

## HEIKKILÄNKANKAAN KOULU 1.-2.LK:T

| SYSSLUKUKAUSI |                        | KEVÄTLUKUKAUSI |                  |                              |
|---------------|------------------------|----------------|------------------|------------------------------|
| VKO           | OHJELMA                | VKO            | OHJELMA          | HUOM                         |
| 33            | uinti                  | 2              | sisäliikunta     |                              |
| 34            | ulkoliikunta           | 3              | luistelu         | Luistimet mukaan!            |
| 35            | ulkoliikunta           | 4              | luistelu         |                              |
| 36            | yleisurheilu           | 5              | luistelu         |                              |
| 37            | yleisurheilu           | 6              | luistelu         |                              |
| 38            | yleisurheilu           | 7              | ulkoliikunta     |                              |
| 39            | suunnistus ja retkeily | 8              | hiihto           | Sukset mukaan!               |
| 40            | suunnistus ja retkeily | 9              | hiihto           |                              |
| 41            | suunnistus ja retkeily | 10             | TALVILOMA        |                              |
| 42            | ulkopalloilu           | 11             | hiihto           |                              |
| 43            | SYYSLOMA               | 12             | telinevoimistelu | Sisäliikuntavaatteet & pyyhe |
| 44            | välinevoimistelu       | 13             | telinevoimistelu |                              |
| 45            | välinevoimistelu       | 14             | telinevoimistelu |                              |
| 46            | välinevoimistelu       | 15             | voimistelu       |                              |
| 47            | välinevoimistelu       | 16             | voimistelu       |                              |
| 48            | musiikkiliikunta       | 17             | sisäpalloilu     |                              |
| 49            | musiikkiliikunta       | 18             | Sisäpalloilu     |                              |
| 50            | sisäliikunta           | 19             | ulkopalloilu     |                              |
| 51            |                        | 20             | ulkopalloilu     |                              |
|               |                        | 21             | ulkopalloilu     |                              |
|               |                        | 22             | ulkoilu          |                              |

**HUOM! Katso toinen puoli liikuntasuunnitelmasta!!**

Ulkoliikuntavarusteet: Lenkkikengät, verryttelypuku tms. riittävän väljä, joustava asu, jolla voi liikkua ulkona.

Pyrimme liikkumaan syyslomaan asti ulkona. Sen jälkeen siirrymme saliin sisäliikuntaan

Sisäliikuntavarusteet: T-paita ja shortsit tai trikoot sekä PYYHE peseytymiseen.

Ulkoliikunnassa pakkasraja on -15 astetta. Lämpötila tarkistetaan koululla liikuntatunnin alkaessa.

Ulkoliikuntaviikoilla ota tarvittaessa mukaasi myös sisäliikuntavarusteet: shortsit, paita ja pyyhe.

Luisteluviikoilla on tärkeää, että jokaisella lapsella on luistimilleen teräsuojat, sillä puemme luistimet koulun sisäeteisessä valmiiksi jalkaan. Pieni pyyhe tarvitaan luistimien terien kuivaamisista varten. Luistimet tulee nimikoida. Luistinten sitomista kannattaa harjoitella kotona.

Turvallisuuden vuoksi oppilailla tulee olla luistellessa päässä jääkiekkokypärä, pyöräilykypärä ei käy. Koululta voi lainata jääkiekkokypäriä, jos kotoa ei löydy.

Liikuntaterkuin Tyti ja Marjo

## MADEKOSKEN KOULU 3.-6.LK:T

Suunnitelma on ohjeellinen (sää- ja kelivaraus)

| SYYSLUKUKAUSI |                        | KEVÄTLUKUKAUSI |              |
|---------------|------------------------|----------------|--------------|
| VKO           | OHJELMA                | VKO            | OHJELMA      |
| 33            | uinti                  | 2              | Luistelu     |
| 34            | yleisurheilu           | 3              | Luistelu     |
| 35            | yleisurheilu           | 4              | Luistelu     |
| 36            | yleisurheilu           | 5              | Luistelu     |
| 37            | yleisurheilu/ yu-kisat | 6              | Luistelu     |
| 38            | jalkapallo             | 7              | Hiihto       |
| 39            | jalkapallo             | 8              | Hiihto       |
| 40            | jalkapallo             | 9              | Hiihto       |
| 41            | suunnistus             | 10             | TALVILOMA    |
| 42            | suunnistus             | 11             | Hiihto       |
| 43            | SYYSLOMA               | 12             | Sisäliikunta |
| 44            | suunnistus             | 13             | Sisäliikunta |
| 45            | sisäpalloilu           | 14             | Sisäliikunta |
| 46            | sisäpalloilu           | 15             | Sisäliikunta |
| 47            | sisäpalloilu           | 16             | Sisäliikunta |

|    |              |    |              |
|----|--------------|----|--------------|
| 48 | sisäpalloilu | 17 | Sisäliikunta |
| 49 | sisäpalloilu | 18 | Sisäliikunta |
| 50 | sisäpalloilu | 19 | Ulkoliikunta |
| 51 | sisäpalloilu | 20 | Ulkoliikunta |
|    |              | 21 | Ulkoliikunta |
|    |              | 22 | Ulkoliikunta |

Ulkoliikuntavarusteet: Säänmukaiset liikuntavaatteet ja lenkkitosut

Ulkoliikuntavarusteet talvella: Ohut lämpöasu/tuuliasu, luistimet (maila+kypärä) tai hiihtovarustus ja pyyhe

Sisäliikuntavarusteet: shortsit ja T-paita tai muu joustava asu, sisäpalloilujaksolla sisäpelikengät ja pyyhe

Ohjeellinen pakkasraja ulkoliikuntaan on -20°C. Ulkolämpötila tarkistetaan koululla tunnin alussa, joten ulkoliikuntajaksolla tulee ottaa varalta mukaan myös sisäliikuntavarustus.

**Liikuntatunneilla aina liikuntavarusteiden lisäksi mukana pyyhe** (peseydymme tuntien jälkeen).