

## Liikuntaohjelma kevät 23

### 9c (Jaanan ryhmä)

Urheilukenttä=UK Urheilutalo =UT iso sali

Aika	Liikuntamuoto	Paikka	Varapaikka	huomioita
13.1.	Jumppa	Peilisali		Treeni-/sisäpelikengät
20.1.	Minisähly	UT 1-2		-"-
27.1.	Luistelu	Kaukalo	Tatami	Luistimet ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja -15c tunnin alussa
3.2.	Hiihto	UK maastot	UT 3	Sukset ja ulkoiluvaatteet, pakkasraja sama
6.2.	Käsipallo	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
13.2.	Luistelu: pelit	Kaukalo	Tatami	Luisteluvälineet, oma maila
20.2.	Hiihto	UK maastot	UT1	Suksivarusteet
	TALVILOMA			
6.3.	Luistelu	Kaukalo	UT1	Luisteluvälineet, oma maila
13.3.	Hiihto (retkihiihto)	UK maastot	UT3	Suksivarusteet, omat eväät
20.3.	Futsal	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
27.3.	Kaupunkisota	UT 2-3		-"-
3.4.	Tanssi (Power mover)	Peilisali		
13.4.	Koripallo, lentopallo	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
20.4.	Kuntonyrkkeily	Tatami		Tatamilla avoaloin
27.4.	Toivepelit isossa salissa	UT 1-3		Treeni-/sisäpelikengät
4.5.	Lenkkeily	Aloitus urheilutalolta	UT 1-3	Kosteuden kestävä ulkoiluvaatteet
11.5.	Jalkapallo	Teknurmi	UT 1-3	Ulkovarusteet
18.5.	Helatorstai (ei tuntia)			
25.5.	Pesäpallo	Teknurmi	UT 1-3	Ulkovarusteet
1.6.	Erillisen ohjelman mukaan			

**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