





## Hiukkavaaran koulun syksyn liikuntasuunnitelma 2019

Kuukausi	viikko	liikuntamuoto	Varusteet
elo-syyskuu	33-36	ulkoliikunta: ryhmäyttäminen ja perusliikunta	verryttelypuku, lenkkikengät (säänmukainen varustus)
syyskuu 	37-39	ulkoliikunta: palloilu	verryttelypuku, lenkkikengät (säänmukainen varustus)
lokakuu	40-41	luontoliikunta: suunnistus ja retkeily	verryttelypuku, lenkkikengät (säänmukainen varustus)
lokakuu	42	jousto-/toiveviikko	sovitaan opettajan kanssa erikseen
	43	<b>SYYSLOMA</b>	
loka- marraskuu 	44-46	sisäliikunta: palloilu	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
marraskuu- joulukuu 	47-51	sisäliikunta: kamppailu, voimistelu ja kehonhallinta	urheiluhousut, t-paita, <b>pyyhe</b>
			<b>JOULULOMA</b>

### Muistathan!

- Ulkoliikuntakaudella huonon sään sattuessa varaudu ottamaan sisäliikuntavarusteesi mukaan, myös **pyyhe!** Ulkoliikunnan jälkeen emme käy suihkussa.
- Liikuntasalissa liikutaan paljain jaloin.
- Pitkät hiukset pitää olla kiinni liikuntatunnilla.

Muutoksia voi tulla Hiukkavaaratalon salin yhteiskäytön vuoksi.