

Ritaharjun koulun liikuntasuunnitelma, kevät 2025

	vko	huom!	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk
TAMMIKUU	2	VIIKOT 2-4 olosuhteiden mukaan luistelua 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
	3							
	4							
HELMIKUU	5	VIIKOT 5-7 olosuhteiden mukaan hiihtoa	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot
	6							
	7							
	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
	9							
	10	HIIHTOLOMA						
MAALISKUU	11	talviurheilu ja -liikunta	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot	liukuminen, tasapainotaidot
	12							
	13	voimistelu, telinevoimistelu	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot	tasapaino- ja liikkumistaidot
HUHTIKUU	14	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
	15							
	16							
TOUKOKUU	17	pallopelit, frisbee	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen
	18							
	19	pallopelit, esim. pesäpallo	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen	lyöminen, heittäminen, kiinniottaminen
	20							
	21		ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta	ulkoliikunta
	22							

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 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.