

Ritaharjun liikuntasuunnitelma, kevät 2019

	vko	huomi	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk	huomi	7.lk	8.lk	9.lk	vko
TAMMIKUU	2		sisäliikunta	sisäliikunta	sisäliikunta	sisäliikunta	sisäliikunta	sisäliikunta	Sisäliikuntavarustus ja pyyhe!	MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	2
	3	VIIKOT 3-6 1.-2. lk:t välineenä sukset	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot		MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	MOVE-mittaukset	3
	4	3.-5. lk:t välineenä luistimet	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	Alkatalu Wilmassa, ole ajoissa paikalla!	UINTI			4
HELMIKUU	5		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot					5
	6		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot		liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	6
	7	VIIKOT 7-9, 11 1.-2. lk:t välineenä luistimet	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	VIIKOT 6-8 välineenä luistimet	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot	7
	8	3.-5. lk:t välineenä sukset	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	8
MAALISKUU	9		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	9
	10		HIIHTOLOMA						VIIKOT 9, 11-12 välineenä sukset	HIIHTOLOMA			10
	11		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot		liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	11
	12	pallopelit, esim. salibandy, lentopallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen		lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	12
	13		lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	pallopelit, esim. salibandy, koripallo	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	lyöminen, työntäminen, heittäminen, kiinnittäminen	13
HUHTIKUU	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	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	14
	15	(teline)voimistelu, musiikki- ja kuntoliikunta, motoriset harjoitteet	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	15
	16		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	(teline)voimistelu, musiikki- ja kuntoliikunta, motoriset harjoitteet	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	16
	17		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	17
TOUKOKUU	18		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	18
	19	välineinä erilaiset pallot, frisbee	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	välineinä erilaiset pallot, frisbee	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	19
	20		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	20
	21		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	21
	22		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus		voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	voima, nopeus, liikkuvuus	22

TALVELLA ULKOILIKUNNASSA PAKKASRAJA -17 ASTETTA, ELLEI OMA OPETTAJA ILMOITA TOISIN.

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnanopettaja / 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 sisäliikuntavaattein.

Mikäli joudut olemaan poissa liikuntatunneilta, 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.