

## Hiukkavaaran koulun liikuntasuunnitelma kevät 2023

Tarkistathan oman ryhmän opettajalta aina ajankohtaisen tiedon liikunnan osalta!

Kuukausi	Viikko	Liikuntamuoto	Varusteet
Tammikuu 	2	Sisäliikunta	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Tammikuu 	3	Sisäliikunta	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Tammikuu 	4	luistelu	luistimet, kypärä, liikunnallinen säänmukainen varustus
Tammikuu 	5-6	luistelu	luistimet, kypärä, liikunnallinen säänmukainen varustus
Helmikuu	7	ulkoliikunta	ulkoiluvaatteet
Helmikuu 	8-9	hiihto	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus
	10	<b>HIIHTOLOMA</b>	
Maaliskuu 	11	hiihto	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus
Maaliskuu 	12	hiihto/ulkoliikunta	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus
Maalis- huhtikuu 	13-15	sisäpalloilu	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Huhtikuu  	15-16	sisäliikunta	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Huhti-toukokuu	17-18	ulkoliikunta	liikunnallinen ulkoiluvaatetus
Toukokuu 	19-22	ulkopalloilu	liikunnallinen ulkoiluvaatetus

Luistelun ja hiihdon pakkasraja on **-15°C**. (Ellei opettaja toisin ilmoita). Pakkasraja tarkastetaan koululla ennen tunnin alkamista. Jos raja on vaarassa ylittyä, mukana on hyvä olla sekä ulko- että sisäliikuntavarusteet.

Luisteluviikoilla on tärkeää, että jokaisella lapsella olisi luistimilleen teräsuojat ja pieni pyyhe luistimien kuivaamista varten. Luistinten sitomista kannattaa harjoitella kotona.

Muutoksia voi tulla Hiukkavaaratalon salin yhteiskäytön vuoksi.