

Liikuntaohjelma kevät 23**9ab (Jaanan ryhmä)**

Urheilukenttä=UK Urheilutalo =UT iso sali

Aika	Liikuntamuoto	Paikka	Varapaikka	Huomioita
9.1.	Jumppa	Peilisali		Treeni-/sisäpelikengät
16.1.	Salibandy	UT 1-3		-"-
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
8.2.	Luistelu: pelit	Kaukalo	UT3 ja peilisali	Luisteluvälineet, oma maila
15.2.	Kuntosalitreenit, aloitus peilisalissa	Kuntosali, peilisali		Treeni-/sisäpelikengät
22.2.	Hiihto	UK maastot	UT3 ja peilisali	Suksivarusteet
	TALVILOMA			
8.3.	Luistelu	Kaukalo	UT1	Luisteluvälineet, oma maila
15.3.	Hiihto (retkihiihto)	UK maastot	UT3	Suksivarusteet, omat eväät
22.3.	Futsal	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
28.3.	Kaupunkisota	UT 2-3		Treeni-/sisäpelikengät
5.4.	Tanssi (Power mover)	Peilisali		
11.4.	Lentopallo	UT2		Treeni-/sisäpelikengät
18.4.	Kuntonyrkkeily	Tatami		Tatamalla avojaloin
25.4.	Käsipallo	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
2.5.	Lenkkeily	Aloitus urheilutalolta	Peilisali	Kosteuden kestävä ulkoiluvaatteet
9.5.	Jalkapallo	Tekonurmi	UT 3	Ulkovarusteet
16.5.	Frisbeegolf	UK maastot	UT 1-2	Kosteuden kestävä ulkoiluvaatteet
23.5.	Pesäpallo	Tekonurmi	UT 1-2	Ulkovarusteet
30.5.	Jalkapallon pelitreenit, frisbeegolf, lenkkeily jne.	Tekonurmi/UK	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