

LIIKUNTASUUNNITELMA 2025-2026

KUUKAUSI	VKO	LIIKUNTAMUOTO	AIHE
Elokuu	33 34 35	Yleisurheilu	Heittäminen, hyppääminen.
Syyskuu *5.lk Move!	36 37 38 39	Ulkopalloilu Suunnistus	Välineenkäsittelytaidot, liikkumistaidot. Kartanluku, luontoliikunta.
Lokakuu Syysloma viikolla 43	40 41 42 44	Suunnistus Sisäpalloilu	Kartanluku, luontoliikunta. Välineenkäsittelytaidot, mailapelit.
Marraskuu	45 46 47 48	Sisäpalloilu Voimistelu	Välineenkäsittelytaidot, heitot, kiinniottaminen. Tasapaino- ja liikkumistaidot, fyysinen toimintakyky.
Joulukuu	49 50 51	Voimistelu Voimistelu/rytmiliikunta.	Telinevoimistelu, tasapaino- ja liikkumistaidot.
Tammikuu Luistelussa ja hiihdossa säävaraus. Pakkasraja - 15°.	2 3 4 5	Kuntoliikunta Luistelu	Fyysinen toimintakyky. Liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot.
Helmikuu Luistelussa ja hiihdossa säävaraus. Pakkasraja - 15°.	6 7 8 9	Luistelu Hiihto	Liukuminen, tasapainotaidot, välineenkäsittelytaidot. Liukuminen ja tasapainotaidot.
Talviloma viikolla 10 Maaliskuu	11 12 13	Musiikki- ja kuntoliikunta Musiikki- ja kuntoliikunta Uintiviikko	Tasapaino- ja motoriset taidot
Huhtikuu	14 15 16 17 18	Sisäpalloilu	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen.
Toukokuu	19 20 21 22	Ulkopalloilu	Lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen.

- **Varusteet:** liikuntatunneilla erilliset liikuntavaatteet. Ulkoliikunnassa säänmukainen varustus + liikuntaan sopivat kengät. Juomapullo ja pyyhe mukaan.
- Opettaja tiedottaa mahdollisista muutoksista.
- Varustaudu, että säävarauksella voidaan liikkua myös sisällä. Koululla voi säilyttää sisäliikuntavaatteet.