		-"-
26.1.	Luistelu	Kaukalo	Peilisali, tatami	Luistimet ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja -15c tunnin alussa
2.1.	Hiihto	UK maastot	UT 1-2	Sukset ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja sama
7.2.	Luistelu: pelit	Kaukalo	UT3 ja peilisali	Luisteluvälineet, oma maila
14.2.	Hiihto	UK maastot	Peilisali, tatami	Suksivarusteet
21.2.	Kuntosalitreenit, aloitus peilisalissa	Kuntosali, peilisali		Treeni-/sisäpelikengät
	TALVILOMA			
7.3.	Luistelu	Kaukalo	Peilisali, tatami	Luisteluvälineet, oma maila
14.3.	Sulkapallo	UT 1-2		Treeni-/sisäpelikengät
21.3.	Hiihto (retkihiihto)	UK maastot	Tatami	Suksivarusteet, omia eväitä
28.3.	Kaupunkisota	UT 2-3		Treeni-/sisäpelikengät
4.4.	Tanssi (power mover)	Peilisali		
12.4.	Minisähly	UT 2-3		Treeni-/sisäpelikengät
19.4.	Kuntonyrkkeily	Tatami		Tatamilla avoaloin
26.4.	Koripallo ja futsal	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
3.5.	Lenkkeily	aloitus urheilutalolta	Tatami	Kosteutta kestävä varusteet
10.5.	Jalkapallo	Tekonurmi	Tatami	Ulkovarusteet
17.5.	Frisbeegolf	UK maastot	UT 3	-"-
24.5.	Pesäpallo	Tekonurmi	UT 1-2	-"-
31.5.	Toivetekemistä (pelit, lenkkeily jne.)	UK, tekonurmi	UT 1-3	-"-

Arviointi: jatkuva arviointi, aktiivinen läsnäolo, runsaat poissaolot vaikuttavat arvosanaan.

Numeroarvosana syksyn ja kevään kurseista (arvosanat näkyvät jaksojen 3 ja 5 todistuksissa).

Arvosana liikunnassa muodostuu seuraavista asioista:

50% Liikunnan taitojen ja tietojen opettelu (Havaintomotoriikka, tasapaino- ja liikkumistaidot, välineenkäsittelytaidot, fyysisten ominaisuuksien itsearviointi, ylläpito ja kehittäminen, uimataito ja vedestä pelastautuminen). Arvio uimataidosta otetaan huomioon kevään arvosanassa.

50% Tuntityöskentely (aktiivisuus ja yrittäminen, turvallinen ja asiallinen toiminta, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, reilu peli ja vastuullisuus ryhmässä, itsenäinen työskentely ja vastuu omasta toiminnasta)

Ohjeita liikuntatunnille:

- Urheilupaikoille ja koululle alikulkukäytävän kautta liikennesääntöjen mukaisesti.
- Varusteet lajin ja kelin mukaan: vaihtovaatteet ja tarvittaessa myös sukat ja kengät, pyyhe.
-> ei farkkuja tai muita liikuntaan sopimattomia varusteita.
- Toipilaana olosta tai osallistumattomuudesta selvitys opettajalle ennen tunnin alkua (huoltajan wilmaviesti, terveydenhoitajan/lääkärin todistus)

T: ope Jaana Pekkarinen p. 044 3028360