

Ritaharjun liikuntasuunnitelma, syys 2019

	vko	ALAKOULU	1.ik	2.ik	3.ik	4.ik	5.ik	6.ik	YLÄKOULU	7.ik	8.ik	9.ik
ELOKU	33	Ryhtymäviikot	Uinava	Uinava	Uinava	Uinava	Uinava	Uinava	Ryhtymäviikot	Uinava	Uinava	Uinava
	34	Suunnitus	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Suunnitus	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta
	35	Suunnitus	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Suunnitus	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta	Kartanuku ja kuntoliikunta
SYYSKUU	36	Pallofuti, futis, ultimate	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	<b>MOVE</b>	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	<b>MOVE</b>	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen
	37	Pallofuti, futis, ultimate	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	<b>MOVE</b>	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	<b>MOVE</b>	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen
	38	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen		<b>TET</b>
	39	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen	uikotikunta	Työntäminen, kökkiminen, heittäminen, juokseminen		<b>TET</b>
LOKAKUU	40		Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Pallofuti, futis, ultimate	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen	vierittäminen, potkiminen, heittäminen
	41	sallibandy, suli	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	sallibandy, suli	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot
	42	sallibandy, suli	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Uitri/vaiibandyruuti	Uima- ja vesipelaustaidot	Uima- ja vesipelaustaidot	Uima- ja vesipelaustaidot
	43		<b>SYYSLOMA</b>									
MARRASKUU	44	lentopallo, koripallo	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Uitri/vaiibandyruuti	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Uima- ja vesipelaustaidot	Uima- ja vesipelaustaidot
	45	lentopallo, koripallo	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Uitri/vaiibandyruuti	Uima- ja vesipelaustaidot	Uima- ja vesipelaustaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot
	46	Palloilua	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Koripallo, lentopallo	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot	Väliseen käittely ja liikumistaidot
JOUULUKUU	47	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot
	48	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot
	49	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	voimistelu, telinev.	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot	Taapaino- ja liikumistaidot
JOUULUKUU	50	kunto- ja maailikunta	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	kunto- ja maailikunta	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.
	51	kunto- ja maailikunta	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	kunto- ja maailikunta	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.	taap.taidot, fyy. kunto-omn.

**Makouluun uinaviikot viikoilla 46-49. Jos luokalle ei ole ko. viikolla uinavaara, edetään liikuntasuunnitelman mukaan.**  
**Pyrytöihin ei viikolla 5.**

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnapopettaja / luokanvalvoja.

Sisäpelikengät on hyvä hankkia, mikäli sellaisia ei vielä ole. Erilliset liikuntavaatteet (paita, housut ja sukat) sekä pyyhe kuuluu jokaisen liikuntatunnin varustukseen. Tarvittaessa varustaudu liikuntatunnille sekä ulko- että sisäliikuntavaatein.

Mikäli joudut olemaan poissa liikuntatunnilta, ilmoita siitä liikunnapopettajalle ja luokanvalvojalle. Poissaolot sallitaan vain huoltajan, opettajan tai terveydenhoitajan kirjallisella luvalla.

Jos jokin asia mieltäytyy tai haluat kysyä jotain liikuntatunneihin liittyen, liikunnapopettajat vastaavat mielellään kysymyksilläsi.