

## Ritaharjun liikuntasuunnitelma, kevät 2023

	vko	huomi	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk		huomi	7.lk	8.lk	9.lk	vko
TAMMIKUU	2	VIIKOT 2-4 olosuhteiden mukaan luistela ja hiihtoa	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	Aikataulu Wilmassa, ole ajoissa paikalla!	UINTI	säänmuk.ulko-/sisäliikunta	UINTI	2	
	3		säänmuk.ulko-/sisäliikunta	UINTI	3									
	4		kuntoilu, ulkona	säänmuk.ulko-/sisäliikunta	UINTI	4								
HELMIKUU	5	VIIKOT 5-7, olosuhteiden mukaan hiihtoa	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	VIIKOT 5-7, välineenä luistimet	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	5	
	6		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		6				
	7		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		7				
MAALISKUU	8	luistelu, talviurheilu	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittely- taidot	VIIKOT 8-9, 11-12 välineenä sukset	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	8	
	9		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		9				
	10	HIIHTOLOMA								HIIHTOLOMA			10	
	11	talviurheilu	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta		ulkoliikunta	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	11
	12	voimistelu, musiikkiliikunta	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen		tasapainotaidot, rytmissä liikkuminen	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	12
HUHTIKUU	13													
	14	kuntovoimistelu, motoriset harjoitteet	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voimistelu, musiikkiliikunta, motoriset harjoitteet	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	13
	15												14	
TOUKOKUU	16	pallopelit, esim. salibandy, lentopallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	pallopelit, esim. salibandy, lentopallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen <b>TET</b>	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinniottaminen	15
	17													16
	18	välineinä erilaiset pallot, frisbee	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	välineinä erilaiset pallot, frisbee	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	17
	19													18
TAMMIKUU	20													19
	21													20
	22		ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta		ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	21
													22	

**Alakoulun uintiviikot: Pohjois-Ritaharju viikolla 6. Jos luokalle ei ole ko. viikolla uintivuoroa, edetään liikuntasuunnitelman mukaan.**

### TALVELLA ULKOLIIKUNNASSA PAKKASRAJA -18 ASTETTA, ELLEI OMA OPETTAJA ILMOITA TOISIN.

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnanopettaja / luokanvalvoja.

Yhtä aikaa opettavat sopivat kenttien, jään, latujen yms. käytöstä keskenään.

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 sisäliikuntavaattein.

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

Jos jokin asia mietityttää tai haluat kysyä jotain liikuntatunteihin liittyen, liikunnanopettajat vastaavat mielellään kysymyksiisi.