

HEIKKILÄNKANKAAN KOULU 1.-2.LK:T

SYYSLUKUKAUSI		KEVÄTLUKUKAUSI		
VKO	OHJELMA	VKO	OHJELMA	HUOM
33	ulkoliikunta	2	sisäliikunta	
34	ulkoliikunta	3	luistelu	Luistimet mukaan!
35	yleisurheilu	4	luistelu	
36	yleisurheilu	5	luistelu	
37	yleisurheilu	6	luistelu	
38	yleisurheilu	7	ulkoliikunta	
39	uintiviikko	8	hiihto	Sukset mukaan!
40	suunnistus ja retkeily	9	hiihto	
41	suunnistus ja retkeily	10	TALVILOMA	
42	suunnistus ja retkeily	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		2	Luistelu
34	yleisurheilu	3	Luistelu

35	yleisurheilu	4	Luistelu
36	yleisurheilu	5	Luistelu
37	yleisurheilu/	6	Luistelu
38	jalkapallo	7	Hiihto
39	uintiviikko	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 lenkkitossut

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).