

## Hiukkavaaran koulun liikuntasuunnitelma kevät 2018

<i>Kuukausi</i>	<i>Viikko</i>	<i>Liikuntamuoto</i>	<i>Varusteet</i>
Tammikuu	2	joustoviikko	sovitaan opettajan kanssa erikseen
Tammi-helmikuu 	3-5	luistelu	luistimet, kypärä, liikunnallinen säänmukainen varustus
Helmikuu 	6	hiihto/luistelu	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus/luistimet, kypärä, liikunnallinen säänmukainen varustus
Helmi-maaliskuu 	7-9	hiihto	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus
	10	<b>HIIHTOLOMA</b>	
Maaliskuu 	11	hiihto/ musiikkiliikunta	hiihtovarusteet, liikunnallinen säänmukainen varustus/urheiluhousut, t-paita, pyyhe
Maaliskuu 	12	musiikkiliikunta	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Maalis- huhtikuu 	13-15	sisäpalloilu	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Huhtikuu 	16	voimistelu	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Huhti-toukokuu 	17-18	telinevoimistelu	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
Toukokuu 	19-22	ulkopalloilu	liikunnallinen ulkoiluvaatetus

Luistelun ja hiihdon pakkasraja on **-20°C**. Pakkasraja tarkastetaan koululla ennen tunnin alkamista. Jos raja on vaarassa ylittyä, mukana on hyvä olla sekä ulko- että sisäliikuntavarusteet.