



# Liikuntasuunnitelma

## Johannan liikuntaryhmät

VKO	3A	3-4B	6A	Koululiikunnan tapahtumat & kisat
2	LUISTELU	LUISTELU	SISÄLIIKUNTA	
3	LUISTELU	LUISTELU	LUISTELU	
4	LUISTELU	LUISTELU	LUMIKENKÄKÄVELY Oulun urheilutalolta suoraan kotiin!	
5	LUISTELU	LUISTELU	LUISTELU	
6	LUISTELU	LUISTELU	LUISTELU	
7	HIIHTO	HIIHTO	HIIHTO	
8	HIIHTO	HIIHTO	HIIHTO	<b>Koulun Auranmajan hiihdot</b>
9	HIIHTO	HIIHTO	HIIHTO	Short Track 28.2.
10	<b>HIIHTOLOMA</b>	<b>HIIHTOLOMA</b>	<b>HIIHTOLOMA</b>	
11	SISÄPALLOILU	SISÄPALLOILU	SULKAPALLO OH	Hiihto, Auranmaja 15.3.
12	SISÄPALLOILU	SISÄPALLOILU	SISÄPALLOILU	Kaupunkitaistelu 21.3. Ouluhalli
13	SISÄPALLOILU	SISÄPALLOILU	SISÄPALLOILU	Uinti, Raksila 28.3.
14	SISÄLIIKUNTA	SISÄLIIKUNTA	VAPAA	
15	POWER MOVER	POWER MOVER	POWER MOVER	
16	SISÄLIIKUNTA	SISÄLIIKUNTA	MOVE!	5.-6.lk Lentopallo 16.4
17	SISÄLIIKUNTA	SISÄLIIKUNTA	SISÄLIIKUNTA	PowerMover 26.4.
18	ULKOPALLOILU	VAPAA	VAPAA	Sporttipäivä Hollihaka 3.5.
19	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	5.-6.lk HESE-kisa 8.5.
20	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	Juoksukarnevaalit 16.5.
21	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	ULKOPALLOILU	
22	PIHALEIKIT	PIHALEIKIT	PIHALEIKIT koulu loppuu 13.00	

Sisäliikuntapaikka: Myllytullin sali Suunnitelma on ohjeellinen, mm. sääolot voivat aiheuttaa muutoksia. Pidä ulkoliikuntakaudella sisäliikuntavarusteet mukana huonon sään varalta. Liikuntatunneilla on hyvä pitää mukana vesipulloa! Sisäliikuntatunnin jälkeen käydään aina suihkussa!!!



# Liikuntasuunnitelma

## Johannan liikuntaryhmät

**Ulkoliikunnassa pakkasraja -15C koululla, tuulet huomioidaan.  
Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan luokanopettajalle ja wilma-viestillä vanhemmille!**

Lisätietoa: [www.ouka.fi/koululiikunta](http://www.ouka.fi/koululiikunta)