

Ritaharjun liikuntasuunnitelma, syksy 2020

	vko	ALAKOULU	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk	YLÄKOULU	7.lk	8.lk	9.lk	
ELOKUU	33	Ryhmittymiseikeyttä	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Ryhmittymiseikeyttä	Urheilua	Urheilua	Urheilua	
	34	Suunnistus	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	pesäpallo, ulimate, viltep.	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	
	35	pallopelit, yleisurheilu	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	MOVE	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	pallopelit, yleisurheilu	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	MOVE	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	
SYYSKUU	36	pallopelit, yleisurheilu	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Suunnistus	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	
	37		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot (nopeus)
	38		Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta		Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta
LOKAKUU	39	suunnistus	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	pallopelit, yleisurheilu	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	
	40	mailapelit	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot
	41		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	
	42		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	
	43	SYYSLOMA											
MARRASKUU	44	pallopelit	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Uinti / mailapelit	Uima- ja vesipelustaidot	Uima- ja vesipelustaidot	Uima- ja vesipelustaidot	
	45		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot		Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot
	46	voimistelu, telinev.	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	pallopelit	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	Väliseenkäsitteily- ja liikkumistaidot	
	47		Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot		Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot
JOUULUKUU	48	kunto- ja mus.liikunta	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	kunto- ja mus.liikunta	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	
	49		tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet		tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	
	50		tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet		tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet
51	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet		

Alakoulun uintivikot viikolla 48-51 Jos luokalle ei ole ko. viikolla uintivuoroa, edetään liikuntasuunnitelman mukaan.

Pyrstötähti ui viikolla 6.

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 sisäliikuntavaatein.

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.