

**Liikuntaohjelma kevät 23****8ab (Jaanan ryhmä)**

Urheilukenttä=UK Urheilutalo =UT iso sali

| <b>Aika</b> | <b>Liikuntamuoto</b>          | <b>Paikka</b>     | <b>Varapaikka</b> | <b>huomioita</b>  |
|-------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|---|
| 9.1.        | Jumppa                        | Peilisali         |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 16.1.       | Futsal                        | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 23.1.       | Luistelu                      | Kaukalo           | Tatami            | Luistimet ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja -15c tunnin alussa |
| 30.1.       | Hiihto                        | UK maastot        | UT 1-2            | Sukset ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja sama                  |
| 6.2.        | Luistelu: pelit               | Kaukalo           | UT3 ja peilisali  | Luisteluvälineet, oma maila                                 |
| 10.2.       | Kuntosalitreenit (yksi tunti) | Kuntosali         |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 13.2.       | Hiihto                        | UK maastot        | Peilisali, tatami | Suksivarusteet  |
| 17.2.       | Käsipallo (yksi tunti)        | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 20.2.       | Sulkapallo, pingis            | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
|             | TALVILOMA                     |                   |                   |   |
| 6.3.        | Luistelu                      | Kaukalo           | UT3 ja peilisali  | Luisteluvälineet, oma maila                                 |
| 10.3.       | Talviliikuntapäivä            | (ei tuntia)       |                   |   |
| 13.3.       | Salibandy                     | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 17.3.       | Ultimate (yksi tunti)         | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 20.3.       | Hiihto (retkihiihto)          | UK maastot        | Tatami            | Suksivarusteet, omia eväitä                                 |
| 24.3.       | Pyramidit (yksi tunti)        | Tatami            |                   | Tatamilla avojaloin   |
| 27.3.       | Kaupunkisota                  | UT 2-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 31.3.       | Kuntonyrkkeily (yksi tunti)   | Tatami            |                   | Tatamilla avojaloin   |
| 3.4.        | Tanssi (power mover)          | Peilisali         |                   |   |
| 7.4.        | PÄÄSIÄINEN                    |                   |                   |   |
| 11.4.       | Lentopallo                    | UT 2              |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 14.4.       | Norsupallo, futsal            | UT 1-3            |                   | -"-   |
| 18.4.       | Kuntonyrkkeily                | Tatami            |                   | Tatamilla avojaloin   |
| 21.4.       | Koripallo                     | UT 1-2            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |
| 25.4.       | Käsipallo, maalipallo         | Ut 1-3            |                   | -"-   |
| 28.4.       | Sisäyleisurheilu              | UT 1 ja peilisali |                   | -"-   |
| 2.5.        | Lenkkeily                     | aloitus UT        | Peilisali         | Kosteutta kestävät varusteet                                |
| 5.5.        | Toivepelit isossa salissa     | UT 1-3            |                   | Treeni-/sisäpelikengät                                      |

| Aika  | Liikuntamuoto  | Paikka        | Varapaikka       | huomioita                    |
|-------|--|---------------|------------------|------------------------------|
| 9.5.  | Jalkapallo   | Tekonurmi     | Pelisali, tatami | Ulkovarusteet                |
| 12.5. | Polttopallopelit                                     | UT 1-3        |                  | Treeni-/sisäpelikengät       |
| 16.5. | Frisbeegolf  | UK, maastot   | UT 1-2           | Kosteutta kestävät varusteet |
| 19.5. | Pesäpallo  | Tekonurmi 1/2 | UT 1-2           | Ulkovarusteet                |
| 23.5. | Jalkapallon pelitreenit, frisbeegolf, lenkkeily jne. | Tekonurmi/UK  | UT 1-3           | ”-                           |
|       | TET-viikko   |               |                  |                              |

**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